Суботялов М. А.

ИЗУЧАЕМ АЮРВЕДУ ЛЕГКО И ПРОСТО

4-е издание

Москва • «Философская Книга» • 2017

УДК 61
ББК 5
С89

Монография подготовлена по материалам избранных лекций Суботялова М. А. для слушателей государственного курса повышения квалификации.

Сохранён авторский стиль.

Эта книга не предназначена для диагностики и лечения и не может заменить дипломированного врача.

Суботялов М. А.

С89 Изучаем Аюрведу легко и просто / Суботялов М. А. — 4-е изд. — М.: Философская Книга, 2017. — 384 с.; 20*14 см.

ISBN 978-5-8205-0410-5

В этой книге вы немного соприкоснетесь с великой драгоценностью человечества — Аюрведой. Мы все вместе попытаемся понять причины возникновения болезней, механизмы их развития, меры профилактики заболеваний и многое другое. Эта книга является первой в серии книг, посвященной Аюрведической традиции.

УДК 61
ББК 5

ISBN 978-5-8205-0410-5

© Суботялов М. А., 2017
© «Философская Книга», 2017

Содержание:

От автора 5
Предисловие 6
Введение 12
Знакомство с Аюрведой 12
Разделы Аюрведы 24
Особенности Аюрведы 27
Четыре уровня здоровья 35
Причины болезней 45
Механизм развития болезней 53
Метафизическое строение тела 67
Панча-маха-бхута 91
Доша и гуна 95
Гурвадигуна 105
Ментальные типы 157
Пять субдош конституции вата 170
Субдоши питты и капхи 176
Ткани 181
Агни, прана, теджас, оджас 193
Безопасность врача 208
Вкусы 212
Вегетарианство 230
Вредные продукты 243
Продукты питания 252
Питание 259
Биоритмология 270
Диагностика 287
Десятигранное обследование (даша-бидха парикша) 296

Приложения

Аюрведа о качествах врача 299
Медицинская клятва Чараки 305
Этиопатогенез в аюрведической медицине 306
Ментальные типы 326
Об авторе 370
Благодарности 371
Библиографический список 372

От автора

Уважаемый, читатель!

Вы держите в руках книгу, посвященную Аюрведе. Этот текст рассчитан как на людей, которые уже знакомы с аюрведической традицией, так и на новичков в этой области.

Аюрведа — это наука о естественной жизни, дающая знание о поддержании здоровья и здоровом образе жизни. Но Аюрведа — это также учение об освобождении, ибо ее главная цель — вывести человека на путь освобождения от собственного невежества. Чтобы пройти этот тяжелый путь, необходимо здоровое тело. Именно поэтому в Аюрведе делается такой акцент на здоровье и разработана целая система его поддержания.

Основоположником концепции Аюрведы является Шри Дханвантари, который явился в этом мире как олицетворение Абсолютной Истины. Он является Истинным Целителем, пребывающим в сердце каждого живого существа. Знаменитый врач средневековья Ибн Сина писал: «Готов больного исцелять Всевышний, в заботе этой я как врач не лишний». Поэтому мы все должны помнить, что какими бы обширными познаниями в области медицины мы не обладали, нам не стоит считать себя хозяевами жизни.

В десятом стихе второй главы первой песни «Шримад Бхагавата Пураны» написано: «Желания человека не должны быть направлены на удовлетворение чувств. Следует желать только лишь здоровой жизни, то есть самосохранения, ибо назначение человека — задавать вопросы об Абсолютной Истине. Ничто иное не должно быть целью его деятельности». Из этого текста нам становится ясной цель здорового образа жизни и поддержания здоровья.

В этой книге вы немного соприкоснетесь с великой драгоценностью человечества — Аюрведой. Мы все вместе попытаемся понять причины возникновения болезней, механизмы их развития, меры профилактики заболеваний и многое другое.

Эта книга является первой в серии книг, посвященной Аюрведической традиции.

Я прошу всех, кто имеет какие-либо замечания или дополнения, обращаться к автору по электронной почте — subotyalov@yandex.ru.

~ Предисловие

Человек, стремящийся к долгой жизни, которая является средством для достижения четырех целей: своего предназначения, материального благополучия, удовлетворения потребностей чувств и освобождения от невежества, — должен с глубокой верой обратиться к учению Аюрведы.

«Аштанга-хридайам-самхита»

Аюрведа — это часть Вед, древних текстов, возраст которых, по мнению ученых, от 3,5 до 6 тысяч лет. Само слово *аюрведа* происходит от двух санскритских корней: *аюр* — «жизнь» или, более правильно, «естественная жизнь» и *веда* — «знание», или «наука». Получается — «наука о естественной жизни».

Один из принципов ведического знания: *деша — кала — патра*, или «место — время — обстоятельства». Это означает, что знания, использованные с учетом этих категорий, будут «работать» и приносить пользу независимо от страны и эпохи. Основоположники различных медицинских школ умело адаптировали Аюрведу к современным для них условиям: Гиппократ — для Греции, Авиценна — для арабского мира. И, несмотря на то, что наука эта пришла из древней Индии, при разумном подходе она не теряет своей актуальности и в России. В чем при желании можно убедиться на собственном опыте.

Аюрведа — медицина более древняя, чем современная, она дольше проверена временем и более авторитетна. Отличия в подходах и методах аюрведической медицины и современной западной вкратце таковы: Аюрведа предполагает целостность человека с окружающим миром и целостность самого

человека — его психики и тела, всех его систем и органов. Справедливости ради отметим, что приверженцы современной западной медицины сегодня тоже заговорили о холистическом подходе к пациенту.

То же самое можно сказать и о психосоматическом подходе, учитывающем влияние на физическое состояние человека его сознания, его эмоционального мира. Наконец, один из главных принципов Аюрведы — индивидуальный подход к пациенту, учет его конституциональных особенностей, определяющих питание, профилактику и способы лечения заболеваний. Диагностические методы аюрведической медицины более ранние и более простые. Например, диагностика по пульсу, по кожным покровам, по глазам, ушным раковинам, языку. Также для диагностики составляется астрологическая карта рождения пациента. Одним из самых важных условий здоровья Аюрведа считает правильное питание. В лечении используются природные средства — растения, минералы, фито-, арома-, диетотерапия.

Согласно Аюрведе, корень большинства болезней — в психоэмоциональной сфере. Эмоциональные проблемы — одна из первопричин страданий тела. Значит, прежде тела лечить нужно ум. Негативные эмоции вызывают нарушения в нейроэндокринной системе, регулирующей деятельность организма. Классическим примером является гипертония. А то, что язва желудка — результат нервного напряжения, уже не надо никому доказывать. Болезни печени связаны с такой эмоцией, как гнев, желчного пузыря — с ненавистью, кишечника — с приступами паники, нервозностью, желудок страдает от частого волнения, на почки губительно действует страх, на дыхательную систему — печаль, скорбь, на сердечно-сосудистую — обидчивость, склонность к созданию конфликтных ситуаций.

Для того чтобы бороться с эмоциональными проблемами, Аюрведа советует пойти одним из трех путей: путем философии, когда человек познает истину, изучая науки и законы мироздания (*гьяна-йога*), путем контроля над своими чувствами и умом и постижения в медитации своего высшего «Я» (*аштанга-йога*)

и, наконец, путем любовного служения Высшему Началу, которым идет большинство духовных традиций мира (*бхакти-йога*).

Говоря о питании, необходимо остановиться на понятии р*аса*, что в переводе с санскрита значит «вкус». Аюрведа выделяет шесть вкусов: четыре классических — сладкий, кислый, соленый, горький и два дополнительных — острый и вяжущий. Каждый из вкусов соотносится с определенным эмоциональным состоянием человека, может влиять как положительно, так и отрицательно, скажем, при злоупотреблении или неграмотном использовании. Сладкий вкус дает такие эмоции, как удовлетворение, радость, но при чрезмерном употреблении может проявляться склонность к лени, нежелание решать проблемы; соленый вызывает склонность испытывать наслаждения, при избыточном употреблении соленого человек будет склонен к гедонизму; кислый вкус стимулирует всякого рода деятельность, но при злоупотреблении дает такие эмоции, как зависть, обида; горький — тонизирует, дает чувство легкой неудовлетворенности, стимулирующей к действию, но обратная сторона — чувство огорчения; острый при злоупотреблении может вызывать такие эмоции, как гнев; вяжущий вкус — страх. В зависимости от нашего эмоционального состояния у нас возникает желание употреблять продукты, обладающие тем или иным вкусом, питаться определенным образом.

Можно индивидуально определить, какие вкусы тому или иному человеку полезны, а какие — не очень. В Аюрведе рассматриваются три типа психофизиологической конституции человека. Для каждого из них разрабатывается своя система питания. Сразу оговорюсь, что в чистом виде эти типы встречаются редко. Конституция определяется по большей части телосложением и психоэмоциональными проявлениями. Выделяются два крайних полюса: люди, склонные к худобе, и люди, склонные к полноте. Первые на санскрите называются *вата* (воздух), вторые — *капха* (слизь). Промежуточный тип именуется *питта* (желчь). Кстати, эта терминология была использована Гиппократом, когда он создавал свое учение о темпераментах — холериках, флегматиках и т. д.

Каждый тип имеет предрасположенность к развитию определенных положительных и отрицательных качеств, склонность к разным эмоциям. Например, люди конституции *вата* склонны испытывать страх, нервозность, но при этом обычно полны энергии. Им нужно ограничивать горький, вяжущий и острый вкусы и больше включать в рацион кислое, соленое и сладкое. Представители конституции *питта* чаще испытывают гнев, ненависть, ревность, но при этом одна из их положительных черт — трудолюбие. Им следует ограничивать острый, кислый и соленый вкусы. Это не значит, что нужно полностью отказываться от каких-то продуктов, просто нужно стараться сделать свой рацион сбалансированным с точки зрения вкусов. Люди конституции *капха* более предрасположены к развитию лени, жадности и зависти, но при этом способны на сильную любовь и преданность. Им желательно употреблять острый, горький и вяжущий вкусы, не увлекаясь сладким, кислым и соленым.

Каждый тип склонен к возникновению определенных заболеваний. Например, *вата* — к нервным расстройствам, болезням костно-суставного аппарата, *питта* — к заболеваниям тонкого кишечника, печени, желчного пузыря, *капха* — к заболеваниям легких. Если питание усиливает свойства конституции человека, появляется предрасположенность к заболеваниям.

Каким образом можно предупреждать болезни? Во-первых, улучшая эмоциональный фон. Во-вторых, посредством правильного режима дня и питания. В-третьих, используя фиторецептуры, укрепляющие иммунную систему, нормализующие деятельность нейроэндокринной, пищеварительной и других систем организма.

Какой человек может считаться здоровым с точки зрения Аюрведы? Наше понимание здоровья совпадает с толкованием его современной медициной. По определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), здоровье — это состояние физического, психического, социального и духовного благополучия, а не просто отсутствие болезней.

Аюрведа тоже считает, что если при физическом здоровье у человека есть социальные, психические или духовные

проблемы — он нездоров. Нездоров человек, плохо адаптирующийся в обществе, тот, кто не умеет справляться со своими эмоциями, кто не может ответить себе на вопрос: «Для чего я живу?»

Каким должен быть врач согласно Аюрведе: он должен, как указывают древние каноны, «досконально, во всей полноте изучить предмет медицины, иметь практический опыт, быть чистым телом, помыслами и речью». Врач не должен употреблять нечистую пищу, алкоголь, табак и прочие наркотики, не должен сквернословить, даже мысленно желать кому-либо зла, не должен вообще иметь никаких недостойных мыслей. Только такой человек имеет право носить звание врача. К сожалению, медицина сегодня не может похвастаться большим количеством врачей, которые собственным примером вдохновляли бы своих пациентов и показывали, какой образ жизни нужно вести.

Несомненно, врачу, прежде всего, необходимо самому быть благополучным и в физическом, и в социальном, и в психическом, и в духовном отношении — прежде, чем другим, нужно помочь самому себе. У врача должны быть хорошие взаимоотношения и на работе — с пациентами, и в профессиональном содружестве, и дома, в семье. Это социальное благополучие. Психическое же благополучие подразумевает эмоциональную уравновешенность врача. Духовное благополучие заключается в том, что врач постигает не только практику медицины, но и ее философию.

Вообще, слово «врач» происходит от древнеславянского «вьрати», что значит «говорить». Это специалист, который не только лечит, но и говорит, учит своего пациента. Врач — учитель. Его задача — наставить пациента на тот путь, который необходим ему для избавления от проблем, чтобы дальше человек сам пошел по этому пути. Аюрведа как в лечении, так и в профилактике заболеваний опирается, прежде всего, на образ жизни пациента.

Пища должна соответствовать индивидуальным особенностям каждого, его возрасту и состоянию здоровья. Очень важен и режим дня, в частности время обеда или ужина. Для регуляции психоэмоционального состояния нужна «терапия ума»,

о трех путях которой уже говорилось выше. Человек должен заниматься духовным самоосознанием, регулируя тем самым свое эмоциональное состояние.

Людям следует понять: здоровье зависит только от них самих. Аюрведа — ни в коем случае не панацея, она — лишь указатель пути. Аюрведический врач может рассказать, как правильно питаться, какой режим дня вести, как рёгулировать эмоциональное состояние, какие фитосборы принимать для лечения, а остальное — дело самого человека. Если он будет выполнять только то, что нравится, успеха он не добьется или добьется наполовину. Поэтому в конечном счете ответственность всегда лежит на самом человеке.

Человек, стремящийся к долгой жизни, которая является инструментом для постижения предназначения, материального благополучия, удовлетворения чувств и освобождения от невежества, должен с величайшей верой обратиться к учению Аюрведы.

«Аштанга-хридайам-самхита»

Введение

Знать природу болезней во всех аспектах
И уметь избавить человека от страданий —
Это исцеление целителя.
Не врач — хозяин жизни.
«Чарака-самхита»

Знакомство с Аюрведой (пропедевтика аюрведической медицины)

Пропеде́втика (от др. греч. προπαιδεύω — «предварительно обучаю») — введение в какую-либо науку или искусство, сокращенное систематическое изложение основ науки или искусства в элементарной форме, приготовительный (предварительный, вводный) курс, предшествующий более глубокому изучению предмета.

Медици́на — область научной и практической деятельности по исследованию нормальных и патологических процессов в организме человека, различных заболеваний и патологических состояний, по сохранению и укреплению здоровья людей.

Знакомство с Аюрведой

Говоря об аюрведической медицине, мы должны разобрать ряд основополагающих моментов и прежде всего разобраться в самой терминологии. Что значит а*юрведа*? Это слово состоит из двух санскритских корней: а*юс* и в*еда*. В*еда* означает «наука», или «знание», а*юс* — «жизнь». Таким образом, а*юрведа* — это «знание, или наука о жизни». Но тогда чем это понятие отличается от понятия «биология»? Биология — это ведь тоже знание о жизни. Аюрведа — не просто знание о жизни. Суть здесь — в корне а*юс*. Этот корень имеет несколько значений. Из них четыре главные. Мы сейчас их разберем.

Первое значение — собственно «жизнь», *дживита*. Отсюда происходит слово «живой». Санскрит и русский язык — очень

схожие языки, мы будем это часто замечать, что позволит лучше запоминать терминологию. *Дживита* — жизнь, но какая жизнь? *Дхари* — это второе значение. Это значит «жизнь, поддерживающая тело». И отсюда мы сразу видим, что, оказывается, это разные вещи. Сейчас мы разбираем основополагающую *сиддханту* (концепцию). Это «жизнь, которая поддерживает данное тело». Таким образом, мы видим, что сама жизнь и тело — это разные вещи. Третье значение — *нитйага*, что означает «вечность». Это так же входит в понятие *аюс*. Третье значение подразумевает, что это не просто жизнь, которая поддерживает тело, а вечная жизнь. И у нас сразу возникает вопрос, ведь мы каждый день сталкиваемся с тем, что люди не вечны. Одного древнего царя-мудреца спросили, что самое удивительное в этом мире? Самое удивительное, ответил он, — то, что хотя люди каждый день сталкиваются с фактом смерти, никто из них не думает о том, что умрет сам. Если бы люди думали о том, что умрут, они вели бы себя иначе. Они бы думали о том, что смерть может прийти в любое время. Никто из нас не знает, когда придет смерть. Но возникает вопрос: если мы говорим «вечная», то почему люди умирают? И Аюрведа отвечает на этот вопрос. Есть четвертое значение — *анубандха*. Это слово имеет несколько значений. В санскрите слово может иметь до 30 и более значений. Поэтому, не зная контекста, очень трудно понять смысл. В данном контексте это означает «трансмиграция духовной природы из одного материального тела в другое». Более коротко это называется «реинкарнация». «Ре» — это повторное, «ин» — внутрь. То есть повторное заполнение какой-то формы. Мы обычно говорим «повторное рождение». Повторное означает, что это уже было. Следовательно, Аюрведа — знание о жизни, поддерживающей тело, той жизни, которая постоянна, вечна и которая мигрирует из одного тела в другое. Но *анубандха* означает не просто «миграцию жизни», а именно духовной природы. Отсюда мы можем сделать вывод, что духовная природа и материальная отличны друг от друга. Материальная природа — это наше тело, включающее не только физическую оболочку, но и метафизическую, которая является тонкоматериальной. Это ум, чувства, разум.

Есть отдельно духовная структура, духовная природа, и в русском языке мы ее называем душой. Душа подразумевает наличие индивидуальности. Это очень важно. Аюрведа не просто говорит о духовной и материальной природе нашего организма, она говорит об индивидуальной природе. Каждый из нас обладает индивидуальностью. Это очень важный момент, который мы сейчас с вами рассмотрим.

Дело в том, что в основополагающую концепцию Аюрведы входит понятие философии. Философия бывает разной. Одну мы изучали в школе, другую в вузе, третью — в жизни и т. д. Но если все основополагающие философии рассмотреть вместе, то в целом, согласно Аюрведе, их можно поделить на три направления, и только одно из них лежит в основе Аюрведы. И если мы изучаем Аюрведу, то изучаем именно эту философию. Почему так важно изучение философии? Когда раньше обучали аюрведического врача, его обучение начиналось с пятилетнего возраста — в этом возрасте ребенок уже знал, кем он станет, чем будет заниматься. Обучение начиналось с изучения философии. В пять лет трудно понять философию, поэтому ребенку просто давали заучивать философские тексты, смысла которых он не понимал, но благодаря возможностям своей памяти, запоминал. Он учил наизусть то, понимание чего к нему придет позже. Так ребенок постигал философские тексты, которые лежат в основе Аюрведы до сих пор. Без понимания философии у него не сформировалось бы мировоззрение. А когда нет мировоззрения, то нет культуры, нравственности, этики. Есть такой раздел в медицине, который называется деонтология, изучению которой практически не отводится часов в рамках шести лет обучения врача, но она является одной из главнейших наук в медицине. «Деонтология» дословно переводится как «наука о должном», о том, что врач должен делать во взаимоотношениях с пациентом. Как сказал один из великих русских терапевтов В. М. Бехтерев, если больному после общения с врачом не стало лучше, то это был не врач.

Философия как основополагающая концепция Аюрведы позволяет врачу знать, что делать, на чем основываться, чем

заниматься, что говорить пациенту, какие рекомендации давать, а какие нет. Существует три философии, исходя из нашего отношения к миру, к себе, к окружающим людям. Первая философия называется *шуньявада*. В*ада* — тот же самый термин, что и в*еда*, только транскрипция другая. *Шуньявада* — значит «философия *шуньи*», или «знание о *шунье*». *Шунья* переводится как «пустота», таким образом, *шуньявада* — это философия пустоты. Эта философия утверждает, что мир иллюзорен, что он пуст, но в нашем уме возникла некая иллюзия, и мы ее облекли в форму. Это не является философией Аюрведы. Второе направление философии — *майявада*. Это философия имперсонализма. М*айя* обычно переводится как «иллюзия», или «то, что временно». *Майявада* подразумевает, что мир все-таки существует, но он имперсонален, т. е. безличностен, и то, что мы облекаем мир в личностную форму, — тоже иллюзия, плод нашего воображения. И в итоге, оставляя этот мир, мы должны каким-то образом раствориться, погрузиться в некий абсолют или слиться с высшим разумом и т. д. Это также не является философией Аюрведы. Более того, философия *майявады* более опасна, чем *шуньявада*. Некоторые наиболее знающие философы в области духовной науки, говорят о том, что *майявада* — это духовное самоубийство, т. е. потеря своей индивидуальности.

Есть еще философия персонализма. Вот это философия Аюрведы. Основная концепция ведической философии — это личностный подход, философия персонализма. Это означает, что каждый из нас обладает индивидуальностью и другие точно так же индивидуальны. Более того, все мы строим отношения друг с другом на основе этой индивидуальности. Каждый из нас имеет не просто индивидуальность, а уникальную индивидуальность. Уникальная индивидуальность означает, что нет ни одной другой души, ни одного другого живого существа в мире, которое повторяло бы нашу индивидуальность. Почему так происходит? Каждый из нас обладает определенными качествами, которые можно описать словом «талант». У каждого из нас есть какой-то свой талант, и реализация этого таланта является одной из главных задач нашей жизни и одной из главных

целей Аюрведы. Если мы принимаем свой персонализм, свою личность и наличие талантов, то одна из наших главных задач — реализация этих талантов. Но мы слышали, что некоторые люди «зарывают» свои таланты. Об этом сказано в Ветхом Завете. Некоторые исследователи истолковывают «таланты» как монеты. Но, в сущности, это нужно понимать буквально. Это значит, что человек не реализовал свою уникальную природу, поэтому всегда будет несчастен. Он не будет удовлетворен своей жизнью, своими взаимоотношениями, своим предназначением. И Аюрведа стоит на концепции личностной философии.

Более того, каждый из нас строит взаимоотношения не только с людьми, но и с Абсолютной Истиной. Абсолютная Истина — это Всевышний. Он тоже предстает в трех ипостасях — соответственно восприятию этой Абсолютной Истины. Согласно Аюрведе, очень важно, как человек строит взаимоотношения с Абсолютной Истиной.

Первый этап восприятия Абсолютной Истины — Брахман. Абсолютная Истина на этом этапе представляется в форме Высшего разума, поля, свечения, облака и т. д. Иначе говоря, это Абсолютная Истина в своем безличном проявлении. Это всего лишь этап восприятия Абсолютной Истины. Как в этапе в этом нет ничего плохого, но не как в цели. Потому что это не цель понимания Абсолютной Истины.

Второй этап восприятия Абсолютной Истины называется Параматма. Здесь два корня: п*арам* — «сверх, или гипер-», а*тма* — «индивидуальная душа». А*тма* означает «неделимая». Отсюда происходит слово «атом». Итак, Параматма — Высшая Душа, или локализованный аспект Абсолютной Истины, другими словами, находящийся в определенном месте. Если Брахман — нелокализованный аспект, имперсональный, находящийся повсюду, то Параматма означает локализованный аспект, который находится в области сердца. Но он не является нами. Это отличные друг от друга субъекты: мы и Он. Наша связь с Параматмой называется совестью. Отсюда — слово «советоваться». «Со» — вместе. Мы с кем-то советуемся, или кто-то нам советует. От этой связи сильно зависят интуитивные возможности

человека. Интуиция возникает тогда, когда Параматма из сердца дает нам знание. Поэтому говорят, что нужно прислушиваться к своему сердцу.

Третий аспект Абсолютной Истины на санскрите называется Бхагаван. Это личностный аспект Абсолютной Истины, т. е. Всевышний как личность. Считается, что каждый человек, каждая личность имеет взаимоотношения с Абсолютной Истиной, и эти взаимоотношения тоже уникальны, как и наш талант. И благодаря этим уникальным взаимоотношениям нам дарован наш талант — как частичка Абсолютной Истины. Сам Всевышний обладает всеми талантами, но Он каждому дал какой-то свой талант, чтобы все могли его реализовать. У каждого из вас есть свой талант: когда вы реализуете свой талант, вы испытываете глубочайшее удовлетворение, радость и счастье в самом сердце. И тот, кто не может этого сделать, кто не реализует свой талант, тот страдает и, соответственно, будет болеть.

От санскритского слова *бхагаван* происходит слово «Бог». Это три уровня взаимоотношений с Абсолютной Истиной. Согласно Аюрведе, человек должен построить эти взаимоотношения с Абсолютной Истиной — выстроить заново, потому что забыл о них. Если бы мы их не потеряли, не забыли, то были бы счастливы постоянно. Счастье в нашем мире тоже основывается на взаимоотношениях. Если у нас с кем-то хорошие взаимоотношения, мы счастливы. Плохие — мы несчастны. Поэтому, если хотите построить взаимоотношения с Абсолютной Истиной, вы должны постоянно учиться взаимодействовать с другими людьми, строить с ними хорошие взаимоотношения. Есть такая поговорка: «Господь не замечает ваших хороших взаимоотношений, но видит плохие». Смысл заключается в том, что необходимо преобразовать плохие взаимоотношения в добрые, чтобы не беспокоить Господа. На хорошие взаимоотношения Господь не так обращает внимание, как на плохие, поскольку плохие доставляют Ему беспокойства. Объясню на примере родителей. Они спокойны, когда у детей хорошие отношения. И будут беспокоиться до тех пор, пока отношения не наладятся.

Теперь поговорим о целях Аюрведы. Существует четыре цели, которые упоминаются во всех канонических текстах.

Первая цель — *дхарма*, долг, или предназначение человека. Снова подчеркну — свое, уникальное предназначение для каждого. У каждого из нас есть свое предназначение. Понять его не всегда легко. Для этого требуется много знаний, иногда помощь, подсказка. Говорится, что человек, если он выполняет свое предназначение, никогда не устает от того, чем занимается. Если мы не реализуем свое предназначение, то мы страдаем. Современные ученые из штата Массачусетс изучили факторы риска, которые провоцируют появление самых распространенных заболеваний современности — это сердечно-сосудистые заболевания, такие как атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда. 55 % населения на сегодняшний день умирает от атеросклероза в той или иной его форме. Оказывается, у лиц, перенесших сердечный приступ, в 90 % случаев обнаруживаются две одинаковые черты по данным тестирования их психологического статуса. Первая черта — неудовлетворенность своей деятельностью, т. е. человек занимается трудовой деятельностью, которая ему не нравится, но он продолжает это делать. Это серьезнейший фактор риска развития заболеваний сердца. Согласно Аюрведе, сердце является органом, который символизирует наше «я». Наша духовная природа тоже находится в области сердца, так же как и Параматма, т. е. *атма* и Параматма находятся рядом. Есть даже такое образное сравнение: на дереве сидят две птицы: одна большая, другая маленькая. Маленькая прыгает по дереву, ищет себе пропитание, она всегда суетится, ее одолевают беспокойства, а большая птица просто наблюдает. Маленькая птица — это *атма*, большая — Параматма, Высшая Душа, которая всегда за нами наблюдает, невидимый наблюдатель. Итак, фактор риска наступления сердечных приступов — неудовлетворенность своей деятельностью, а сердце является символом нашего «я». Это значит, что человек живет не в согласии со своей уникальной природой. Поэтому на сегодняшний день это главная причина смертности населения. Социологи подсчитали, что 90 % работающего населения занимаются не тем видом

деятельности, к которому они склонны от природы. Таким образом, занимаясь медициной, мы вынуждены затрагивать множество дополнительных факторов, в том числе социальных, психологических. Как врачи мы должны владеть этими знаниями. Должны уметь строить разговор с пациентом таким образом, чтобы дать ему понять это. Вторая причина, которая может спровоцировать наступление сердечных приступов, — это неудовлетворенность своими личными взаимоотношениями. А на третьем месте в рейтинге мертности, составленном учеными, — курение. На четвертом — избыточное употребление в пищу жиров. На пятом — малоподвижный образ жизни, и т. д. Но первые два места занимают психологические факторы: неудовлетворенность своей деятельностью и неудовлетворенность взаимоотношениями. Это значит, что человек не реализует свой долг, свое предназначение.

Предназначения у нас разные. Это может быть предназначение социальное, семейное, профессиональное. В разные периоды жизни у нас тоже разное предназначение. Оно может зависеть от нашего возраста. И мы должны понять, в чем заключается наше предназначение, чтобы его реализовать. Это не очень просто, но этим нужно заниматься. Вот основная цель Аюрведы — дать понять человеку его предназначение — как материальное, так и духовное. Духовное предназначение описывается проще, но его сложнее реализовать. Материальное сложнее описывается, но его проще реализовать.

Вторая цель Аюрведы — *артха*, материальное благополучие. Но в нашем контексте это материальный успех в широком смысле этого слова. Возможность достичь материального успеха в жизни, успеха в обществе. Успех может быть не только финансовый, но и во взаимоотношениях, в здоровье. Если человек не добивается первой цели, то второй ему достичь очень сложно или не удастся вообще. Каждая последующая цель достигается после достижения предыдущей: если мы реализуем свое предназначение, к нам приходит успех, мы здоровы, счастливы, удовлетворены и успешны.

Третья цель Аюрведы — *кама*. Слово *кама* имеет несколько переводов, но в данном контексте это просто «удовлетворение потребностей чувств» — вкуса, зрения, обоняния, осязания и т. д. Удовлетворять их необходимо, но чтобы не было негативных последствий. Очень часто бывает так, что, удовлетворяя потребности своих чувств, человек потом вынужден за это платить. Если человек не будет удовлетворять эти потребности, у него могут возникнуть проблемы. Просто отказаться от этого удовлетворения трудно, практически невозможно. Мы об этом поговорим, когда будем разбирать наше метафизическое строение. Теоретически это возможно, но практически — нет. Очень мало кому это доступно. Поэтому наслаждения необходимы, но так, чтобы не было негативных последствий. Например, если мы хотим получить удовлетворение посредством получения вкуса, питание должно быть таким, чтобы оно не разрушало наш организм, но при этом должно быть и приятно. Кто-то может услаждать свой слух тяжелым роком, но ученые выяснили, что тяжелый рок разрушителен даже на телесном уровне. Поэтому идеология Аюрведы — дать органам чувств здоровую альтернативу. Например, вместо тяжелого рока мы можем слушать красивую музыку. Вместо пищи, разрушающей наш организм, мы можем принимать здоровую пищу и при этом получать удовлетворение.

Четвертая цель Аюрведы — *мокша*. *Мокша* происходит от санскритского слова *мукти* — «освобождение». Но от чего мы должны освобождаться? К сожалению, часто этот термин многие понимают неправильно. Его воспринимают как освобождение от индивидуальности, желание раствориться в Абсолюте. Это пагубное желание. Я уже говорил о духовном самоубийстве. Это то, чего мы должны бояться. В Аюрведе есть такой препарат «Мукти чурна», буквально — «порошок для освобождения». Он лечит запоры, очень сильный препарат. *Мокша* же означает «освобождение от невежества». Вот какой смысл этого термина в Аюрведе.

Четвертая цель Аюрведы — освобождение от невежества, от того, что нам мешает в духовном развитии. Эти препятствия на

санскрите называются *анартхи*. Они препятствуют достижению успеха в жизни, не дают нам развиваться. Что же такое *анартха* с точки зрения аюрведической медицины? Это негативный стереотип поведения, который тормозит наше развитие. Иногда их называют врагами ума, потому что все эти стереотипы находятся в нашем уме. Существует шесть главных врагов ума, и они вызывают серьезные страдания. Страдания начинаются в уме, потом проецируются на тело. Фактически все болезни сначала начинаются в уме, а потом проецируются на тело.

Итак, Аюрведа имеет четыре цели. Большинство людей хотят достичь сразу второй и третьей. Чтобы был успех, а органы чувств испытывали наслаждение. А потом — хоть трава не расти. Но для достижения этих целей необходимы определенные усилия. И усилия эти связаны с реализацией своего предназначения. К первой и четвертой цели стремится меньшинство. Но это главные цели, а вторая и третья — промежуточные. Идея заключается в том, что сначала, реализовав свое предназначение и достигнув второй и третьей целей, человек уходит от этих целей и освобождается от врагов ума, от невежества. Он достигает успеха в том, что освобождается от препятствий, *анартх*. Их очень много. Я говорил о шести главных, а есть еще второстепенные. Если их разбирать, то это тема отдельного семинара.

Об этом много пишет автор замечательных книг Джон Фэйворс. Это очень интересная личность. У него несколько серий книг. Первая серия, состоящая из двух книг, называется «Лидер новой эпохи». Вторая серия — «Духовный воин». Она посвящена, прежде всего, войне с «врагами ума» и победе над ними. В этой серии шесть книг. В серии из четырех книг, которая называется «Нищий», представлены медитативные зарисовки. И особая серия книг — «Размышления о сакральных истинах», где раскрывается очень глубокая философия. Он провел серию семинаров и тренингов. Сам он — психолог по образованию, закончил Принстон в 1971 году и был первым чернокожим выпускником в истории Принстонского университета.

Итак, у Аюрведы — четыре цели. Изначально Аюрведа описывается как состоящая из восьми разделов, о которых говорят

все без исключения авторы различных канонических текстов, такие как Чарака, Сушрута. Существуют три основных канона, на которые мы опираемся в современных условиях. Это «Чарака-самхита», «Сушрута-самхита» и «Аштанга-хридайам-самхита». Эти три канона называются «Великая тройка». Каноны на санскрите еще называются *шастра* — это авторитетные писания, на которые мы должны опираться. Наиболее доступен на сегодняшний день для изучения канон «Аштанга-хридайам-самхита». Дословно он переводится как «Восемь сердцевин медицины». *Аштанга* — «восемь», *хрида* — «сердце», *самхита* — «сборник, описание».

Существует восемь основных разделов аюрведической медицины.

1. «Кайа чикитса». *Чикитса* означает «лечение, или терапия». Это раздел, посвященный внутренним болезням. Общая медицина, или общая терапия. Сюда входит и *панчакарма*. Поэтому некоторые авторы этот раздел называют «Панчакарма чикитса».

2. «Баларога чикитса». *Бала* в данном контексте — это «ребенок». *Рога* — «физическая болезнь». Раздел медицины посвящен педиатрии, а также подготовке к зачатию, к ведению беременности и родов, а также заботе о новорожденном. Также этот раздел называют «Каумарабхритйа», или «Балавидья».

3. «Граха чикитса». *Граха* — «тонкая сущность», поэтому этот раздел еще называют «Бхутавидья», т. е. «знание о *бхутах*». *Бхута*, или *граха*, — это тонкие сущности, с которыми мы входим в контакт. Этот раздел включает в себя психотерапию, психологию, психиатрию. Например, Юнг описывал такое состояние, как одержимость.

4. «Урдхванга чикитса» — дословно «то, что расположено выше ключиц». Сюда входит оториноларингология, офтальмология, стоматология.

5. «Джара чикитса», иногда его называют «Расаяна». Это раздел, посвященный гериатрии, геронтологии, болезням, возникающим в пожилом возрасте, и процессам, которые связаны со старением организма и его омоложением. Считается, что продолжительность нашей жизни определена, и фактически эта

идея, *расаяна*, связана не с продлением жизни, а с сохранением молодости. Как можно дольше сохранить молодость, силы, здоровье. И возникает вопрос: для чего нам *расаяна*, для чего необходимо продлить молодость и сохранить силы? В одном из ведических канонов, который называется «Шримад-Бхагаватам Пурана», приводится молитва царя Кулашекхара: «О Господь, молю Тебя, пусть лебедь моего ума нырнет к стеблям Твоих стоп-лотосов и запутается в них, а иначе как я смогу думать о Тебе при последнем издыхании, когда удушье сдавит мне горло?» Это молитва возвышенного человека. Суть ее в том, что мы должны постоянно думать о своем духовном совершенствовании, и главным нашим экзаменом на этом пути станет смерть. Как мы сдадим этот экзамен?

6. «Дамстра чикитса» — токсикология. Этот раздел посвящен ядам. В Аюрведе описывается влияние ядов на здоровье, на организм. В классических аюрведических прописях иногда можно встретить описания ядов животного, минерального и растительного происхождения. Например, ртуть, аконит, мышьяк, белладонна. В препаратах, которые сертифицированы у нас в России, ядов нет. Из этого раздела позже сформировались разделы, связанные с лечением металлами и минералами.

7. «Шалйа чикитса» — хирургия. Этот раздел включает в себя рефлексотерапию, иглоукалывание и т. д. Раньше хирургия понималась более широко. Смысл лечения в том, чтобы избежать операции, поэтому применялись различные методы: игло- и рефлексотерапия, марматерапия, гирудотерапия, пчелоужаление. В 30-е годы прошлого столетия немецкие ученые перевели эти тексты и были поражены, какими знаниями владели древние. И особое внимание привлекли те разделы, которые были посвящены восстановлению лица после травм, потому что Сушрута внес большой вклад в развитие этого направления в связи с большим количеством войн и большим количеством травм. У него есть много описаний методов восстановления лица после ран и травм, включая пластические операции. Хирурги увидели в этом не только возможность спасения травмированных, но и возможность развития другой сферы хирургии.

И практически вся пластическая хирургия основана на этих знаниях.

8. «Ваджикарана» — раздел, посвященный репродуктивной сфере. Это лечение заболеваний половой сферы, омоложение, поддержание силы, творчества, продление молодости.

~ Разделы Аюрведы

На сегодняшний день выделяется 16 разделов в аюрведической медицине. Это уже более современный подход, позволяющий глубже понять Аюрведу. Добавим к предыдущим разделам еще восемь. Итак, существует 16 разделов аюрведической медицины.

Первый называется «Маулика Сиддханта». *Маулика* от слова *мула*, «корень». Например, *муладхара*. «Маулика Сиддханта» дословно означает «корневая концепция». «Зри в корень», как говорил Козьма Прутков. То, что мы сейчас изучаем, — и есть «Маулика Сиддханта». Сюда входит философия Аюрведы, базовые понятия.

Второй раздел звучит, как *шарира*. *Шарира* значит «тело». Это раздел Аюрведы, посвященный строению и функциям человеческого организма.

Следующий раздел называется «Дравьягуна». Со словом «*гуна*» мы будем сталкиваться неоднократно. Слово «*гуна*» означает качество или свойство. «*Дравья*» — это «жидкость». «Дравьягуна» — направление, рассматривающее качества или свойства жидкостей, или, одним словом, фармакология.

Следующий раздел — «Бхейшаджакалпана». Это фармацевтика.

Следующий — «Расашастра». *Раса* — удивительное слово, имеет более 30 значений. *Шастра* — «авторитетный текст». «Расашастра» — раздел Аюрведы о металлах и минералах. У нас на кафедре изучается влияние цеолитов на организм.

«Нидана» — это этиология и патогенез. Этот раздел посвящен причинам и механизму развития болезни. Это мы тоже обсудим и, говоря о заболеваниях, каждый раз будем упоминать

психосоматические закономерности, которые играют роль в формировании того или иного заболевания.

«Кайа чикитса». Это терапия, общая медицина.

Далее, очень интересный раздел, который называется «Свастхавритта». *Свастха* — «понимание своей собственной природы, укорененность в ней». Помните, мы говорили о предназначении, о выполнении социального долга? «Свастхавритта» — раздел, посвященный социальной медицине, или тому, насколько человек может реализовать себя в обществе, во взаимоотношениях, чтобы предупредить развитие тех или иных заболеваний. Сюда входит также профилактическая медицина. Это очень интересный раздел. Мы будем говорить о том, что человек должен найти себя.

Следующий раздел «Граха чикитса», или «Бхутавидья». Мы уже говорили об этом. Иначе этот раздел называется еще «Манаса-рога». Дословно — «болезни ума».

«Ваджикарана» — раздел, посвященный репродуктивной системе. Но главная задача этого раздела — не лечение импотенции, хотя в Аюрведе существует много методов лечения импотенции, простатита или аднексита. Главная задача этого раздела — создание хорошего потомства. Есть такая поговорка: «Лучше мертвый сын, чем плохой». О мертвом один раз будешь переживать, а плохой всю жизнь будет доставлять беспокойства. Хорошее потомство подразумевается не только с точки зрения здоровья, но это должно быть духовно развитое потомство. И второе направление раздела — творчество. Производство потомства — тоже своего рода творчество. Творчество — значит оставить что-то после себя. Например, картины, музыку. Это тоже своего рода потомство, память о себе. Об этом мы немного поговорим, когда будем говорить о тканях.

«Дамстра чикитса» (или «Агада Тантра») — токсикология.

«Шалйа чикитса» — хирургия.

«Урдхванга чикитса». Мы уже говорили об этих разделах.

Расаяна — наука об омоложении организма. Включает описания различных тоников. Нужно понять термин «тоник». С точки зрения аюрведической фитотерапии, тоник — это не то

же самое, что в западном понимании. Под словом «тоник» обычно понимают то, что возбуждает нервную систему. Например, кофе — это тоник. Кофе — тонизирует, возбуждает. Но в Аюрведе этот термин понимается совсем иначе. Понятие возбуждения здесь отсутствует. Тоник — это то, что питает органы и ткани и дает им силу и энергию. Поэтому в Аюрведе говорят, например, «легочный тоник», «печеночный тоник», «мозговой тоник». Это значит, что данный препарат или растение не просто тонизирует орган, а еще и питает его, дает ему силу и энергию. Это очень важно. Например, «Чаванпраш» — легочный тоник, т. е. он целенаправленно действует на дыхательную систему.

«Баларога чикитса», или «Каумарабхритйа» — педиатрия.

«Прасути тантра» — акушерство и гинекология. Женские болезни, подготовка к зачатию и беременности, беременность, роды.

Особенности Аюрведы

Теперь я расскажу об особенностях аюрведической медицинской традиции. Аюрведа представляет собой очень древнюю медицинскую систему, и за все время существования она сформировалась исходя из тех уникальных особенностей, которые лежат в основе философии Аюрведы.

Первая отличительная особенность Аюрведы — холистичность, или целостность. Целостный подход в Аюрведе подразумевает, что мы рассматриваем организм не как сумму органов и систем, а как целое, где существует очень четкая взаимосвязь между тканями, органами и системами. Поэтому в аюрведической медицине, когда к врачу приходит пациент, врач не рассматривает его через призму узкой специализации, как это часто бывает в современной медицине. Например, у человека головные боли вследствие нарушения работы кишечника. Такое может быть. Но если такой пациент идет к невропатологу, тот рассматривает его через призму своей узкой специализации и не видит коренную проблему заболевания. Более того, целостный подход подразумевает, что мы рассматриваем человека не просто как целое, а часть большего целого, т. е. окружающего его мира и природы. Это очень важный момент, потому что окружающая природа существует по определенным законам и по этим же закономерностям существует наш организм. Например, биоритмы. Солнце встает утром и заходит вечером — 24-часовой циркадный ритм существует, и никуда от него не деться. И наш организм живет по этим биоритмам. Он так же зависим от них. Все наши органы и системы работают исходя из этих циклов, которые повторяются ежедневно. Наши органы и меридианы активны в разное время. Это нужно знать. Это входит в понятие целостного подхода.

Вторая особенность Аюрведы заключается в так называемом психосоматическом подходе. Он подразумевает, что наш эмоциональный статус оказывает влияние на состояние нашего тела, на весь организм. И фактически болезнь является следствием изменений нашей психики. Это можно образно сравнить

с просмотром фильма в кинотеатре. Когда на большом экране появляется изображение, вы понимаете, что источником этого изображения является проектор. Но если кому-то не понравится четкость изображения и он возьмет тряпку и начнет протирать экран, это ничего не изменит. Надо пойти и устранить неполадку в проекторе. Подобным образом, пока мы не изменим свое поведение, свое сознание, привычки, желания, — мы не сможем полностью устранить болезнь. Более того, болезнь возникает исходя из наших желаний и привычек. Но далеко не все наши желания и привычки благоприятны для нас. Большинство из них неблагоприятны. И что происходит? У нас есть в жизни желания и привычки, а также проблемы, которые возникают в результате взаимоотношений с людьми или собственного поведения. И нам, как правило, не очень приятно сталкиваться с нашими проблемами. Есть такая пословица: «Лучше самим заглянуть в лицо реальности, а то реальность придет и сама заглянет нам в лицо». Нам не нравятся наши проблемы, мы стараемся от них уйти. И что происходит? Мы прячем проблему, начинаем ее подавлять, пытаемся от нее убежать, как говорил Юнг, в «тень». Он ввел такое понятие как «тень». Мы ее прячем, как в том анекдоте: пьяный ищет под фонарем ключи. Подходит страж порядка и спрашивает:

— Что вы делаете?

— Ищу ключи.

— А где потеряли?

— Вон там, под кустом.

— А почему ищете здесь?

— Здесь светлее.

И мы очень часто поступаем как этот человек: начинаем уходить от темных сторон нашей жизни, которые нам не нравятся. Нерешенные проблемы, «враги ума», *анартхи*, о которых я уже говорил, накапливаются. Некоторые проблемы мы можем озвучить: беспокойство, страх, гнев, зависть, жадность, вожделение, алчность, ревность, раздражительность, ненависть, обида, тревога. И мы уходим от них. Убираем их в тень, т. е. в ту сферу нашего сознания, которая не осознаваема. Убрали и на время

забыли. Но кто-то не забыл. И этот кто-то будет нам напоминать, что у нас что-то не решено. Есть такой очень внимательный наблюдатель, который нам будет напоминать. Это наше тело. Когда мы долго не хотим решать какую-то проблему, тело начинает сначала потихоньку-потихоньку, а потом сильнее напоминать об этом. И одна из наших задач — понять язык этой болезни. Язык, на котором с нами говорит наше тело. О чем оно хочет сказать? Что оно нам подсказывает? Какая проблема не решена? Например, если у человека выражено такое удивительное и яркое качество, как гнев (один из врагов ума, очень серьезное препятствие, серьезная *анартха*), то существует высокая вероятность того, что у него пострадает печень. Таких примеров можно приводить много. Ни в коем случае не думайте, что здесь существует прямая взаимосвязь. Если бы это было так, то все было бы очень просто. Например, гнев — печень. Страх — почки. Эта закономерность присутствует. Например, почки чаще страдают у тех, кто подвержен страху, но это не стопроцентная связь. И наша задача понять, что же произошло. Здесь может многое помочь. Но нужен очень глубокий анализ. О некоторых *анартхах*, наиболее серьезных, я поговорю отдельно.

Страхи, беспокойство. Это очень серьезные проблемы. Почему они возникают? Что является причиной их формирования? Но если осознать причину болезни, то это уже один из главнейших шагов на пути к исцелению. Древние греки говорили: «Верить в победу — значит наполовину победить». Важно понять, почему у нас возникла эта болезнь. Осознание причины может значительно помочь в лечении. Без этого полное исцеление невозможно. Поэтому слово «исцеление» — однокоренное со словами «целостный», «цель» и «целитель». Поэтому мы говорим, что хороший врач — целитель. Он исцеляет, дает целостность.

Кто является архетипом целителя у древних греков? Кентавр. Его изображали со стрелой в боку, из той раны капает кровь. Кентавр — это образ раненого целителя. Он не просто целитель, он раненый целитель. Если он сам прошел через страдания, сам исцелился, то сможет помочь другим. Это очень

важная идея. Мы к этому вернемся, когда будем говорить о взаимоотношениях врача и пациента.

Следующая особенность Аюрведы — индивидуальный подход. Это подразумевает, что мы рассматриваем пациента как индивидуальность и как личность, причем уникальную личность. В этом отношении нам помогает знание о типах конституции. Это теория *тридоша*. Уникальнейшее знание о психофизиологическом строении нашего организма, основанное на концепции телесных и умственных свойств. Об этом мы будем говорить отдельно. Ряд других факторов также имеет место для определения индивидуальности человека. Но врачу прежде всего нужно понять концепцию *тридоша*. Каждая *доша* представляет собой комбинацию качеств. Нам нужно понять концепцию 20-ти качеств. У каждого из нас есть эти 20 качеств. Но часть из них доминирует, а часть не доминирует. Как в генетике. Есть доминантный ген, есть рецессивный. Здесь — то же самое. Два гена — два качества. Когда одно качество доминирует, второе всегда будет подавлено. Каждый из нас представляет комбинацию этих 20-ти качеств, и эти качества формируют нашу индивидуальность. Идея индивидуального подхода в Аюрведе является основополагающей. Это одна из главных особенностей Аюрведы.

Следующая особенность Аюрведы — акцент на образе жизни. Когда мы работаем с пациентом и пытаемся ему помочь, мы должны знать, что здоровье человека основывается на трех опорах, как треножник, на котором стоит фотоаппарат. Если одну из опор убрать, две стоять не будут. На чем же стоит наше здоровье?

1. *Ахара* — «то, что проникает в нас извне». В более узком смысле слова — это питание. Правильное питание. Поэтому, если, работая с пациентом, не сказали ему, что можно есть, а чего нельзя, то уже одну опору мы не поставили. Хотя бы просто нужно сказать, что вот эта пища вам не показана, ее нужно исключить, а вот эту ограничить. Это минимум, что мы должны сказать пациенту. Но если мы серьезно работаем с пациентом, то должны подробно расписать ему его рацион. Есть

критерий, как определить, подходит пища пациенту или нет. Нельзя ориентироваться на критерий «нравится — не нравится». Когда приходит «насквозь больной» пациент и говорит: «Мне мой организм подсказывает, что мне нравится, а что не нравится». И как же он подсказывает, когда он больной насквозь, когда там все сигналы ошибочны. Поэтому данный алгоритм неприемлем. Он приемлем для идеально здорового человека. Если человек идеально здоров, то ему организм может́ что-то подсказать.

Идея питания проста. Если пища убегает, то есть не нужно. Если не убегает, то можно есть. Тот, на чью жизнь вы права не имеете, будет разрушать ваше здоровье.

2. Вторая опора здоровья — *вихара*, или «распорядок». Режим дня, режим недели, режим месяца, режим жизни. Что и когда мы делаем. Вовремя ли мы это делаем? В какое время мы встаем, в какое — ложимся, в какое время принимаем пищу, в какое — работаем, в какое — отдыхаем. Все играет большую роль. Поэтому врач должен хотя бы вкратце рассказать пациенту общие правила режима дня. А в идеале он должен все это подробно обговорить. Например, в какое время принимать пищу. Если не вовремя принимать пищу, она вызовет образование в организме *амы*, чужеродной субстанции. *Ама* можно перевести как «не мое». *Ма* — значит «мое». *Ама* — «не мое», «чужое». Это токсины.

3. *Аушадха* — «лекарство, несущее свет». Как интересно! Не просто лекарство, а лекарство, несущее свет. Не каждое лекарство несет свет. Оно должно содержать в себе солнечный свет, чтобы его нести. Поэтому если мы призадумаемся, станет понятно, что антибиотики не несут в себе этот свет. Само название «антибиотик» означает «против жизни». Неважно, против чьей. С этой точки зрения, не каждое лекарство является лекарством, ведь в самом названии заложено, что такое лекарство — то, что несет свет, исцеляет в широком смысле слова, а не просто избавляет от болезни. В Аюрведе говорится, что все, что нас окружает, — суть лекарство. Только нужно знать, как это использовать.

Исходя из этой концепции понятно, что даже если назначить очень хорошее лекарство, но при этом стоит только одна опора, а остальные две отсутствуют, то лечение не произойдет или будет неэффективным. Сильнодействующее лекарство поможет, даже если человек питаться будет неправильно, режим дня соблюдать не будет, но потом, через какое-то время болезнь вернется. Это как эффект «йо-йо» — когда сбрасывают вес, а потом набирают еще больше.

Есть знаменитая история об аюрведическом враче Дживаке, который жил много тысяч лет назад. Он был знаменитым педиатром и написал комментарии к аюрведическим текстам. В юности он пришел учиться к специалисту, мастеру Аюрведы, и сказал: «Учитель, я хочу заниматься Аюрведой, возьмите меня к себе». Тогда он был еще очень молод. Учитель согласился взять его в ученики. И решил посмотреть, насколько он действительно готов изучать Аюрведу. Это знание только сейчас стало таким доступным. А раньше оно передавалось индивидуально, от учителя к ученику. Сейчас мы живем в удачное время. В первый год Дживака мыл полы в доме учителя, чистил туалеты, готовил еду, и учитель смотрел за ним. Тот выполнял все смиренно и ни разу не подошел с вопросом «Когда учиться-то будем, в конце концов?». В течение года или больше учитель испытывал его, потом сказал: «Да, я вижу, ты действительно хочешь изучать Аюрведу». И он начал брать его с собой на сбор растений, учил готовить лекарства из этих растений, рассказывал, как лечить больных, брал с собой на консультации, показывал больных. Так прошло много лет. И Дживака никогда не спрашивал, когда же, наконец, будут экзамены и диплом. Он просто смиренно все выполнял и ждал. Он не знал, когда закончится обучение, чем оно закончится. И однажды гуру сказал: «Завтра заканчивается твое обучение. Ты сдаешь экзамен, и я тебя отпускаю. Экзамен такой. Завтра утром ты пойдешь в лес и найдешь растение, не обладающее лекарственными свойствами. Найдешь его и принесешь мне». Дживака рано утром ушел из дома выполнять задание учителя. К вечеру он вернулся уставший и измотанный и сказал, что не выполнил задание. «Я не нашел такого растения.

Все растения, которые я видел, обладают хоть каким-то лекарственным свойством. Я недостойный ученик, простите меня. Я не имею права практиковать Аюрведу, ибо не выполнил ваше задание». И гуру ему ответил. «Молодец. Иди, теперь ты можешь лечить людей». Эта история демонстрирует, что знание о растениях и вообще обо всем, что нас окружает, позволяет понять, что все вокруг обладает лечебными свойствами. А что обладает самым сильным лечебным свойством? Слово.

Все воздействия, которые мы можем использовать при лечении пациента, идут через пять чувств: слух, зрение, осязание, обоняние и вкус. Фактически к нам проблемы приходят через чувства, и лечим мы тоже через чувства.

На первом месте по силе воздействия стоит воздействие через слух. Слово — это то, что исцеляет сильнее всего. Аюрведический врач имеет ряд обязанностей. Обязанностей много, но есть одна очень важная, которую необходимо исполнять каждому, кто занимается Аюрведой. Это одна из причин, почему так мало людей занимается Аюрведой. В России специалистов серьезного уровня очень мало. Обязанность следующая. Аюрведический врач должен быть преподавателем, лектором. Почему? В Аюрведе врачу предписывается регулярно собирать своих пациентов или просто слушателей, желающих общаться с ним, и проводить лекции на темы здоровья, здорового образа жизни, лекции по Аюрведе. Это нужно делать регулярно, и врач должен в этом совершенствоваться. Я знаю врачей, которые не смогли выполнять эту обязанность и потому не смогли заниматься Аюрведой. До тех пор, пока врач не пропустит через себя это знание и не сможет донести его до слушателей, он не будет настоящим врачом. Для пациента это один из аспектов лечения — лечение через слух, словом. Потому что в рамках индивидуальной работы с пациентом ни один врач не сможет это успеть реализовать. Это же требует огромного количества времени. На консультацию пациента уходит около часа. Меньше — смысла нет. А больше — сил не хватит ни у вас, ни у пациента. Предел 1,5–2 часа. В среднем — час. Если быть более точным, то одна *мухурта* — 48 минут — то время, которое вам необходимо

уделить пациенту. В связи с этим понятно, почему современная медицина разваливается на глазах. 10–12 минут на пациента. Даже познакомиться не успевают. Настоящий врач обязан уделять пациенту достаточно времени. Но бывает, даже этого времени недостаточно. Поэтому он должен собирать слушателей и говорить с ними на темы здоровья.

Итак, каждый аюрведический специалист, консультант должен стать лектором. Ученые подсчитали, что люди применяют на практике только 10 % того, чему их учат в любом образовательном учреждении, включая школу, институт, аспирантуру, а 90 % знаний они не применяют. Это происходит по двум причинам: либо эти знания бесполезны, либо люди не умеют их применять.

Идея акцента на здоровый образ жизни очень важна. *Ахара*, *вихара*, *аушадха* — если мы ставим этот треножник, то лечение пойдет хорошо. Именно поэтому в Аюрведе большой упор делается на питание и режим дня.

Следующая особенность Аюрведы — натуропатический подход. Это означает, что для лечения и профилактики болезней используются средства естественного, природного, натурального происхождения. Это травы, минералы, продукты животного происхождения, солнце, воздух, вода и т. д. А средства искусственного происхождения следует использовать как можно меньше, только в крайних случаях. Так, при лечении туберкулеза невозможно обойтись без антибактериальной терапии. Но если есть возможность помочь дополнительно натуральными средствами, от этого будет несомненная польза.

Еще одна особенность Аюрведы — универсальность. Методы и средства Аюрведы универсальны. Есть такое правило в Аюрведе: «*деша*, *кала*, *патра*» — «место, время, обстоятельства». Оно означает, что знания Аюрведы можно использовать в любом месте и в любое время в связи с теми обстоятельствами, в которые вы попали. Они не привязаны ни к какому времени, эпохе, региону. Так начинается «Чарака-самхита». Один из текстов «Чарака-самхиты» гласит, что Аюрведа не принадлежит ни одной эпохе, ни одному государству, ни одной религии и т. д.

Иначе говоря, Аюрведа является самодостаточной, полноценной, законченной медицинской традицией. Но медицина в ней понимается в более широком смысле слова, чем мы привыкли.

Четыре уровня здоровья

Что такое здоровье согласно Аюрведе? Здоровье — это ключевое понятие в любой медицинской системе. И в Аюрведе существует свой взгляд на эту концепцию. Здоровье в Аюрведе описывается как четырехуровневое состояние. Выделяется четыре уровня здоровья. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние физического, социального, психического и духовного благополучия, а не только отсутствие болезней или дефектов развития. Это определение верное, полноценное, но далеко не все врачи его знают и применяют на практике. В основном современная медицина имеет дело с физическим и иногда с психическим благополучием человека. Но само по себе это определение во многом совпадает со взглядом Аюрведы.

1. **Арогья**. Слово *ро́га* значит «физическое страдание». *Арогья* — «отсутствие физических страданий». Это первый уровень здоровья, который подразумевает, что вы не имеете телесных недугов, болей, воспаления и т. д., хорошо себя чувствуете соматически. Это очень важный уровень, потому что он является базовым. Для успешной жизнедеятельности нам нужно здоровое тело. Но часто бывает так, что этот уровень рассматривается как единственно значимый с точки зрения здоровья. Большинство современных врачей и большинство современных пациентов именно так смотрят на здоровье. Если возник симптом, например, боль или воспалительный процесс, то задача врача и пациента — устранить этот симптом, убрать его, подавить, потому что он беспокоит. Автор книг по психосоматике Курт Теппервайн в одной из своих книг под названием «О чем хочет сказать твоя болезнь» приводит следующий пример. Представьте, что вы едете по трассе в автомобиле на большой скорости и наслаждаетесь поездкой. И вдруг на панели управления загорается лампочка,

которая сигнализирует о неполадках в двигателе. Лампочка мигает вам в глаза. Если спросить вас, что нужно сделать, вы ответите, что нужно остановиться, выйти из машины и разобраться, в чем дело. Но Теппервайн пишет, что большинство вместо этого выкручивают лампочку и выбрасывают в окно, чтобы она не мигала и не мешала наслаждаться поездкой. И потом, когда происходит поломка двигателя, человек удивляется, почему это произошло. Но он забыл, что подавлял эти симптомы. Подавление симптомов — это выкручивание красных мигающих лампочек, которые мешают наслаждаться поездкой под названием жизнь. Мы хотим получать от жизни только приятное и при этом делать всё что угодно и думаем, что судьба будет кормить нас карамельками и будет к нам благосклонна.

Итак, *арогья* подразумевает физическое благополучие. Это минимальный, но очень важный уровень здоровья. Большинство людей могут только мечтать об этом уровне, и большинство пациентов приходят к врачам именно с проблемами данного уровня.

2. **Сукхам** означает «мирское счастье, или счастье нахождения в социуме». Этот уровень здоровья подразумевает благополучие, которое человек ощущает в обществе. Он чувствует себя удовлетворенным от тех или иных аспектов своей деятельности. Давайте подробнее разберем этот уровень, потому что он очень важен. В таком разделе Аюрведы, как «Свастхавритта», социальная медицина, описывается именно этот уровень здоровья. Существует ряд аспектов жизни, от которых человек хочет получать удовлетворение, и если он удовлетворен, в его жизнь приходят счастье и радость. Но это счастье мирское, социальное. Наиболее важный аспект, от которого человек должен получать удовлетворение, — его профессиональная деятельность. Помните, мы говорили, что если человек занимается не той деятельностью, которая ему подходит, или той, которая его не удовлетворяет, то возникает риск сердечного приступа. Более того, ученые установили, что такие приступы случаются в 9 утра и чаще всего в понедельник. Мы в Новосибирске проводили такое исследование в течение двух лет и подтвердили эти данные. Мы собрали

статистику вызовов скорой помощи по сердечным приступам и определили, в какое время вызовов больше всего. Оказалось, что в утреннее время, с 9 до 10. Что это значит? Начало рабочей недели или начало рабочего дня, и организм начинает бунтовать. Он против того, чтобы человек занимался нелюбимым делом. Человек идет с утра выполнять нелюбимую работу, он напряжен, он находится в состоянии стресса. И этот стресс, это психоэмоциональное напряжение сопровождает его изо дня в день, из недели в неделю, из года в год. У нас есть стереотипы. Некоторые стереотипы глубоко укоренились в нас. Пациент работает с 9 до 17 каждый день, получает невысокую зарплату, терпеть не может свою работу, но если вы скажете, что ему нужно что-то изменить в своей жизни, он не будет готов это сделать. Он целиком находится во власти стереотипа: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Это очень важный момент. Ни в коем случае не предлагайте пациенту совершить какие-то коренные, революционные изменения жизни, не берите на себя такую ответственность. Кто-то может ошибочно применять такую тактику в работе с пациентами. Однако задача не в том, чтобы убежать с работы. От себя не убежишь. Идея революции неправильна. Лучше идея эволюции. Врач может советовать пациенту что-то изменить, но ни в коем случае не категорично. Иначе врач тогда будет полностью нести ответственность за него.

У меня был интереснейший пациент, руководитель фирмы, занимающейся производством и установкой сигнализаций, что очень востребовано в Кали-югу. Джон Фэйворс говорит, что есть два вида бизнеса, которые лидируют в мире по обороту финансов, — продажа оружия и наркотиков. И это во многом определяет умонастроение человечества, определяет то, чем мы живем. Но это нелегальный бизнес. А из легального бизнеса доминирует продажа компьютеров и лекарств. Не фитокомпозиций, а медикаментов. Так вот этот пациент достиг большого успеха в делах: фирма процветала, спрос был большой. Но его в течение последних шести месяцев беспокоили сердечные приступы: сжимающая боль за грудиной возникала только в утреннее время на подходе к офису. Я не поверил, когда он мне это рассказал.

Более того, он сказал, что сам понял, почему у него это возникало. Такие пациенты встречаются очень редко. Он сам догадался о причинах своей болезни. «Я занимаюсь нелюбимой работой». Когда-то он был обычным инженером, работал с 9 до 17, получал обычную зарплату и очень любил свою работу. Но пришли другие времена, он лишился своей работы, а потом организовал свое дело с партнерами. Финансово этот человек процветает, но счастья нет. Вот о чем идет речь. Что такое *сукхам*? Это значит, что «счастье в самом сердце». Я люблю свою работу, утром рано я просыпаюсь без пяти будильников. Люди заводят несколько будильников, потому что знают, что после первого будильника не встанут. Это возникает из-за того, что подсознательно утром человек ощущает: этот день мне опять не принесет радости, счастья и удовлетворения в самом сердце. И лучше я просто буду спать. Сон хоть какую-то радость приносит. Прижмусь щекой к подушке и так тепло и хорошо, никуда идти не нужно. «Синдром воскресенья». Человек думает: «Зачем идти на работу? Радости все равно не будет». И происходит так в подавляющем большинстве случаев.

Когда мы проводили в Новосибирске исследования вызовов скорой помощи по сердечным приступам, мы обнаружили, что в течение дня есть еще одно время всплеска вызовов — 8 вечера. Это время возвращения в семью после любимой или нелюбимой работы.

Возникает вторая проблема — неудовлетворенность отношениями в семье. Поэтому *сукхам* включает в себя еще и удовлетворенность от взаимоотношений. Должна быть удовлетворенность от деятельности и удовлетворенность от взаимоотношений. Поэтому если врач работает серьезно с пациентом, он должен задавать ему эти вопросы. Один из вопросов — довольны ли вы своей работой? Большинство скажет — «да». Ведь человек может не захотеть откровенничать с врачом, особенно на первой консультации. Но есть ряд косвенных признаков, по которым это можно определить. Врач должен спросить пациента о его взаимоотношениях в семье, о взаимоотношениях с близкими — с детьми, родителями, с супругом или супругой.

На первой консультации лучше больше говорить о симптомах, о проблемах, но задача врача — постепенно перейти к другой плоскости. Это можно объяснять постепенно, на второй или третьей консультации. Психотерапевтам проще — им можно целенаправленно сразу об этом говорить. Но если пациент пришел к врачу с телесными симптомами, он думает, что ему сейчас просто назначат очередное лекарство, которое эти симптомы подавит. И он не всегда готов открыться врачу. Но врач должен показать ему, что Аюрведа — это немного иное.

В идеале врач и пациент должны стать друзьями, но отношения у них должны быть как у учителя и ученика. Друзья, у которых отношения учителя и ученика. У каждого из вас в памяти сохранился какой-то преподаватель из школы или вуза, к которому вы, встретившись после долгих лет разлуки, почувствуете хорошее отношение, но все равно вы будете к нему относиться как к учителю, даже если вы равны по возрасту или он моложе вас. Но отношение как к учителю сохранится. Должна быть иерархия. Если иерархии не будет, врач не сможет лечить. Ведь если иерархии нет, рекомендации не будут авторитетными. Поэтому не получается лечить близких, родственников. Они же вас знают и воспринимают иначе, чем врача со стороны. Именно поэтому аюрведический врач сам должен следовать тому, чему учит. И следовать очень серьезно. Это значит, что если мы учим кого-то питаться правильно, то и сами должны питаться правильно. В отношении режима дня — то же самое. Учим бороться с *анартхами* — значит и сами боремся со своими *анартхами*. Аюрведический врач находится в очень удачной ситуации. Для него его медицинская практика становится духовной практикой. Занятия аюрведической медициной помогают духовно развиваться. Но только если делать это правильно. Если же заниматься Аюрведой неправильно, не будет никакого духовного развития, будет лишь деградация как врача, так и пациента.

Что такое удовлетворенность от взаимоотношений? Это когда мы искренне считаем, что наши родители — самые лучшие. Наши дети — самые лучшие, как бы они себя ни вели, даже если они не слушаются. Мой супруг (или супруга) идеален, потому

что показывает мне, как я должен измениться в лучшую сторону. Считается, что наше окружение — это олицетворение нашей кармы. Не просто зеркало, а именно олицетворение. Олицетворение подразумевает определенных личностей. Карма происходит от двух корней: *ма* — «принадлежащее мне», и *кар* — «делать, деятельность». Это значит «моя деятельность». Я что-то делаю, потому что на то были причины, и сейчас я опять формирую свое будущее. Но мои близкие — это олицетворение прошлого, т. е. это моя деятельность в прошлом пришла ко мне в форме личностей и чему-то хочет меня научить. Стало быть, это самая лучшая ситуация. Та ситуация, в которой вы оказались, даже если вам кажется, что она очень плоха, — самая лучшая для того, чтобы вы могли чему-то научиться именно сейчас. Это очень глубокая философия, ее нужно понять. Если у вас муж, или жена, или родители, или дети — не обладают теми качествами, которыми вам бы хотелось, чтобы они обладали, то так и должно быть на данном этапе. И вам нужно на этом научиться изменить прежде всего себя. А их менять насильно не нужно — так они меняться не будут. Но при мягком, тактичном подходе они могут к прислушиваться к вашим словам.

Существует два типа передачи знания. Первый называется *киртан* — «громкая речь». Это значит, что я говорю, а вы записываете. Когда это приемлемо? Когда между нами сформированы отношения учителя и ученика. Не только между нами, так происходит в любом вузе. Но бывает, что вы вдруг узнаёте какие-то нелицеприятные подробности о жизни преподавателя, и что возникает? Разочарование. Он такие хорошие слова говорил, а сам как себя ведет? Такое в современном образовании бывает сплошь и рядом. То, что человек говорит и что он делает, — две разные вещи. Раньше такого не было. Восточная философия гласит, что слова и дела должны совпадать. Поэтому есть второй тип передачи знания — *ачар* — «личный пример». Это когда мы не говорим, а делаем. Мы не говорим своим близким, как они должны меняться, а меняемся сами. И когда мы меняемся сами, *ачар* дает силу в *киртане*. Если человек говорит, но не

делает — слова не имеют силы. Если делает и говорит — слова приобретают силу.

В связи с этим есть интересная история о Махатме Ганди. У одной женщины ребенок заболел сахарным диабетом, и врачи запретили ему есть сладкое. Но искушение велико, он маленький, не понимает — все время просит сладкого. Что делать? Женщина решила обратиться к Махатме Ганди за помощью. Она пришла к нему и сказала: «Могли бы вы сказать моему ребенку, чтобы он не ел сладкого? Вы серьезный человек, может, он вас послушается». «Хорошо. Приходите через две недели». Они пришли через две недели, и Махатма Ганди сказал мальчику: «Не ешь сладкого». Мальчик ответил: «Хорошо». И перестал есть сладкое. Мама удивилась, почему же Ганди сразу, две недели назад не мог сказать этого. На что он ответил: «Я все эти две недели сам не ел сладкого, чтобы мои слова имели силу».

Поэтому когда врач о чем-то говорит пациенту, например, что курить и употреблять алкоголь вредно, а сам курит и употребляет алкоголь, то никто не прислушается к нему. Около 30 лет назад в США на автобусах появилась такая надпись «10 000 американских врачей бросили курить. Они, наверное, что-то знают». И говорят, что эта пропаганда здорового образа жизни и отказа от курения была очень эффективной.

Сукхам подразумевает удовлетворенность от взаимоотношений, от деятельности и материального положения. То есть я удовлетворен той ситуацией, в которой сейчас нахожусь, с материальной точки зрения. У меня невысокая зарплата, зато стабильная. Пусть квартира маленькая, зато своя. Большинство людей, в какие бы условия они ни попали, будут недовольны. Вот в чем проблема. Вот от чего здоровье разрушается. Это умонастроение недовольства очень сильно разрушает пациента. Какие бы хорошие времена ни пришли, он все равно чем-то будет недоволен. У каждого есть такие знакомые или родственники. Вы к нему приходите и пытаетесь рассказать что-то хорошее, вас переполняет восторг, радость. Он вас выслушает и скажет: «Но на самом деле... Столько проблем...»

Говорится, что надо развивать в себе умонастроение благодарности — благодарность жизни, судьбе, Всевышнему, природе, близким людям. Если мы будем испытывать благодарность, то в нашу жизнь могут прийти удача, успех, счастье, радость, благополучие, здоровье, хорошие взаимоотношения. Но если мы будем испытывать недовольство, наша жизнь разрушится. Недовольство — это один из серьезнейших врагов ума, *анартха*.

3. Третий уровень здоровья — **свастха**, «укорененность в себе самом», т. е. понимание своей собственной природы, своей духовной природы, понимание, кто я есть на самом деле, что я являюсь душой и что она вечна, несмотря на то, что мигрирует из одного тела в другое. Этот уровень понимания возможен только при одном условии: если человек осознает то, что все объекты, явления и события, приносящие удовлетворенность на втором уровне, временны, преходящи. Предположим идеальную ситуацию. Человек получает удовлетворение от взаимоотношений, от своей работы, от всего остального в жизни, но в один прекрасный солнечный день все это пропадает. Мало ли что может случиться. Пришел на работу, а начальник говорит: «Ты уволен». Банк, где лежали все сбережения, лопнул. Семья, которая приносила удовлетворение, поехала отдыхать и вдруг... цунами. У меня сейчас наблюдается пациент. У него очень сильная депрессия. Одним из инициирующих факторов депрессии послужило следующее: у него выросли и ушли из семьи дети, ради которых он жил. Взрослые дети — два сына. Они успешны, живут самостоятельной жизнью, могут помогать своим родителям, и у них все нормально. И это, как ни странно, послужило причиной депрессии. Двадцать с лишним лет этот человек жил ради детей, ради жены, ради семьи. Работал с утра до вечера. Теперь дети ушли, и смысл жизни потерян. То, ради чего он жил, потеряно. Говорится, что ради детей жить могут и животные. Ничего в этом особо сложного нет. Кто-то может рассматривать это как цель, как смыл жизни, но рано или поздно эта цель уйдет, и человек будет страдать, потому что не понимает временности всего этого. Не понимает, что это непостоянно, преходяще. Видите, это привело человека к телесным заболеваниям.

Итак, *свастха* подразумевает, что я понимаю свою природу, внутреннюю и внешнюю, понимаю, для чего я живу, т. е. осознаю свои цели и понимаю временность всего происходящего в жизни. Поэтому *свастха* подразумевает адекватную реакцию на события, которые происходят вовне и внутри меня. Я начинаю понимать замысел Всевышнего. Я осознаю, что все события временны — как позитивные, так и негативные. Итак, *свастха* — это психическое и эмоциональное благополучие, уравновешенность в эмоциональной сфере, сфере ума. Самая главная материальная болезнь — беспокойство ума. Можно избавиться от всех телесных проблем, но от беспокойства ума избавиться очень трудно. И даже когда к нам приходит *свастха*, этого еще не достаточно. Не достаточно обрести эмоциональное благополучие и уравновешенность ума. Поэтому есть еще четвертый уровень здоровья.

4. Четвертый уровень здоровья — **ананда**. Это счастье, радость, благополучие. Но это уже духовное счастье, духовная радость, духовное благополучие, — подразумевающее, что вы постоянно испытываете чувство счастья, что бы ни произошло, что бы ни случилось, вы постоянно счастливы, удовлетворены, радостны, благополучны и, более того, это счастье постоянно увеличивается. Увеличивается не резко, а постепенно и постоянно. Каждый день все больше и больше счастья.

Нам с вами хотя бы до второго уровня дойти. Большинство людей, которые обращаются к врачу, — пациенты первого уровня. Но если врач сумеет помочь им пройти эти этапы, то это и будет совместная духовная практика. Таким образом для врача его медицинская практика становится духовной.

Ананда дословно переводится как «безграничное счастье», «счастье, не имеющее границ». Это очень высокий уровень здоровья. Есть на свете такие люди. Они физически могут быть нездоровы, даже могут иметь какие-то телесные уродства. На этом уровне счастья человек обретает духовное благополучие. Юродивые, блаженные были на Руси испокон веков. Другое дело, что разумный человек, поднявшись на этот уровень, не станет его демонстрировать. Только когда у него уже не остается

сил скрывать, он становится таким юродивым, блаженным. Но большинству предписывается не демонстрировать этот уровень, дабы не беспокоить сограждан. Иначе это будет просто дешевым спектаклем, когда люди начинают демонстрировать духовный экстаз и прочее. Если человек испытывает настоящий духовный экстаз, он никогда не будет его демонстрировать. Он может проявить его, только когда уже не в силах сдержаться, например, когда он оставляет тело. Это отдельный разговор.

Причины болезней

Здесь мы разберем причины и механизмы развития болезней согласно аюрведической медицинской традиции.

Согласно Аюрведе выделяется три основные причины болезней.

1. *Прагья-апарадха.* Это главная причина всех заболеваний. Без нее не возникает ни одно заболевание. Из трех причин *прагья-апарадха* является главной. Термин состоит из двух слов. *Апарадха* означает «преступление, оскорбление». *Прагья* — «осознание, мудрость, ученость». Мы совершаем ошибку или преступление против мудрости. Мы можем говорить, что не знали о последствиях, но незнание законов не освобождает от ответственности. В основном *прагья-апарадха* проявляется в виде *анартх*, таких как, скажем, неуспешность, а также в виде негативных стереотипов поведения. Это может быть связано с нашими врожденными предрасположенностями. Кто-то больше предрасположен к гневу, кто-то к зависти, кто-то к страху. Все эти негативные стереотипы будут проявлять себя, вызывать болезни. Мне очень понравилась притча, которую рассказывал на своем семинаре В. О. Рузов.

Жил-был царь, очень благочестивый и ответственный. И была у него традиция — по утрам раздавать милостыню священникам, мудрым людям, нищим. Он жертвовал деньги, еду. В процессе чтения притчи попытайтесь воспринимать ее не просто как историю, а смотрите через призму этиопатогенеза болезни. Итак, как-то утром он раздал пожертвования, а затем ушел к своим лошадям на конюшню, и что-то там случилось, отчего он расстроился. У нас тоже бывают в жизни моменты, когда мы расстраиваемся, пребываем в плохом настроении. В это время один мудрец пришел к нему просить пожертвование, но обнаружил, что сегодня царь уже закончил раздавать милостыню. Кто-то ему сказал, что царь на конюшне, и он все-таки решил пройти к нему, чтобы получить свою долю милостыни и еды. А царь в то время уже был расстроен, ему было не до мудреца. Бывает так, что какие-то вещи у нас в жизни происходят

не вовремя, и мы не всегда бываем этим довольны. И царь тоже оказался недоволен. Он впал в гнев. Мудрец был смиренным, поэтому он уже собрался уходить, но царь все равно продолжал гневаться и в порыве гнева схватил конский навоз и с криком: «Еды тебе надо? Вот тебе еда!» — бросил в мудреца. Совершил необдуманный поступок. Бывает, мы тоже совершаем необдуманные поступки, а потом горько об этом жалеем. Мудрец как человек, находящийся в умонастроении благодарности, сказал «спасибо», взял навоз и ушел.

А наутро царь погрузился в медитацию. Праведные цари обычно по утрам отводят время медитации, чтобы создать правильное умонастроение на предстоящий день. И в своей медитации он обнаружил этого мудреца. И рядом с ним огромную кучу навоза. «Что это за куча?» — удивился царь. Мудрец ему сказал: «Когда мы что-то отдаем бескорыстно, к нам возвращается в тысячу раз больше». Запомните эти слова мудреца. А особенно, если мы отдаем святым людям. И царь спросил: «Так это чей навоз?» «Теперь твой», — ответил мудрец. «И что я должен с ним делать?» «Ты мне зачем его дал? Покушать. Вот и ешь». Царь знал закон кармы и сразу все понял. Начал искать выход из ситуации, потому что самому столько не съесть. А поскольку мудрец был сострадательным человеком, он сказал: «Хорошо, я дам тебе подсказку. Сделай так, чтобы тебя критиковали».

Запомните эту вещь. Когда вас критикуют, вы должны этого человека благодарить, потому что он тем самым забирает вашу плохую карму. Но если вы в ответ начинаете его критиковать, то происходит обмен кармой. Лучше, если вы примете критику смиренно и будете испытывать благодарность, ведь это единственный человек, который искренне говорит вам о ваших недостатках. Одна пословица гласит: «Дай Бог вам на вашем пути побольше тиранов».

Таков был совет мудреца: «Когда люди будут тебя критиковать, они разделят между собой твою карму». Царь согласился и, довольный, вышел из медитации. Он пошел на центральную площадь, взял под руку проститутку, а в другую руку бутылку вина. Представьте себе реакцию людей. Сразу собрались

местные СМИ, пошли пересуды, критика и т. д. Весь день он так себя вел, а люди его критиковали.

На следующее утро царь снова погрузился в медитацию, снова увидел мудреца и маленькую кучку навоза. Царь обрадовался, что большая куча исчезла. «А эта почему не исчезла?», — спросил он мудреца. И тот ответил, что не все его критиковали. Был один человек, который не критиковал царя. По своей милости мудрец дал адрес этого человека, и царь отправился туда. Там жил другой мудрец. Царь предварительно переоделся, чтобы его нельзя было узнать. Пришел к нему и в красках описал события вчерашнего дня. Мудрец не стал критиковать и сказал, что время расставит все на свои места. Царь продолжал рассказывать, что надо что-то делать, объявить импичмент царю, кинуть клич в СМИ и т. д. Мудрец все равно оставался спокоен, не видя никаких проблем. Царь понимает, что так ему от навоза не избавиться, и продолжает напирать. «Ну если такие люди, как ты, не будут беспокоиться о благе нашего общества, государства, царя...» И в этот момент мудрец вдруг стал очень серьезным, встал и наотмашь дал царю пощечину, сказав: «Сам ешь свой навоз!» Он же был мудрец, поэтому все видел.

И пришлось царю всю жизнь брать немного навоза из этой кучки и добавлять себе в еду, чтобы как-то уничтожить плохую карму в этой жизни, иначе, если человек не уничтожает плохую карму в этой жизни, она переходит в следующую. И так как вкус конского навоза — не из приятных, то он использовал много специй, чтобы заглушить его. Это его спасло.

Эта притча описывает этиопатогенез болезни. Когда мы критикуем, гневаемся, совершаем необдуманные поступки, мы нарабатываем себе проблемы, зарабатываем болезни. И в связи с этим нужно очень серьезно понять, что такое *прагья-апарадха*. Любое действие, которое мы совершаем неправильно, нарушая какие-то законы жизни, в итоге может привести нас к болезни. Чарака в своем каноне описывает *прагья-апарадху* следующим образом: негармоничное, вредное или нежелательное поведение человека, который потерял контроль над собой, своими чувствами, разумом и памятью. Поэтому нужно очень серьезно

относиться к своим поступкам. Мы должны понимать, что мы делаем. Иногда вспоминайте эту притчу. Когда кто-то вас критикует, не относитесь к нему плохо. Наоборот, поблагодарите его, потому что он забирает ваши болезни и не всегда самые легкие. Наоборот, сначала мы забираем у людей самые тяжелые болезни. На самом деле вы должны любить этого человека и уважать, передачи ему в больницу носить — он же за вас болеть будет. Поэтому благодарите такого человека.

2. Вторая причина болезней — *асатмья-индрийартха-самйог. Сатмья* означает «стабильность». Соответственно, *асатмья* — «нестабильность». Есть группа болезней, которая так и называется *асатмья* — «болезни, возникающие от нестабильности». Например, вы вели какой-то образ жизни, пусть даже нездоровый, и вдруг узнали, что живете неправильно, и в один день все поменяли. Поздно вставали, поздно ложились, неправильно питались, а со следующего дня всё резко изменили. И вы можете даже заболеть от этого. Это называется болезни от нестабильности, т. е. в вашу жизнь пришла нестабильность. Поэтому *асатмья* — это «нестабильность, или негармоничность». *Индрийа* — это «чувства». *Артха* — «деятельность органов чувств». *Самйог* — «взаимодействие чувств с внешними объектами». Итак, получается «*асатмья индрийартха самйог*» — «негармоничное использование чувств». Это также вызывает ментальное беспокойство. И, кроме того, это означает негармоничный контакт чувств с объектами восприятия как в количественном, так и в качественном отношении.

Давайте попытаемся разобрать. Есть два количественных варианта неправильного, или негармоничного использования чувств:

1. Избыточный контакт чувств с объектами.
2. Недостаточное использование чувств.

Избыточный контакт чувств — слишком громкие звуки. Например, громко слушать музыку в плеере, на дискотеке. Яркий свет. Яркие вкусы в пище, например, избыток соленой пищи,

избыток острой пищи. Или переедание — количественный избыток. Сильные запахи и т. д.

Второй вариант — недостаточное использование чувств. Например, недостаточное использование зрения при работе в плохо освещенном помещении. Недостаточное использование вкуса — недоедать, не принимать пищу, когда она нужна. Иногда люди принимают решение голодать. Голодание — популярная тема, и люди начинают разгружать себя, отказываться от пищи тогда, когда этого нельзя делать. Согласно Аюрведе, есть определенные дни, в которые это можно делать. Эти дни высчитываются с помощью лунного календаря. Это 11-й день от полнолуния и 11-й день от новолуния. Эти дни называются *экадаши*, т. е. «11-й день». В эти дни можно «разгружаться». А в другие дни это не очень полезно. Как еще можно недостаточно использовать чувства? Например, большинство людей недостаточно использует осязание. Поэтому все любят массаж, компенсируя таким образом недостаток использования осязания. Это варианты количественные. Следующие варианты качественные.

Качественно неправильное использование чувств означает применять их не по назначению. Дословно в Аюрведе это называется «извращенное использование чувств». Не по назначению — когда мы контактируем с теми объектами, которые нам не нужны. Это более серьезная проблема. Количественно уровень можно отрегулировать, а качественно — сложнее, потому что есть привязанность чувств к ненужным объектам. Человек будет страдать, ему будет трудно отказаться от этой привязанности. Например, если вы слушаете плохую речь (сплетни, сквернословие), это может вызвать болезнь. Если вы куда-то приходите, а там сразу замолчали, значит, о вас говорили. Если сначала замолчали, а потом продолжили, значит, говорили о ком-то другом. Обычно за спиной говорят не очень хорошее. Когда кого-то нет, люди, желая себя возвысить, любят говорить о других плохо. Но не забывайте про кучку навоза. В отношении критики следует быть очень осторожными и критиковать как можно меньше, а лучше вообще никого не критиковать. Когда происходит контакт органов слуха с негативной речью, вы

можете влиться в этот «несравненный, удивительный поток» и почувствовать «жутчайшее наслаждение». «Такие сплетни, такие слухи, так приятно...» И после этого на сердце стало легче: «Хоть кто-то есть похуже меня». Но это неправильное использование органов чувств. Это может вызвать болезни. Что нужно делать в таких случаях? Первый вариант: уйти, но так проблему не решить — критика продолжается, эти люди будут болеть. Вам лишь остается им посочувствовать. Второй вариант: можно сделать следующую хитрую вещь. Так как человек, которого критикуют, обладает как отрицательными, так и положительными качествами, вы должны в первую очередь вспомнить все его положительные качества, особенно если вы этого человека хорошо знаете, и тут же прославить его. Это немного покоробит тех, кто критикует, но это самый действенный способ. Он немного радикальный, но самый действенный. После того как вы кого-то прославили, его уже трудно будет критиковать. Прославляйте его как можно больше. Если это не помогает, предложите помочь ему финансово. Раз он такой плохой, ему так плохо, ну давайте поможем ему финансово.

Как можно неправильно использовать чувство вкуса. Орган, отвечающий за чувство вкуса, — рот. Он связан не только с приемом пищи, но и с речью. У него две функции: речь и прием пищи. Речь отражает наше внутреннее состояние. Есть поговорка: «Дурака не видно, пока он не заговорил». Поэтому речь — важный диагностический критерий, не просто сама речь, но и ее содержание. Пациента нужно уметь выслушать. Иногда, выслушав пациента, вы можете на 90 % поставить диагноз — и прослыть великим экстрасенсом. Чувство вкуса через рот связано с речью. Если мы сквернословим — будем болеть.

А сам вкус еще связан с приемом пищи. Поэтому если мы едим продукты, которые не подходят в пищу человеку, тоже будем болеть. Для каждого вида живых существ: людей, животных, растений — существует определенная пища, поэтому есть пища, которая нам подходит, и есть та, которая — нет. Например, что будет, если кормить животное не подобающей ему пищей? Почему возникла губчатая энцефалопатия у коров? Коров кормили

костной мукой. Представьте, если бы вас кормили мукой из человеческих костей. Что же произошло? У коров развилась губчатая энцефалопатия, которая стала потом передаваться и тем людям, которые их кормили. Корова — уникальное животное. Ее задача — давать молоко, при этом она ест только траву, а ее молоко содержит все незаменимые аминокислоты. В траве их нет, а в молоке есть. Никогда не задумывались, какая это удивительная форма жизни? Минимум затрат и максимум отдачи. В коровьем молоке есть всё необходимое человеку.

Говорится, что если в семье есть корова, им не нужно ходить в аптеку. Корова дает молоко, из него можно сделать масло, йогурт — это всё лекарства. Это отдельная тема. Вот представьте себе, что такое удивительное животное кормят костной мукой. Это издевательство. Конечно, коровы заболеют. Пища не соответствует этой форме жизни. Ученые выяснили, что определенные категории продуктов вызывают у людей болезни. Например, известно, что лица, употребляющие в пищу мясо, в несколько раз чаще болеют сердечнососудистыми и онкологическими заболеваниями. Есть такие данные. Одно из исследований проводилось в течение 20 лет в Великобритании. Мне оно запомнилось количеством обследуемых. 88 тысяч женщин обследовались на предмет рака груди. Исследовали факторы риска. Наблюдали 88 тысяч женщин в течение 20 лет. Выяснилось, что одним из главных факторов риска является употребление в пищу мяса, прежде всего красного.

Четвертый вариант — нормальный контакт чувств с объектами и в количественном, и в качественном отношении, когда нет избыточного контакта, нет недостатка контакта с теми объектами, которые необходимы. Тогда болезнь не возникнет.

3. Третья причина болезней на санскрите называется *кала паринама*, что буквально означает «неуважение времени». Что-то мы делаем не вовремя. Например, не вовремя принимаем пищу. Согласно Аюрведе, нельзя есть вечером, на ночь, перед сном. Важно вовремя пообедать. Не вовремя ложимся спать и не вовремя встаем. Мы знаем: «Кто рано встает, тому Бог дает». Все знают, но большинство не встают рано. Знают, но не делают.

Вовремя работать, вовремя отдыхать. Согласно Аюрведе, чтобы работа не разрушила ваше здоровье, отдыхать нужно 25 % от рабочего времени. Поэтому когда человек отдыхает один месяц в году, этого недостаточно. Он ведь только адаптировался к отдыху, а ему снова на работу надо выходить. Это большой стресс для организма. Это *кала паринама*. Вот третья группа причин, которая вызывает болезни.

Итак, три причины болезней:

1. *Прагья-апарадха* — осознанное преступление против мудрости.
2. *Асатмья-индрияртха-самйог* — негармоничное использование чувств.
3. *Кала-паринама* — неуважение времени.

Эти три причины являются инициирующим фактором, запускающим все болезни. Среди них главная — *прагья-апарадха*, т. е. наши негативные стереотипы поведения.

Механизм развития болезней

Мы рассмотрим, как проходят этапы развития болезни с точки зрения психосоматики.

Нарисуем график, на котором будем схематично изображать стадии развития болезни. На горизонтальной оси — время развития болезни. На вертикальной оси — стадии. Болезнь в своем развитии может пройти до шести стадий. И нам важно понять, как проходит этот процесс. Три из них являются непроявленными — ниже оси. Выше оси — проявленный этап болезни. Все болезни развиваются по этой схеме, но внешние проявления разные. Это связано с тем, что отличаются причины, люди имеют разный тип конституции, внешние условия разные, климат другой, пол, возраст разный. Поэтому болезни отличаются, но принципы этиопатогенеза одинаковые, и все болезни проходят через эти стадии. Другое дело, что болезнь может не дойти до пятой или шестой стадии. Она может прерваться на более ранней стадии. Хорошо это или плохо? Конечно, хорошо. Чем раньше мы болезнь обнаружили и прервали, тем лучше. Большинство современных методов диагностики не позволяют обнаружить болезнь рано, большинство обнаруживают ее уже поздно, когда она дала о себе знать достаточно серьезно. И в связи с этим нужно разобраться, как это сделать, с помощью каких методов можно обнаружить болезнь на ранних стадиях. Мы будем это рассматривать, когда будем говорить о методах диагностики.

Первая стадия — психофизиологическая. Она начинает развиваться не с нуля. Потому что болезнь не появляется вдруг, сама по себе. Она тянется откуда-то давно. Не обязательно из этого воплощения, в данном теле. Ведь вы обращали внимание, когда ребенок еще маленький совсем, вы обнаруживаете вдруг, что у него есть характер и, более того, этот характер не совсем такой, как вы хотели. Вы его даже пытались воспитывать, а у него уже свои какие-то привычки, желания, наработки, карма, потому что карма — это работа, наша собственная деятельность. А некоторые дети рождаются больными, есть врожденные

заболевания. Уж этот факт должен был давно привести к признанию идеи реинкарнации.

Кстати, большинство продвинутых ученых признают реинкарнацию. Несколько лет назад был интересный эпизод: группа ученых, в числе которых несколько лауреатов Нобелевской премии, написали открытое заявление обществу о признании существования Бога.

Итак, ребенок уже рождается со своими привычками, склонностями, пристрастиями, и болезнь развивается длительное время. Она не возникает внезапно. Когда мы приходим к врачу с симптомами, это не начало болезни. Врач спрашивает: «Как давно вы заболели?» — «Три дня назад кашлять начал». Но это симптомы появились три дня назад. А болезнь начала развиваться гораздо раньше. Это стадия, на которой формируется и начинает проявляться *прагья-апарадха*. То, о чем мы говорили, — негативные стереотипы поведения, *анартхи*. Вот здесь они начинают проявляться. Они начинают давать о себе знать. Например, есть такая *анартха* — гнев. И постепенно у человека формируется стереотип поведения — гневаться по любому, даже пустяковому поводу. Зависть — завидовать по любому поводу. Обида — обижаться на ерунду. *Анартха* настолько укореняется в поведении человека, что он перестает ее замечать. «В чужом глазу соринку видим, а в своем — бревна не замечаем». Обычно мы замечаем в других то же самое, что есть в нас самих. Человек начинает воспринимать свои *анартхи* как нормальный образ жизни. И если вы из чувства сострадания скажете ему о его проблемах, он вас не поймет. И кто из врачей у нас занимается *анартхами*? Никто. Врач же не напишет диагноз: «зависть» или «жадность». Вот почему на этой стадии самое сложное — обнаружить начало болезни. Если к врачу есть доверие и врач квалифицирован, он может подсказать пациенту, и пациент может прислушаться. Но кто придет на этой стадии? Большинство не придет. Поэтому чаще всего человек сам должен найти у себя эти проблемы. На самом деле у нас у всех это есть: какие-то *анартхи*, какие-то проблемы, враги ума. Если мы сумеем их обнаружить, тогда нам легче будет с ними работать. С врагом сложно

работать. С ним нужно подружиться. Но не со всеми врагами можно подружиться, не все враги пойдут на дружбу. Есть ведические тексты, посвященные политике, — «Артха Шастра». Там говорится, как нужно взаимодействовать с врагом в первую очередь — нужно дать ему какой-нибудь пост, например, сделать своим заместителем. Убивать не надо — это в последнюю очередь. Аналогично: с внутренним врагом нужно что-то делать, иначе болезнь перейдет на вторую стадию. На второй стадии произойдет следующее: эта *анартха* начнет проникать в наше тонкое тело. Тонкая, метафизическая структура включает в себя чувства, ум, разум и ложное эго. Особенно опасно, если это будет проникать в ложное эго — это такое место, откуда потом это извлечь очень трудно.

Следующий этап — третий. Но это все еще скрытый, латентный период. Третья стадия — нейроэндокринная. На этой стадии начинаются телесные изменения. Они затрагивают регулирующие функции нервной и гормональной систем. В нашем организме нервная система, как начальник на производстве, осуществляет контроль и регуляцию. Как в анекдоте: директор приводит в офис нового сотрудника и говорит другим сотрудникам: «А теперь покажите ему то, что вы делаете, когда думаете, что я на работе». Директор следит за выполнением всех функций, осуществляет контроль. Так вот на третьей стадии контроль уже начинает теряться. И первыми, кто пострадает, будут не сотрудники, а заместители. Когда начальник на месте, он возьмет на себя ответственность. Но если начальника нет — заместителям сложнее. А заместители в организме кто? Гормоны, эндокринная система. Нервная система осуществляет общую регуляцию, а гормональная — на местах. Каждый гормон отвечает за определенные органы и системы. И что произойдет на этой стадии? Произойдет сбой в выработке гормонов. Гормоны — это очень жесткая константа. Шаг вправо, шаг влево — попытка к бегству. Чуть больше, чуть меньше — большая проблема. У нас несколько лет назад на кафедре женщина защищала диссертацию. И у нее было очень интересное исследование. Она исследовала здоровых мужчин и изучала биохимические показатели, и в том числе

гормоны. Она разделила мужчин по типам конституции. И оказалось, что в рамках так называемой нормы у каждого — свой коридор гормонов. Она разделила, как это принято: астеник, нормостеник, гиперстеник — по телосложению. И оказалось, что один коридор гормонов в рамках нормы у одного типа конституции, другой — у другого, третий — у третьего. Статистически достоверные отличия. Если брать в целом — у всех норма. Но очень интересно, что у разных типов конституции — свой уровень гормонов. Это говорит о том, что, когда мы смотрим те или иные показатели или параметры, нужно учитывать тип конституции.

Итак, на этой стадии может произойти сбой в выработке гормонов, и когда пациент приходит к врачу и сдает анализы на гормоны, у него могут обнаружить на этой стадии гормональный сбой, а эта стадия еще не проявленная, болезни как таковой нет. Каких-то гормонов много, каких-то мало. Например, гормоны щитовидной железы — обнаружили их недостаток. И врач констатирует: гипофункция щитовидной железы, у вас недостаточно вырабатываются гормоны. Почему у пациента эта гипофункция? Потому что, например, у него депрессия. Во время депрессии часто бывает, что снижена выработка гормонов щитовидной железы. Как действует врач? Он делает так, как его учили. Когда чего-то мало, говорится в современной медицине, надо добавить, когда много — убавить. Это логично, но в данной ситуации это не сработает, а произойдет вот что. Гормоны начинают поступать извне, но депрессия осталась. Она никуда не ушла. В данной ситуации это был сигнал, еще на ранней стадии. Первые три стадии считаются легко излечимыми. Обнаружить болезнь на этих трех стадиях можно с помощью методов диагностики, о которых мы еще будем говорить. И самый деликатный метод — пульсовая диагностика, она позволяет обнаружить все проблемы еще на первой стадии. Если вы обнаружили болезнь на первых трех стадиях, их будет легко излечить. Пациент может на этих стадиях не предъявлять субъективных жалоб или может прийти с какой-то другой проблемой, но вы можете при обследовании его обнаружить болезнь на ранней стадии.

Но мы не должны заниматься гипердиагностикой. Хотя, если говорить с точки зрения психологии, в некоторых случаях гипердиагностика нужна. Но вы должны знать, кто к вам пришел, вы должны уметь «прочитать» пациента. Есть люди, которым нужна гипердиагностика, иначе они лечиться не будут. Поэтому гипердиагностика тоже нужна, но не делайте этого ради наживы, иначе потом эти деньги вам боком выйдут. Иногда правым боком — где печень, иногда левым — где селезенка. Лучше быть нищим, чем с такими деньгами. Деньги — это значит, что вы заключили сделку с пациентом.

Итак, если гормоны поступают извне, что произойдет? Депрессия не ушла, а гормоны поступают извне. Щитовидная железа снижает выработку собственных гормонов. А теперь попробуйте отменить гормоны. Достаточно несколько месяцев принимать, и все — появляется зависимость. Когда ко мне приходят пациенты с такими тяжелыми заболеваниями, как бронхиальная астма, артрит, первый вопрос — как с гормонами дружим? У кого зависимость — другая тактика лечения, потому что уже сложнее лечить. Гормоны — это уже крайний случай, крик отчаяния. В экстремальной медицине это приемлемо, но при хронических заболеваниях это делается по глупости и незнанию. Но нам не стоит критиковать врачей — это наш цех. Начиная со средневековья подготовку врачей поставили на поток, а когда что-то ставится на поток, неизменно возникает ситуация, при которой 90 % занимаются не своим видом деятельности. Врачи — не исключение.

Третья стадия может перейти в четвертую, если не принять мер, и еще в связи с тем, что поскольку гормональная система отвечает за обмен веществ, постепенно произойдет его нарушение. Не важно, какого — липидного, углеводного или другого. У каждого — свои проблемы. Но дисбаланс обмена веществ приведет к тому, что в организме будут накапливаться продукты неполного метаболизма, или *ама*. И тогда это накопление произойдет не просто так. Оно будет сначала накапливаться в организме — вялотекущая интоксикация.

Четвертая стадия — токсическая. Могут быть общие симптомы: вялость, утомляемость, слабость, головные боли, неприятный запах изо рта, неустойчивый стул, высыпания на коже — общие симптомы. И пациент может ходить от врача к врачу, ему могут проводить различные обследования, которые не дадут нужного результата. Правда, сейчас для таких пациентов есть диагноз: синдром хронической усталости. Удовлетворенный, он возвращается домой и рассказывает: «Вот! Вы говорили, что у меня ничего нет. А я сходил к знающему специалисту, и он мне написал: „синдром хронической усталости“». Врачи даже нашли вирус, который вызывает СХУ — вирус Эпштейна-Бара, потому что идеология и парадигма современной медицины сводится к следующему: «Кого будем сегодня убивать? Кто виноват? Как же нам антибиотики применить, в конце концов?» Кстати, эта идея современной медицины — идея уничтожения микроорганизмов — очень пагубна. Мы знаем, к чему это приводит. Вот фтизиатры кивают головой по поводу антибиотикоустойчивых штаммов микобактерий. И это еще цветочки. Когда Флеминг открыл пенициллин, это было хорошо, ничего плохого в этом нет. Непонятно, как бы закончилась Вторая мировая война, если бы он до этого не открыл антибиотики. Знаете историю, как он сделал свое открытие?

Это к вопросу о том, как хорошо учиться в институте плохо. Так уж вышло, что он был двоечником. Ему как спортсмену постоянно приходилось выступать на соревнованиях, защищая спортивную честь своего университета. Каждый раз, когда он находился на грани отчисления в связи с пропуском занятий, приходили тренеры и уговаривали декана оставить его в вузе, — так он и закончил медицинский факультет. Те же тренеры позаботились о том, чтобы его устроили в лабораторию — просто смотреть за пробирками, чтобы у него была возможность продолжать тренироваться. Но в силу того, что он был не очень квалифицированным, он эти чашки Петри оставил, забыл про них, и они покрылись плесенью. Ну а дальше вы знаете. Он обнаружил, что она уничтожает патогенную микрофлору. Он сказал об этом своему куратору. И в итоге это закончилось Нобелевской премией.

Открытие антибиотиков — очень важное открытие. Плохо то, что на них стали делать ставку. Парадигма какова? Есть болезнь, и есть тот, кто эту болезнь вызывает, — он виноват. В Аюрведе микроорганизмы тоже рассматриваются, но не как причина болезни. Как они рассматриваются, я расскажу позже. Итак, в современной медицине доминирует следующая парадигма: «Нужно найти вещество, которое убьет виновника болезни, и тогда мы всех спасем». К чему это привело? В 1993 г. на очередном съезде микробиологов прозвучала знаменитая фраза, которая сразу же стала закрытой, но в некоторых источниках она опубликована. Она звучит так: «Мы (ученые) проиграли войну микроорганизмам». Кстати, в одной из книг по альтернативной медицине, которая так и называется «Альтернативная медицина», это опубликовано, и сказано, что едва мы успеваем создавать новые антибиотики, как микроорганизмы тут же к ним приспосабливаются.

Итак, что происходит дальше? В организме накапливается *ама*, и человек начинает проявлять признаки болезни. Как мы уже сказали, ему могут поставить диагноз: «синдром хронической усталости». Но в большинстве случаев пациент просто будет ходить от одного узкого специалиста к другому. Просто плохо себя чувствует изо дня в день. Человек просыпается утром и не чувствует себя отдохнувшим. Это один из первых признаков четвертой стадии. Эта стадия считается излечимой. Первые три были легко излечимыми. Эта стадия излечима. На этой стадии нам необходимо применять методы детоксикации. Они здесь будут очень эффективны. К сожалению, люди часто применяют очень травматичные методы очищения. У меня была одна пациентка в Омске, очень показательная пациентка. Когда она пришла в первый раз, был явно виден дисбаланс *вата-доши*. И у нее была идея фикс, что ей надо очищаться: голодать, делать клизмы и т. д. Чем бы еще очищаться? Может, мочегонными? Страшное дело. Я ей сразу сказал, что буду с ней работать только при одном условии: если она забудет свою идею фикс, иначе пусть сразу уходит. Но ей удалось забыть эту свою идею только со второй или третьей консультации. Потом меня долгое время меня не

было в Омске, и, наверное, мои наставления стали улетучиваться у нее из головы. Через несколько месяцев мы снова увиделись. Я вел прием, консультировал пациента, и вдруг забегает она, в халате, вся желтая. Я ничего понять не могу. Она сбежала из больницы и сказала, что если я ее срочно не проконсультирую... Она очищалась так, что пропала в реанимацию. Дошла до состояния истощения, и произошли серьезные изменения в обмене веществ, потеря сознания, проблемы с печенью. И она оказалась в реанимации. Я специально рассказываю вам эту историю, чтобы вы серьезно к этому относились. В Аюрведе предписывается очень четкий алгоритм очищения организма. У нас будет отдельная тема — «Панчакарма». Она включает специальные методы подготовки к очищению, само очищение и, самое главное, восстановление после очищения. Очищение — очень серьезный и травматичный процесс, и нам нужно это знать.

Итак, здесь необходимы методы детоксикации. Но они должны быть мягкими, не травматичными, деликатными. А главное — постепенными, потому что если организм из года в год, из десятилетия в десятилетие зашлаковывался, то как можно его очистить? Можно. С помощью *панчакармы*. Это серьезный метод очищения. Он не простой. Но самое главное не это. Очищение — очищением, но не забывайте, что у нас есть подпитывающий фактор, который никуда не ушел. Это причина болезней. Поэтому в терапии заболевания нужно делать акцент в том числе и на устранении причины заболевания. Постепенно наставлять пациента на то, что он должен работать над собой, избавляться от причины. Если этого не произойдет, что бы мы ни сделали — болезнь вернется. А еще что нужно сделать? Помните три опоры? Еще нужно менять образ жизни. Не только избавляться от причины, но и менять образ жизни. Итак, три направления: устранять причину, менять образ жизни и лечить, применяя натуропатические методы.

Пятая стадия. Здесь уже все проще. Этой стадией занимается современная медицина. *Ама*, которая накапливалась в организме и циркулировала в крови, в тканях, в межтканевом пространстве, начала накапливаться в определенных органах.

И органы эти не случайны. Это именно те органы, которые связаны с *анартхами* на первой стадии. Более того, у каждого — свои *анартхи*. У вас уже есть склонность к определенным проблемам, и у вас уже с рождения ослаблены органы, связанные с этими *анартхами*. А где тонко, там и рвется. У кого-то более слабый желудок, у кого-то — печень, у кого-то — селезенка, у кого-то — легкие. Если внимательно обследовать школьника, можно назвать его слабые органы. Существуют различные методы диагностики, которые позволяют выяснить, какие органы ослаблены. В определении этих органов большую роль играет конституция. А есть еще *анартхи*, враги ума, стереотипы поведения. Идея заключается в том, что мы склонны к тем стереотипам, которые связаны с нашими слабыми органами. О чем это говорит? О том, что мы не решили какую-то свою проблему, и стоит этой проблеме проявиться, как организм через болезни будет напоминать. Например, у человека — конституция *питта*. У людей этой конституции всегда ослаблена печень. Печень связана с гневом. Гнев — характерная черта людей конституции *питта*. Если человек решил эту проблему — справился с гневом, то и печень не болит. Стоит ему начать гневаться, то первой из равновесия будет выходить печень, напоминать ему об этом. Представьте другую ситуацию. Он решил проблему с гневом, но у него возник страх. Эта *анартха* не характерна для него, и у него заболят почки. Сразу возникает вопрос: какая ситуация в данном примере лучше — с печенью или с почками? Конечно, с печенью. Потому что это его болезнь. И лечить печень для него — более благодарное занятие. Но если к вам пришел человек, имеющий *питта-дошу*, но у него болезни и характерные привычки, свойственные конституции *вата*, — это трудный пациент. Он не своими болезнями болеет.

На пятой стадии *ама*, накопившись в органах, дает о себе знать. Начнется патология данного органа. Пациент придет к врачу, доктор спросит: как давно у вас болят печень, селезенка и т. д.? И пациент ответит: вчера прихватило, жирного поел. На самом деле это не вчера произошло, а копилось десятилетиями, но проявилось только сейчас. И если действовать неправильно,

подавлять симптомы, то мы вернем болезнь туда, где она не была проявлена. И все «довольны». Врач доволен — он выполнил свою задачу. Пациент доволен — опять можно вернуться на работу, которую он ненавидит. Интересно, что те, кто перенес инфаркт миокарда в 9 утра в понедельник, проходят курс реабилитации, чтобы вернуться к своей работе. Надо об этом задуматься. И через некоторое время болезнь опять даст о себе знать. И снова к врачу... Теперь придется с врачом чаще встречаться, потому что болезнь время от времени будет проявляться. А время по-гречески — «хронос». Болезнь стала хронической и время от времени дает о себе знать. Вялотекущий процесс. В современной медицине присутствует такая парадигма, и даже некоторые пациенты считают, что слово «хронический» означает «неизлечимый». Средствами современной медицины хронические болезни не лечатся. Но кто сказал, что это неизлечимо? Как раз с такими болезнями и работает Аюрведа. Но! Врач ничего не лечит. Лечится сам пациент, а врач ему помогает. Авиценна говорил: «Готов больного исцелить Всевышний, в заботе этой я как врач не лишний». Есть еще одно выражение: «Природа исцеляет, врач лечит». Итак, наша задача — не подавлять симптомы. Наша задача — указать пациенту на причину, на образ жизни и на лечение. Лечение мы назначаем натуропатическое, необходимо стараться как можно меньше применять искусственные методы. Иногда приходится их использовать, но как можно меньше. Представьте себе, человек годами «копил» эту болезнь, и вы ему предложили терапию, сказали, что нужно изменить питание, режим дня, такие-то препараты использовать, такие-то назначения, ароматерапию, массаж. Все правильно. Но так как болезнь развивалась длительное время, то иногда (я подчеркиваю это слово «иногда», чтобы вы не подумали, что это правило) происходит следующая ситуация: болезнь начинает излечиваться через криз. Как в старых фильмах показывают, что врачи ждали криза, а после него, говорили, будет легче. Как это может проявиться? Болезнь не подавляется, а обостряется. Врач должен быть к этому готов и подготовить к этому пациента в том случае, если он чувствует, что это может произойти. Если пациент

серьезен, он переживет этот криз. А если несерьезен, то может прервать лечение. Это очень важный момент. Нужно настроить пациента на излечение, на то, чтобы вырвать болезнь с корнем, но это может идти через криз.

Иногда бывает так, что на пятой стадии процесс тоже не заканчивается. Когда это происходит? Например, когда симптомы постоянно подавляются и болезнь переходит на шестую стадию. Симптом — это сигнал. Но раз мы его подавляем, мы не хотим слышать сигнал, видеть сигнал, а тот, кто не слышит, тому надо в ухо кричать. Тогда болезнь переходит на шестую стадию. Шестая стадия считается необратимой. Возникнет неизлечимая болезнь. Итак, первые три — легко излечимые, четвертая — излечимая, пятая — трудно излечимая, а шестая — неизлечимая. Пациенту придется всю оставшуюся жизнь жить с этой болезнью и считаться с этим. Соблюдать диету, правила поведения, распорядок дня. А если даже и в этой ситуации он не прислушается, то столкнется с той же самой болезнью в раннем детском возрасте в следующей жизни. Все болезни — кармические, возникают в результате нашей деятельности.

Почему еще может возникнуть шестая стадия? Например, мы делали все, чтобы помочь, но делали неправильно. Например, не знали, какой тип конституции у человека. И рекомендации дали, и препараты назначили, но это было не его лечение, ему это было не нужно. Я, к сожалению, заметил, что консультанты готовы все порекомендовать, лишь бы продать. Не надо этого делать. Лучше помочь человеку. Он потом еще придет к вам и будет благодарен. У меня есть знакомый врач в одном городе, его пригласили консультировать на региональном складе препаратов. Он консультирует, назначает препараты, а хозяйка склада смотрит, сколько он назначил препаратов. Вот она день-другой посидела, подходит и говорит: «Что-то вы мало назначаете». Он посмотрел на нее и говорит: «Приходите ко мне на консультацию, я вам все назначу и косметику тоже». Нужно быть очень разумными в этом отношении. Если назначать не то, что нужно, можно ухудшить состояние пациента. Именно поэтому, когда мы будем разбирать лечение болезни, мы будем

говорить исходя из типов конституции. Это одна из причин, почему болезнь может перейти на шестую стадию. Или человек вообще никак не лечится, еще и на работу ходит и думает, какой он молодец. В Японии есть такой термин «касори» — смерть на рабочем месте. Единственная страна в мире, где правительство признало этот факт и семьям умерших выплачивает пожизненное пособие. Трудоголизм — их этническая черта. Люди живут в офисе неделями. Утром приходит уборщица: пальцы на клавиатуре, в зубах бутерброд, глаза стеклянные — оставил тело на рабочем месте. От работы умер человек. Служа другим, сгораю сам. Мы знаем, что самая часто болеющая категория — врачи. Самые мало живущие — врачи. Самый высокий уровень суицида — стоматологи.

Наша задача — как можно раньше, на более ранней стадии научиться распознавать болезнь и применять терапию, которая не будет подавлять болезнь, а будет исцелять пациента.

Три направления терапии:

1. Устранение глубинной причины. Это будет сложнее всего сделать.
2. Изменение образа жизни, включая питание и режим дня.
3. Собственно лечение, т. е. назначение тех или иных средств и методов Аюрведы (фитокомпозиций, ароматерапии, массажа, процедур).

Рассмотрим, как инфекционные болезни укладываются в эту схему. Все инфекционные агенты, микроорганизмы, вирусы, бактерии, грибки в Аюрведе объединены в одну группу и называются *крими* — «черви». Кто-либо извне проникает в ваш организм. Чтобы проникнуть в организм, нужна причина, чтобы не просто попасть в ваш организм, но и развиваться там. Потому что если, например, вы с пищей съели личинки гельминтов, но у вас сильный *агни* (огонь пищеварения), то они будут просто уничтожены, и вы не заразитесь. Например, у людей конституции *питта* чаще такое пищеварение. На какой

стадии инфекционный агент сможет обнаружить почву для внедрения в макроорганизм? На 4-й стадии. Это *ама*, которая является питательной средой для микроорганизмов. Фактически они приходят с целью уничтожить эту *аму*. Они вам помогают. Другое дело, когда они ее уничтожают, а вы опять поставляете им новую *аму*, то что произойдет? Они будут размножаться, выделять продукты своей жизнедеятельности. Например, есть лямблии, а есть лямблиоз. Но это не значит, что их надо лечить. Как в анекдоте «Чем вы их лечите?» — «Я их не лечу, они у меня здоровые». А вот лямблиоз — это другое дело. Есть геликобактерии, а есть геликобактериоз. Это разные вещи. Более того, врачи иногда заблуждаются и создали идею о том, что геликобактерии являются причиной язвенной болезни. Но язвенник — это человек типа А, психологи подтвердят. И это не повод, чтобы назначать антибиотики, побочные эффекты от которых хуже, чем сама язва. Не надо уничтожать геликобактерии. Если вы излечите язвенную болезнь, то геликобактериоз уйдет. Мы можем использовать антибактериальные методы при геликобактериозе и язвенной болезни, но только при одном условии, что эти антибиотики будут уничтожать только геликобактерии и не затрагивать нормальную микрофлору. Кто-нибудь знает такие антибиотики? Только растительные антибиотики. Они обладают удивительной способностью. Растительные антибиотики имеют в природе одинаковых с нами врагов. И если мы знаем, какие растения, кому и когда назначить, они могут уничтожить патогенную микрофлору, не затрагивая нормальную микрофлору. Это очень интересно.

В институте у нас была преподавательница по неонатологии, очень разумный врач. Она говорила: «Антибиотик — дурак, потому что он не знает, кого убивать». Его функция — уничтожать. Какие антибиотики популярны сейчас у врачей? Широкого спектра действия. Давайте многих убьем, может, уничтожим и тех, кого надо. На самом деле надо уничтожать только патогенную микрофлору, и то не на каждой стадии. На ранней стадии не имеет смысла уничтожать, потому что, если вы измените состояние организма, они сами не станут размножаться. На поздних

стадиях действовать надо аккуратно, потому что, начав их уничтожать, вы можете вызвать интоксикацию. Это всё надо знать.

Поговорим о гипертонии. Если выставлен диагноз: гипертония, — то это, скорее всего, пятая стадия. В Аюрведе есть такое упоминание, касающееся вегетососудистой дистонии. Считается, что такой человек не чувствует крыши над головой, — «человек без дома», тот, кто не ощущает прибежища, мечется. И излечить дистонию невозможно, если не изменить одну очень важную деталь в образе жизни — режим сна. Причем все эти пациенты говорят: «Я — сова». И тогда я подвожу их к зеркалу, и мы начинаем искать признаки пернатых. Мы об этом поговорим, когда будем изучать биоритмологию.

Метафизическое строение тела

Сегодня утром, когда вы шли сюда, то психологически настраивались на аудиторию, в которой будет проходить лекция, но внезапно аудиторию изменили. Все ли были к этому готовы? Нет. Вот точно так же приходит смерть. Это очень серьезно. Смерть приходит именно так. Вы никогда не знаете, что она придет сегодня. Только очень серьезные, опытные йоги чувствуют примерно за полгода до смерти, что она придет. И точно так же, как мы сменили эту аудиторию, мы меняем свое тело. Это происходит внезапно — и мы оказываемся к этому не готовы. Мы живем и думаем, что этого не произойдет, что будем жить вечно. Это чувство, что мы будем жить вечно, проистекает из нашей духовной природы — ведь мы на самом деле живем вечно и просто меняем тела. Это напоминает то, как мы меняем одежду. Например, у нас какая-то одежда состарилась, а мы к ней привыкли. Какой-то свитер, старый, весь в дырках, но мы к нему привыкли. Он уже старый, немодный, потерся, много заплаток: как у нас на теле есть швы от операций, так и на нем есть заплаты, — и нам жалко его выбрасывать, но приходит время, и нам приходится его менять на новый. Точно так же мы меняем свое тело. Мы не знаем, когда придет смерть, поэтому нужно быть к ней всегда готовым, но при этом не следует испытывать страх, разочарование, боль, грусть. В сущности, каждый день нам показывают, что смерть рядом, но мы никогда не задумываемся об этом всерьез. И когда она приходит, мы оказываемся не готовы к этому.

Итак, поговорим о метафизическом строении нашего тела.

Первый уровень. Тело — наша физическая структура. Оно подвержено четырем изменениям.

Первое — рождение. И сразу же, как только мы появились на свет, начинается второй процесс — старение. Мы сразу начали стариться, просто скорость этого процесса была низкой, и мы не замечали этого. Но те, кому за 30, уже знают, что эта скорость стала реальной, а некоторые это заметили уже в 25 лет. Затем мы начали чувствовать третий процесс — болезни. Это то, чего невозможно избежать. Болезни неизбежны, хотя мы можем

ослабить их влияние на организм. Некоторые болезни нам просто положено пережить. И согласно Аюрведе, болезнь — очень важный фактор нашей жизнедеятельности. Фактически болезнь выполняет особенную роль. Эта роль заключается в том, что болезнь нам о чем-то напоминает. Она говорит о тех или иных проблемах, которые мы еще не решили. В одной из Упанишад написано, что болезнь есть высшая форма *тапасьи*. *Тапасья* — значит аскеза. Аскеза — это добровольный отказ от чего-либо ради достижения большего, высшего. Когда мы от чего-то отказываемся, мы достигаем большего. Например, человек занимается бизнесом. Он встает рано, не спит до 12 часов, хотя у него может быть свободный график. Встает рано, потому что он несет ответственность за свой бизнес. Для него это аскеза. Для чего он совершает эту аскезу? Для того чтобы добиться чего-то большего в своей сфере. Когда мы от чего-то отказываемся, мы делаем это добровольно ради того, чтобы добиться бóльшего, высшего. Но если мы не хотим добровольно совершать аскезу, возникает следующая ситуация. Природа-мать в силу своей милости к нам дает нам эту аскезу в форме болезни. Через наше тело идет этот процесс, который позволяет нам немного притормозить бешеный ритм жизнедеятельности и задуматься о чем-то. И чем тяжелее болезнь, тем серьезнее мы начинаем задумываться.

Четвертая вещь, от которой нельзя уйти, — это смерть. Есть такое образное сравнение: смерть приходит в образе кошки, которая зубами хватает крысу, и крыса испытывает страх. Но теми же самыми зубами кошка берет котенка, и тот не испытывает страха. Таким образом, есть два варианта, как можно подойти к смерти: в образе крысы или котенка. Что мы будем при этом испытывать: страх или что-то другое? Два фактора влияют на то, кем мы станем в следующей жизни. Первое — это то, что мы делали в течение всей своей жизни, какие поступки совершали, они накапливаются. Есть постоянный наблюдатель, который следит за нами, — это Параматма, локализованный аспект Абсолютной Истины. Параматма смотрит за нашими поступками и все заносит в маленький компьютер, на жесткий диск, где все хранится, а потом смотрит, взвешивает.

Второй фактор — это то, о чем мы думаем в момент смерти. Очень интересная вещь. В ведической литературе, — множество историй, посвященных этому моменту. Если в момент смерти мы сумеем сосредоточить свое внимание на Абсолютной Истине, то к ней мы и вернемся, если же мы думаем о том, что не успели собрать картошку, то вернемся на поле с картошкой. Все очень просто.

Итак, есть четыре изменения, которым подвержено наше тело.

Этот уровень нашего метафизического строения на санскрите называется *анна-майа-коша. Анна* — слово, которое имеет не одно значение. Первое — «пища». Второе значение — «зерно». Здесь используется значение «пища». Все вы слышали выражение: «Мы — то, что мы едим». Этот уровень формирует пища, которую мы едим. *Майа* означает «то, что временно». *Коша* — оболочка, или уровень нашего строения, определенный уровень структуры.

Второй уровень. Тело контактирует с окружающим миром с помощью пяти чувств. Зрение, слух, осязание, обоняние и вкус. Чувства функционируют за счет нашей жизненной энергии — *праны*. Поэтому этот уровень называется *прана-майа-коша*. Это уровень функционирования чувств. Чувства — это не органы чувств. Это важно понять: есть органы чувств, а есть сами чувства. Мы сейчас говорим о самих чувствах. Что такое органы чувств? Например, для вкуса органом чувства является язык. Для обоняния органом чувств является нос, обонятельный анализатор. Для осязания — кожа. Для слуха — ухо, слуховой анализатор, а для зрения — глаз, зрительный анализатор. Легко понять, что чувства существуют отдельно от анализаторов. Эксперимент. Посмотрите на стакан. Какое чувство мы используем? Чувство зрения. Закройте глаза. Видите ли вы стакан? Да, даже с закрытыми глазами. Потому чувства и органы чувств — это разные вещи. Например, мы можем слышать музыку, а рядом источника музыки нет. Бывает так, что мы даже от нее отвязаться не можем.

Чувства контактируют с объектами. Например, для зрения объектами являются форма и цвет. В данном случае мы смотрели на стакан. Для слуха объектом являются звуки. Для осязания — прикосновения, для обоняния — запахи, для вкуса — пища или слова. Мы говорили, что вкус связан с питанием и речью.

Существует такое правило, что чувства притягиваются к объектам, как железо к магниту. Это образное сравнение очень четко отражает этот процесс. Вспомните, если мы возьмем кусок железа и магнит и начнем их придвигать друг к другу, то на каком-то этапе, когда они находятся еще на каком-то расстоянии друг от друга, это будет зависеть от силы магнита, произойдет взаимное притягивание. Они соединятся уже без нашего участия. Вот это правило, запомните. Не зря так сравниваются чувства и объекты. На каком-то этапе вам будет казаться, что чувства и объекты находятся на определенном расстоянии, причем расстояние вам может казаться очень большим, но, помимо вашей воли, уже произойдет это притягивание, и потом оторвать их очень трудно. Точно так же произойдет с нашими вкусами. Они соединятся с объектами, и очень трудно их будет оторвать. Например, чувство вкуса может привязаться к каким-то продуктам. И даже если врач скажет, что этот продукт разрушит ваше здоровье до основания, вам очень трудно будет отказаться от этого продукта. Так ведь? Как алкоголик. У него чувство вкуса привязано к спиртным напиткам. Ему очень трудно отказаться. Притягивание железа и магнита. Курильщик или человек, который сквернословит, — у них тоже чувство вкуса привязано к определенным вещам. Попросите его перестать говорить плохие слова, и он не сможет связать свою речь. Поэтому мы должны быть очень внимательны к тому, какие объекты воздействуют на наши чувства и с какими объектами наши чувства контактируют.

Чувства существуют еще и для того, чтобы мы наслаждались, потому что мы получаем удовлетворение через чувства, к нам приходит какая-то информация. Но есть такое правило, что сами чувства не дают нам наслаждения, они являются проводником удовлетворения и наслаждения. А куда эта информация стекается?

Третий уровень. Следующая структура называется ум. Наслаждение происходит в уме. Это одна из главнейших функций нашего ума — получать наслаждение. В уме у нас возникают желания наслаждаться тем или иным способом. Мы все живем ради наслаждения. Все ли с этим согласны? Мы живем ради наслаждения, потому что каждый свой шаг, каждый свой поступок мы оцениваем с позиции того, принесет это нам наслаждение или нет. Если знаем, что нечто приносит нам наслаждение, мы пытаемся повторять эти события, действия, явления в нашей жизни. То, что нам нравится, мы пытаемся повторять, а того, что не нравится, пытаемся избегать. Так происходит всегда. И если нас заставляют делать то, что нам не нравится, мы всячески сопротивляемся. А если просят делать то, что нам приятно, мы с удовольствием соглашаемся. Но проблема в том, что последствия этих наслаждений на этом уровне не учитываются. На уровне ума эти наслаждения не контролируются. Мы хотим наслаждаться, не задумываясь о последствиях. Какими они будут — для нас не важно. Таким образом, функция ума — наслаждаться и получать удовлетворение через чувства. Но если наслаждение не реализуется, возникает очень интересный процесс — беспокойство ума. В Аюрведе это считается главной материальной болезнью. Мы поговорим об этом отдельно. Этот уровень называется *мана-майа-коша. Манас* — значит «ум». В русском языке есть однокоренные слова — «мнение», «мнить», «обманывать». Итак, возникают беспокойства. Они возникают в той ситуации, когда мы не получаем ожидаемого результата. Мы хотим наслаждаться определенным образом, но не получаем этого результата в силу тех или иных обстоятельств, и тогда возникает беспокойство. И если это беспокойство не умиротворить, оно начинает нарастать, вплоть до «революции». Ум может объявить революцию — страшное дело. Например, люди с избыточным весом начинают думать, что надо с ним бороться. С понедельника. И начинают бороться. Дня три. Жесткая диета, три раза в день тренажерный зал. Еще что-нибудь придумают. Уже на третий день жесткая аскеза накапливается, а ум не получает удовлетворения. От чего он получал удовлетворение?

От третьего ужина под вечерние новости. А от этой аскезы разве он получает удовлетворение? И на третий день, в среду, он объявляет революцию. В ночь на четверг происходит срыв! Человек опустошает холодильник, а потом испытывает чувство вины. Так действует ум. А теперь представьте себе, что если бы реализовывались все желания, которые возникают в нашем уме. Представив это, некоторые из вас сказали: «О Боже!» Видите, когда нам становится страшно, мы взываем к Богу.

Расскажу вам историю о том, когда мы взываем к Богу. Эту историю рассказывал один святой, который принял *санньясу* — это обет отречения от мира. Гражданская смерть, можно сказать. Кстати, в Индии *санньяса* до сих пор узаконена. Человек при определенных условиях может принять *санньясу*, если ему не менее 50-ти лет и он имеет разрешение от членов своей семьи. Такие законы на сегодняшний день, потому что много мошенников скрывается под маской *санньяси*, выдавая себя за гуру. Надо уметь их отличать. Есть два вида гуру: настоящий гуру, а есть «кенгуру». Чем отличается гуру от «кенгуру»? У «кенгуру» есть сумка для пожертвований. Сумка большая, пожертвований нужно много. У настоящего гуру нет сумки.

Итак, история одного *санньяси*. Он рассказывал о своем дедушке, который служил капитаном судна на флоте во время Первой мировой войны. Однажды их судно, на котором было 300 человек, попало в шторм. Они поняли, что с этой ситуацией им не справиться — они погибнут. Все случилось внезапно, никто не предполагал, что это случится, и все были в состоянии аффекта. Кстати, до того как попасть на флот, его дед был священником. И тогда он вышел ко всем и сказал: «Давайте все вместе соберемся и помолимся Богу. Если нам повезет, мы будем спасены. Если же не повезет, мы примем смерть, думая о Боге». Самый лучший выход. Просто молиться. Там были представители разных конфессий. 300 человек начали молиться Богу кто как мог. И произошло чудо! Все спаслись. На следующий день капитан вышел ко всем и сказал: «Вы видели это чудо? Если бы мы не взмолились, нам было не избежать смерти. Я предлагаю собраться еще раз и отблагодарить Бога». Пришло три человека

из 300 — один процент. Это очень показательно. Помните, вчера мы говорили, что существует два типа настроения — недовольство и благодарность. Мы должны благодарить судьбу за то, что имеем.

Итак, ум может пребывать в состоянии беспокойства, и, более того, он пребывает в нем почти постоянно. Очень редко можно обнаружить умиротворение ума. Многие практики, которые ставят своей целью умиротворить ум, бесполезны, особенно в нашу эпоху. Я поговорю об этом позже. Представьте себе, что вы серьезно занимаетесь медитацией, пытаетесь умиротворить свой ум, а потом включаете телевизор или выходите на улицу, и ваши чувства снова притягиваются к объектам, как железо к магниту. Они опять притянутся и принесут беспокойство в ум. Можно много лет заниматься подобными практиками, но смысла в этом мало. В нашу эпоху, которая называется Кали-юга, они не принесут желаемого результата. В эту эпоху у людей короткая продолжительность жизни, тогда как для медитации нужны десятилетия, чтобы добиться успеха.

Есть такое правило, что материальными средствами удовлетворить ум невозможно. Этого можно добиться на какое-то время. Например, вы будете использовать какую-то релакс-музыку, ароматерапию, и постепенно ваш ум умиротворится. Но как только вы прекратите воздействие, произойдет следующее: чувства опять притянутся к чему-то — как железо к магниту, и опять возникнет беспокойство ума. Поэтому идея заключается в том, чтобы не убирать чувства от объектов и не успокаивать ум с помощью этого, а в том, чтобы давать уму наслаждение. Но как? Правильным образом. Без негативных последствий. Дать чувствам здоровые, альтернативные объекты. Это одна из идей терапии. Ведь вся терапия осуществляется через чувства. Фитотерапия, диетотерапия — через чувство вкуса. Ароматерапия — через чувство обоняния. Массаж, рефлексотерапия — через чувство осязания. Музыкотерапия, лекции, семинары, тренинги — через чувство слуха. Цветотерапия, арттерапия — через чувство зрения.

Вся информация стекается в ум. Если бы все наши желания, которые возникают в уме, реализовывались, наступил бы хаос. Но есть еще другая структура, которая контролирует деятельность ума. Это разум.

Четвертый уровень. Разум — это «*вигьяна-майа-коша*». *Гьяна* — это просто «информация». А *вигьяна* — это «информация, реализованная на практике». Это знание, или мудрость. С годами приходит либо мудрость, либо маразм.

Функции разума:

1. Делать выбор. Выбор он делает из того, что предлагает ему ум.
2. Знать, что такое хорошо и что такое плохо. Это очень серьезная функция нашего сознания. Фактически в Аюрведе мы говорим о йоге разума. Потому что разум нам необходимо развивать.

Разум контролирует деятельность нашего ума. Ум предлагает ему что-то. Разум как начальник, ум — заместитель. А чувства — подчиненные.

Существует два типа разума:

1. *Медхи*. Это материальный разум, который позволяет нам достичь того или иного результата в материальной жизни, например, финансового успеха, благосостояния, благополучия. Если есть разум, человек может этого достичь. Материальный разум мыслит логически. Это материальная логика.
2. *Буддхи*. Это духовный разум. Он позволяет не просто сделать выбор, но и взвешивать наши поступки с точки зрения нашего духовного прогресса. Это очень важно, потому что *медхи* эту функцию не выполняет.

У разных людей эти типы разума развиты по-разному. Есть сильный разум, есть слабый. Сильный разум принимает пра-

вильные решения, а слабый может пойти на поводу у ума. А в уме куча глупых желаний. Сами удивляемся, откуда они взялись.

Буддхи позволяет оценивать, как что-либо отразится на моем духовном состоянии. В медицине, например, пища оценивается с точки зрения ее физико-химических составляющих. Очень просто — инженерный подход: организм — это механизм. Что-то забросили в топку, что-то сгорело, какие-то калории высвободились. Логический подход. Это уровень *медхи*. Чтобы обеспечить организм питанием, нужно знать, сколько необходимо белков, жиров и углеводов, калорий, витаминов, минеральных веществ, клетчатки. Не важно, в форме чего эта пища забрасывается в топку, главное — обеспечить физико-химический процесс обеспечения энергией и питательными веществами. Так действует *медхи*. В принципе, это логично и разумно. Но, правда, при этом одни употребляют очень мало пищи и поправляются. Почему так происходит, *медхи* уже не объясняет. Некоторые пациенты говорят: «Я просто смотрю на пищу и уже поправляюсь», или «Я просто думаю о пище и уже поправляюсь». Мы знаем, какой это тип конституции. А другие едят в любое время суток и не только не поправляются, но и худеют на этом фоне, по 5 000 кКал, как лесорубы. Все сгорает у них. Этого *медхи* не объясняет.

Но есть еще более тонкое влияние пищи. Есть пища, которая обеспечит вас питательными веществами, но при этом разрушит ваше сознание. Это пища, полученная в результате насилия. Если пища получена в результате насилия, она разрушает ваше сознание. Эта пища разрушает разум, не позволяет ему функционировать полноценно. Мы уже говорили об этом: если убегает — не надо есть. Не хочет, чтобы вы ее ели. Хочет, чтобы вы не совершали насилие. В «Йога-сутрах» Патанджали первое правило — *ахимса*. И если не соблюдать это правило, трудно заниматься духовной практикой. Все результаты духовной практики станут практически недостижимыми. И даже трудно будет познать Аюрведу. Причем говорится, что насилие мы можем совершать тремя способами — мыслью, словом и действием. У нас не должно быть негативных поступков, мыслей, слов. Тогда бу-

дет развиваться разум. Иначе все бессмысленно. Сознание будет совершенно другим. Если мы что-то говорим, а сами этому не следуем, то все становится бессмысленным. Если мы соблюдаем определенные правила в питании, отказываемся от нежелательных продуктов, которые разрушают наше сознание (мясных продуктов, алкоголя, кофе), то это должно быть естественным для нас. Для человека употребление в пищу мяса неестественно.

Ученые проводили исследования и подтвердили, что атеросклероз и онкология встречается гораздо чаще у тех, кто употребляет в пищу мясо. Это фактор риска в развитии данных заболеваний. Почему такое происходит? Потому что данная пищи не предназначена для человека. Есть хищники — у них свои признаки. Есть травоядные — у них другие признаки. Есть человеческая форма тела — свои признаки.

Итак, разум связан со следующей структурой, которая называется наше «я». Наше истинное «я» — это наша духовная природа, которая мигрирует из одного тела в другое. Тело меняем, уходят чувства. Ум, разум остаются. Мы забираем ум — он хранит память, разум хранит накопления духовной деятельности, но не материальной. Все материальные накопления аннулируются. Даже если вы стали академиком или доктором наук. Все материальные наработки в следующей жизни забываются, но духовные остаются. Причем не просто остаются, а сохраняется тот уровень, какого вы достигли, — с этого уровня вы начнете в следующей жизни. Как накопления в несгораемом сейфе. Даже если вы ушли от духовной практики, вы вернетесь к тому же уровню, на котором остановились. Материальная деятельность аннулируется полностью, каких бы высот вы ни достигли.

Итак, это наша духовная природа, душа. Индивидуальная душа.

Пятый уровень. Он называется *ананда-майа-коша. Ананда* значит «счастье». Это уровень счастья, уровень радости. Эта структура не подвержена материальным воздействиям и обладает тремя характеристиками, которые являются ее неотъемлемыми качествами. Эти характеристики не преходящи, они всегда присутствуют. Все остальные характеристики, которые

мы называли, могут меняться, они непостоянны, а эти непоколебимы и фактически являются составляющими нашей духовной природы.

Первая характеристика — *сат* (вечность). Это значит, что душа не рождается и не умирает — она вечна по определению.

Вторая — *чит* (знание). Есть такой город — Чита. Санскритское название. *Чит* — «знание», но это духовное знание. Когда мы находимся на духовном уровне, когда наше сознание направлено на духовные объекты, мы полны знания. А сейчас в процессе жизнедеятельности мы вспоминаем эти знания.

Третья — *ананда* (блаженство) Это уровень счастья, удовлетворенности, радости, благополучия. На духовном уровне мы счастливы. Но почему же сейчас мы несчастны, почему у нас в жизни происходят несчастья, почему мы не всегда радостны, удовлетворены? Потому что наше сознание направлено на другие уровни — ума, чувств, в лучшем случае на разум. В материальном мире лучше ориентироваться хотя бы на разум, чем на ум, чувства и тело. На тело вообще трудно ориентироваться. Не пройдет и 70 лет, как его уже не будет. Всю жизнь вы ориентировались на свое тело, заботились о нем, а потом оно исчезло навсегда. Что такое сознание? Сознание — составляющая нашей духовной природы, оно исходит из души и пронизывает все тело. И когда в момент смерти мы оставляем тело, то сознание покидает его. Жил человек и умер, тело умерло. Еще даже теплое. Мы могли обнимать этого человека, а теперь не можем, не хотим. И что мы говорим? «На кого же ты нас покинул?» А он вот здесь лежит. Но мы-то ощущаем, что он, настоящий, покинул это тело. И поэтому так говорим. Здесь нет источника сознания, нет жизненной энергии.

Есть еще один момент. Между душой и разумом есть прослойка, которая называется *аханкара*, ложное эго. Ложное эго заставляет нас отождествлять себя с телом, чувствами, умом, разумом. Таким образом, наша жизнедеятельность может быть на разных уровнях — уровне чувств, тела, ума, разума. Так действует *аханкара*. Например, человек живет на уровне тела. Чем он живет? Сон, еда, совокупление, самооборона. Ему нравится

поспать, покушать, и он видит это как цель своей жизни. Ведь это приносит наслаждение его телу.

Уровень чувств — чуть выше. Это уровень наслаждения более деликатными способами — чтением книг, походами в театр, прослушиванием музыки.

Уровень ума — это когда мы живем желаниями, планами, строим проекты. Это уровень беспокойств и желаний. Это уже более высокий уровень.

Далее — уровень разума: *медхи* и *буддхи*. Если это уровень *медхи*, то это благочестивая, правильная жизнь, т. е. человек знает, что такое хорошо и что такое плохо. Это не духовная жизнь, но по крайней мере человек живет по нормам морали, придерживается правил жизни в обществе.

А на уровне *буддхи* он уже начинает духовную жизнь. Он стремится к балансу между духовной и мирской жизнью.

Мы живем на разных уровнях. Наше сознание ориентировано на разные уровни. И если мы посмотрим внимательно, то обнаружим, что разум находится в пограничном состоянии между двумя объектами — умом и душой. Это интересный момент. Разум всегда находится на перепутье: к кому прислушиваться, куда идти? Если разум прислушивается к уму, такой человек живет эмоциями. Сегодня захотелось так, завтра — по-другому, все на уровне эмоций. Другой вариант — когда разум прислушивается к душе. Тогда человек живет уже не эмоциями, потому что жить сиюминутными эмоциями очень неосмотрительно. Что только в ум не придет. Человек может идти на поводу своих желаний, и когда он приходит в коллектив, прежде всего будет оценивать внешние составляющие, внешние факторы: как одеваются, как себя ведут, какое общение преобладает в коллективе. Если у человека уровень духовный, то он больше смотрит на духовную природу людей. И душа тоже находится на границе между двумя объектами: разумом и «высшим Я», Параматмой. Связь между «я» и высшим «Я», т. е. между *атмой* и Параматмой, называется совестью. «Советоваться» — однокоренное слово. Бог — в сердце. Совесть — это процесс связи между «я» и высшим «Я». Иногда ум маскируется под Параматму и выдает свои желания,

обманывая нас. Например, большой сладкий торт с фруктами, сгущенкой. Вы его уже представили, и ум возрадовался. Итак, поздно вечером принесли торт. Ум через чувство зрения, даже если торт в коробочке, уже увидел его и привязался к нему и дал сигнал чувству вкуса. В уме возникает желание — съесть торт! Но мы договорились с вами, что ум не принимает решение, а решение принимает разум по наводке ума. Есть такая идея, что если вы хотите чего-то добиться на производстве или предприятии, вы должны так преподнести это начальнику, чтобы он подумал, что это он сам так решил. И ум действует точно так же. Разум бывает слабым, а ум всегда хитрый. Итак, разум — начальник, сидит у себя в кабинете. Ум — заместитель, приходит с идеей. Разум серьезный, сидит за столом. А ум говорит: «Принесли торт». И смотрит выжидающими глазами. Что отвечает разум? Разум говорит: «Полдвенадцатого. Ты на часы смотрел? Спать давно пора. Ты знаешь прекрасно, что если наешься на ночь, утром проснешься заполненным *амой*. Лекции по Аюрведе слушал? Сам все знаешь. Спать иди! Завтра утром — на занятия по повышению квалификации». Ум остался неудовлетворенным. Альтернативы не дали, более того — запретили, спать отправили. Что происходит в этой ситуации? Ум будет искать пути, чтобы добиться желаемого. Так будет всегда — если ум неудовлетворен, он будет добиваться исполнения своего желания. Разум же можно убеждать логикой. Между умом и разумом постоянно происходят диалоги. Вопрос в том, кто победит. Здесь выбор такой: либо мы живем на уровне ума, и тогда последствия будут непредсказуемыми. Либо мы живем на уровне разума — тогда наша жизнь становится более разумной. Хотя напоминаю, что разум бывает двух типов: *медхи* и *буддхи*. Нужно уравновешивать материальный и духовный разум. Материальный разум тоже нужен. Не подумайте, что *буддхи* лучше, чем *медхи*. Если вы будете жить только на уровне духовного разума, вы забудете о том, что живете в материальном мире, что вам нужно твердо стоять на ногах, заботиться о пропитании и крыше над головой. Во всем нужен баланс.

Вот это основы аюрведической психологии.

Далее я хочу ответить на вопросы, которые мне часто задают на лекциях.

Высшее «Я» не относится к материальному миру. А измерить мы можем только то, что находится в материальном мире. Дело в том, что в качественном отношении «я» и высшее «Я» совпадают. По качествам они оба — *сат*, *чит*, *ананда*, т. е. полное совпадение. Но в количественном отношении между ними огромная разница. Мы не можем в материальном измерении сказать, что Высшее «Я» обладает какими-то размерами, весом. Это невозможно, потому что высшее «Я» — это локализованный аспект Абсолютной Истины, который находится в сердце каждого. И, несмотря на то что он в сердце каждого, он един. Непонятно с мирской точки зрения, но духовное знание невозможно постичь материальными мерками. Его приходится принимать на веру для того чтобы мы могли продвигаться в духовной жизни. Если мы не сделаем этот шаг, мы не сможем продвигаться. Приведу пример. Ребенок приходит в школу изучать науки. Он изучает чтение, письмо, арифметику. Постепенно он заканчивает начальную школу и переходит к конкретным наукам — физике, химии, географии. В арифметике было проще: два плюс два — четыре. Он может принять на веру или просто посчитать, т. е. проверить. А вот начнет изучать более серьезную науку, ему придется более половины принять на веру. Мы это уже забыли. На уроке физики вам скажут, что существует ультразвук. И если ребенок внимательный, будущий ученый, он скажет: «А где этот ультразвук? Я его не слышу. Раз я его не слышу, значит, его нет». Логично? Логично. Но нам приходится принять это на веру. Как это сделать? Ведическая наука говорит, что слепо ничего принимать не нужно, но определенные знания предписаны. Как принять существование ультразвука? В Ведах сказано, что человеку свойственны четыре несовершенства, одно из которых — несовершенство органов чувств. И логически отсюда следует, что я не могу все слышать. Но существуют приборы, которые фиксируют ультразвук, существуют животные, которые слышат его. И нам приходится принять это на веру, кому-то поверить, т. е. стать верующими. Так и здесь. Нужно поверить, что высшее «Я»

существует. По сути, мы можем проверить его существование, потому что существует связь с ним — это голос нашей совести.

Если говорить о духовной практике, то те, кто занимается йогой, точнее, особенно удачливые из них, начинают видеть Параматму. Но это в лучшем случае. Они начинают видеть Параматму внутренним зрением. И тогда они понимают, что Абсолютная Истина суть личность.

Несколько слов о воле. Воля — это когда вы сжимаете кулаки и зубы и заставляете себя что-то делать. Разум в этом случае тоже участвует, потому что выбор вы же делаете на основе разума. Сильный разум — это когда вы, не напрягаясь, принимаете верное решение и живете спокойно. Вы знаете, что принятое вами решение основано на духовных правилах. Сильный разум позволяет делать верный выбор, не напрягаясь. Знание Аюрведы — это полное знание о медицине в широком смысле этого слова. Это знание о здоровье, включая физический, психический, социальный и духовный аспекты, и, владея знанием Аюрведы, врач легко принимает решение о лечении пациента. Это деятельность разума. Даже сам пациент, владея этими знаниями, легко принимает решение, что ему делать. Это пример, как можно развить разум с помощью знания.

К вопросу о наркоманах. Некоторые наркоманы, если их отлучить от наркотиков на несколько дней, испытывают абстиненцию, ломку. Они очень сильно страдают. Это происходит потому, что человек живет не на уровне разума. Он начал жить на уровне ума, и мы видим, к чему это привело. Он принимал наркотики, и на уровне ума какое было желание? «Я понаслаждаюсь, а потом перестану. Я слышал, что наркотики вредны, они разрушают организм, но мне хочется попробовать, а потом я откажусь от них». Так возникает зависимость от табака, от алкоголя. Точно так же и от наркотиков. Так происходит формирование любых привязанностей. Есть хорошая книга Дипака Чопры «Как преодолеть вредные привычки». Он описывает, например, зависимость от еды. Это тоже форма зависимости. Не просто от мяса или конкретной пищи, а от самого приема пищи. Так называемая эмоциональная еда. Такой человек испытыва-

ет неудовлетворенность в своей жизни. Нет истинного счастья и радости в сердце. Почему возникает эта зависимость? Потому что нет радости в сердце. Мы ищем внешний источник радости. Раз внутри нет — ищем вовне. Человек приходит домой с работы, дома взаимоотношения плохие, на работе все плохо. Он идет к холодильнику и наедается до отвала. Холодильник — лучший транквилизатор. Возникает зависимость — неважно, от чего. Механизм тот же самый, принципы те же самые. Чувства привязываются к объектам, ум успокаивается на время. До следующего вечера, например. Это спокойствие недолговечно. Если мы пытаемся найти радость во временном, рано или поздно это закончится. Надо искать радость в постоянном, например в Параматме и *атме*. Вот наша истинная природа. Но мы думаем, что мы не душа, а тело, чувства, ум, разум.

Более того, *аханкара* (эго) побуждает нас отождествлять себя с телом, но еще может расширять свое влияние, например, вы можете отождествить себя не только с телом, но и с вещами, которые вам принадлежат: квартирой, семьей, домом, машиной, деньгами. И как только вы чего-то лишитесь, вы почувствуете, будто от вас кусок оторвался. В сущности, вот почему страдаем — потому что не с тем себя отождествляем. Это ложное отождествление, *аханкара*. Если произошла авария, водитель говорит виновнику аварии: «Ты меня ударил». Или компьютерщики говорят: «Я подключусь». Это значит, что самоотождествление распространяется на внешние объекты.

Мы имеем истинную духовную природу и взаимоотношения с Абсолютной Истиной, но в материальном мире мы строим мирские взаимоотношения, а духовные взаимоотношения — в духовном мире. Мы их строим, строим, но есть одна проблема. В духовном мире только одна личность наслаждается. И все происходит ради наслаждения этой личности. Это Бхагаван — личностный аспект Абсолютной Истины. И в какой-то момент (у каждого это когда-то было) у нас может возникнуть зависть. «Почему Он один наслаждается, почему все ради Него, все события, все явления происходят ради Него?» И как только возникает эта мысль — а ведь Всевышний по определению все-

милостив, — Он тут же появляется рядом и говорит: «Ты хочешь наслаждаться сам, без Меня? Пожалуйста». Все наши желания исполняются, запомните это. Поэтому с желаниями нужно быть очень осторожными. И тут все зависит от того, что вы ответите. И все мы ответили «да». «Да, хочу понаслаждаться». Но наслаждаться независимо от Всевышнего можно только в материальном мире. Мы думаем, что понаслаждаемся тут, а потом вернемся в духовный мир. И как только мы ответили «да», тут же получили материальное тело. Мы получили *аханкару*. До этого момента у нас было только истинное эго, истинное «я», наша духовная природа. В духовном мире существует только духовная природа. Но здесь, в этом мире, мы не можем жить в духовном теле. Нам нужно материальное тело, чтобы наслаждаться. И мы получаем *аханкару* и, соответственно, разум, ум, чувства и тело. Это есть у любого живого существа.

В книге И. И. Ветрова «Основы аюрведической медицины» приводится очень интересная история из ведической литературы об одном царе, которого попросили закрыть глаза. Прочтите ее. Так происходит и с нами. Мы попали в материальный мир и начинаем забывать, кто мы и откуда. Иваны, не помнящие родства. Но Господь всемилостив — Он начинает всячески напоминать нам теми или иными способами, кто мы и откуда. Он каждую секунду ставит нас в ситуацию, чтобы мы вспомнили, откуда мы. Нам уже подсказки лезут в глаза и уши, но мы все равно не хотим этого видеть. Здесь приятнее находиться. Последствия, правда, не всегда хорошие. И тело не всегда человеческое. А если не человеческое, там уже сложнее. Духовной практикой сложно заниматься в форме дерева, например, или в теле медведя. Медведь ведает, где мед, любит покушать и долго спать. И если мы любим кушать и долго спать, мы можем получить тело медведя, потому что наше нынешнее тело для этого не очень подходит. Ведь Господь всемилостив. Любые желания исполняются.

Материальный мир существует для того, чтобы мы выполнили свою задачу. Но так как мы накопили за миллионы жизней кучу поступков и действий, нам просто так отсюда не выйти.

Поэтому мир, в котором мы живем, сравнивается с тюрьмой, куда мы направлены для того, чтобы исправиться. Но из тюрьмы можно сбежать, причем обмануть нужно всех, включая охранников, начальника тюрьмы. Просто так вас никто не выпустит. Кто начальник тюрьмы? *Майя*, материальная энергия — «то, что временно». Но мы думаем, что это постоянно. Например, кто-то добивается успеха в жизни. Ему просто поменяли камеру. Камеры же разные в тюрьме. Есть отдельная, с телевизором, а есть койка рядом с отхожим местом. А мы прилагаем огромные усилия, просто чтобы поменять камеру вместо того, чтобы уйти из тюрьмы. Глупо же заключенному, который сидит в тюрьме, думать о том, как сменить камеру. Он думает о том, как уйти из тюрьмы. Вот так и мы должны думать, как уйти из тюрьмы материального мира. Но это очень трудно. На нас уже навешана куча сроков, столько статей висит: три пожизненных срока, а может, и миллион. Поэтому единственный способ вырваться из тюрьмы — взывать к милости того, кто о вас позаботится, кто придет и скажет: «Вот за этого человека я даю залог, я за него ручаюсь и забираю под мою ответственность». Ищите такую личность. Причем сразу смотрите внимательно, когда этот человек придет с залогом вас забирать, есть ли у него сумка. Гуру это или «кенгуру». Ведь духовного наставника нужно тысячу раз проверить — это даже важнее, чем выбрать себе жену. Если мы неправильно выберем жену, в какой-то степени нам, может быть, и повезет. Сократу повезло. Он говорил: «Выберешь хорошую жену — станешь счастливым, выберешь плохую — станешь философом». Но если мы неправильно выберем духовного наставника, он сам уйдет непонятно куда, но еще и нам путевку туда же даст. Непонятно куда, но только не домой. Поэтому будьте очень внимательны. Кто это: гуру или «кенгуру»? Если какого-то бандита посадили в тюрьму, члены его банды придут, чтобы вызволить его. Но они это делают не для того, чтобы искренне помочь ему. Им просто нужен соратник, чтобы продолжать свою бандитскую деятельность. И тут — то же самое.

К вопросу о талантах. Каждый из нас является олицетворением одного из талантов Всевышнего. Кстати, кто-то представляет Всевышнего в виде поля или облака — у облака нет талантов, а у личности есть. Поэтому Всевышний — личность. И мы являемся олицетворением одного из талантов этой личности. Благодаря этому человек и сам — личность, духовная по природе, индивидуальная душа.

К вопросу о связи между желаниями и судьбой человека.

Сначала приходят желания, потом приходит мысль. В «Брихадараньяка Упанишаде» есть такое выражение по этому поводу: «Каково ваше желание — таковы ваши мысли; каковы ваши мысли — таковы ваши действия; каковы ваши действия — такова ваша судьба». Таким образом, ваша судьба определяется вашими желаниями.

Это как база данных, которая накапливается на какого-то человека. Вы знаете, что на каждого из нас есть база данных, такова реальность — мы все под контролем. Можно оценивать деятельность этих органов по-разному. Они собирают информацию о нас через ЖЭУ и подобные структуры, и мы находимся под контролем. Желания бывают разные. Желание государства контролировать нас обусловлено еще и соображениями нашей безопасности, безопасности в обществе, потому что есть нарушители закона. И точно так же Параматма контролирует нас, но у Параматмы нет корыстных мотивов и нет предвзятости, потому что Параматма находится как в сердце святого, так и в сердце самого отъявленного преступника и бандита. У Чикатило тоже в сердце была Параматма. И Параматма наблюдает за действиями каждого. И когда приходит время экзамена, то есть время смерти, на основе накопленных в течение жизни событий делается вывод, в какие условия поместить данную личность, чтобы она лучше смогла усвоить свои уроки и пойти дальше, чтобы в итоге вернуться домой. У Параматмы нет предвзятости, но есть желание вернуть каждого домой. Выглядит как противоречие. Это же предвзятость — вернуть домой. Это называется *ачинтья-бхеда-абхеда-таттва* — непостижимое одновременное различие и единство. *Ачинтья* означает, что материальным

умом это понять невозможно, *бхеда* — «различие», *абхеда* — «единство», *таттва* — «сущность».

Господь лишен предвзятости, но к кому-то Он относится милостиво. Однако без усилий с нашей стороны, если мы будем надеяться только на милость, милости мы никогда не получим. По этому поводу есть анекдот. Умер один католик и попал на распределительный пункт для католиков. В сущности, все туда попадают. Тамошние стражники говорят ему — Ну вот — одна дверь в ад, а другая в рай. И сейчас мы будем взвешивать, что ты делал в течение жизни, куда тебя определить. Это анекдот, конечно. В реальности не так происходит.

— А какие правила игры, какие условия? — спрашивает католик.

— Правила просты: 100 баллов набираешь — попадаешь в рай. Меньше 100 баллов — в ад, — отвечают стражники.

— Хорошо. Каждое воскресенье ходил в церковь.

— Молодец. 1 балл.

— Как?! Так мало?

— Таковы правила.

— Я никогда не изменял жене.

— Замечательно. 3 балла.

— Я каждый день молился.

— Здорово. 7 баллов.

— Ну, с вашей арифметикой я только милостью Божьей в рай попаду.

— Ну вот! Другое дело! 98 баллов!

Другими словами, нужны усилия с нашей стороны, но при этом без милости мы и шага ступить не сможем. Только наши усилия — это усилия нашего эго, *аханкары*.

А Параматма — это сам Господь. Это не контроль — это наблюдение. Он бесстрастно наблюдает и делает выводы, не нарушая нашу свободу выбора. Никто вас ни в чем не ограничивает. Единственно, что рамки свободы немного могут отличаться. Сегодня у вас такие рамки, завтра — другие, потому что у вас есть накопленная карма. Вам, например, никто не даст возможность сегодня управлять государством — вы этого не заслужили.

С другой стороны, вам это, может быть, и не нужно. Как в истории про сапожника. Один сапожник сделал очень хорошие сапоги царю, и царь решил его отблагодарить. Сапожник стал думать, какое вознаграждение попросить у царя. Подумал и попросил о возможности один день побыть царем, чтобы управлять государством. Царь согласился. Сапожник сел на трон. А что делать-то? Все думают, что управлять легко. Он долго дýмал, какие отдать распоряжения, какие издать указы, и придумал. «Пишите указ: с сегодняшнего дня все деньги в государстве будут кожаными». Он же был сапожником. Царь посмотрел на него, нахмурился и говорит: «Все, хватит. Слезай с трона». Поэтому не стоит стремиться к тому, что нам чуждо. Нужно заниматься тем, что соответствует нашему предназначению.

И второй фактор, который определяет нашу дальнейшую судьбу, — то, о чем мы думали в момент смерти. Хорошей иллюстрацией может послужить пример из ведической литературы — известная история о брахмане Аджамиле. В молодости у него была склонность к интеллектуальной деятельности, он занимался духовными практиками и вел образ жизни *брахмачари*, то есть соблюдал целибат. Но так случилось, что он случайно увидел интимную встречу мужчины с проституткой, и это произвело на него неизгладимое впечатление. Он всего лишь увидел эту сцену — было задействовано только чувство зрения, но ум тут же пострадал. В тот же миг его разум утратил свою силу. Итак, он увидел это только один раз. И вся его жизнь после этого резко изменилась. Он забросил духовную практику и даже женился потом на этой проститутке. У них родились дети, и так он прожил всю жизнь с ней, ведя семейный образ жизни. Он уже не занимался духовной практикой, и ни жена, ни семья не доставляли ему радости, дети его не очень любили. Единственным, кто доставлял ему радость, был младший сын, самый любимый из всех детей. Мальчик родился, когда Аджамила был уже в преклонном возрасте, и он назвал малыша Нараяной — именем Бога. Возможно, он так назвал его, потому что в юности занимался духовной практикой. Имя — очень важно. Как вы яхту назовете, так она и поплывет.

И вот однажды Аджамила почувствовал, что пришла его смерть. Ему стало страшно, потому что когда человек всю жизнь грешит, у него возникает страх перед смертью. Поэтому сейчас ученые ищут рецепт бессмертия, чтобы можно было грешить и жить вечно. Аджамила в последние мгновения жизни собрал все свои силы и прохрипел: «Нараяна». Он позвал своего сына и в этот момент оставил тело. Он сразу увидел безобразных существ устрашающего вида, они держали в руках веревки с петлями и подходили к нему. Он их увидел, уже оставив тело, поэтому родственники, собравшиеся вокруг его кровати, их не видели. Существ, которые приходят за нами в момент смерти, в разных традициях называют по-разному. В ведической традиции это *ямадуты*, слуги Ямараджа — повелителя мертвых, который наказывает тех, кто грешил в жизни. Он очень справедлив, поэтому его еще называют Дхармарадж. А его слуги забирают грешников, и потом им выносится приговор. Своими петлями они связывают грешника и тащат по неровным дорогам, где разбросаны острые камни, колючки и т. д.

Итак, Аджамила испытал невообразимый страх, когда *ямадуты* подошли к нему и сказали: «Ну вот, Аджамила, пришло твое время, тебя ждет суд». А с другой стороны начали приближаться к нему другие, прекрасные существа. Это были *вишнудуты*, посланники Вишну. Отсюда происходит слово «Всевышний» в русском языке. *Вишнудуты* обратились к *ямадутам*: «Он наш, не трогайте его». *Ямадуты* только рассмеялись в ответ: «Аджамила уже прославился в трех мирах своими грехами. У нас давно по нему руки чешутся. Мы только и ждали, когда он оставит тело, чтобы преподать, наконец, ему урок».

Постарайтесь понять, что это не наказание. Наказания нет, есть уроки.

Но *вишнудуты* настаивали на своем: «Все-таки он наш. Таковы правила. В момент смерти он произнес имя Бога. Он вспомнил о Боге в момент смерти, и это перечеркнуло все его грехи». *Ямадуты* снова рассмеялись: «Какого Бога он вспомнил? Он просто звал сына. О Боге он уже давным-давно не думает». Как бы там ни было, Аджамила произнес имя Бога, а имя Бога

обладает огромным могуществом. *Ямадуты* смутились и отправились к Ямараджу за разъяснениями. Они описали ему всю ситуацию. Ямарадж выслушал и сказал: «*Вишнудуты* правы. Мы не можем его забрать. Он произнес в момент смерти имя Бога. Такова сила имени Бога». Эта история очень ярко демонстрирует, насколько важно то, о чем мы думаем в момент смерти. Потому мы считаем, что повторение имени Бога — это действенная духовная практика. Как я уже говорил, все медитации бессмысленны, если мы не знаем, каков объект медитации. Медитация может временно успокоить ум, но решить проблему кардинально она не сможет. Но из этой истории вовсе не следует, что если всю жизнь грешить, а затем в момент смерти подумать о Боге, то все решится. Ведь если вы всю жизнь грешите, очень мало шансов, что в момент смерти вы подумаете о Боге. Аджамиле повезло, потому что этот пример был необходим для остальных. Это милость Всевышнего, а не заслуга Аджамилы.

Есть три вещи, на которые мы должны опираться в жизни и которые определяют истину: гуру, *шастры* и *садху*. Гуру — это духовный наставник. Все его слова следует принимать как истину. Но мы уже говорили, что сначала нужно тщательно проверить, настоящий ли это гуру. Может, это не гуру, а «кенгуру». *Шастры* — это достоверная духовная литература. Аюрведическая литература — тоже *шастры*, это тоже авторитетная литература. Это второй критерий истины. И третий критерий истины — *садху* — человек, достигший высот в духовной жизни, или святой. Такой человек не обязательно должен находиться в этом мире, возможно, он уже ушел, но остались его книги или другое наследие.

Например, Иисус был такой личностью. Он ушел и никаких книг после себя не оставил, он даже христианином не был. Кстати, первое посвящение он получил в секте ессеев. Есть Евангелие от ессеев, может быть, кто-нибудь читал. Очень интересная вещь. Он там говорит интересные вещи о питании, о поведении. Евангелий много. Только четыре из них являются каноническими, остальные — апокрифическими. Существует несколько десятков евангелий.

Напоминаю, что это основы ведической психологии. Слово «психология» переводится как «наука о душе». Но современная психология занимается в основном эмоциями. Но это уровень не души — в лучшем случае это уровень чувств и ума. Уровнем разума современная психология вообще не занимается. Только редкие психологи, такие как Юнг и Гроф, затрагивали эту тему. Современная психология занимается уровнем ума. Но ведическая психология включает в себя уровни от тела, до высшего «Я».

<table>
<tr><td colspan="5">Сверхсознание (Высшая Душа)</td></tr>
<tr><td colspan="5">Личность (душа)</td></tr>
<tr><td colspan="5">Ложное эго</td></tr>
<tr><td colspan="5">Разум</td></tr>
<tr><td colspan="5">Ум (манас)</td></tr>
<tr><td>зрение</td><td>слух</td><td>осязание</td><td>обоняние</td><td>вкус</td></tr>
<tr><td colspan="5">Тело</td></tr>
</table>

Панча-маха-бхута

Пять первоэлементов. Нужно понять, что эти пять первоэлементов характеризуют строение всего материального мира. Именно материального мира. Это не духовные понятия, а тонкоматериальные. А также они характеризуют строение организма, тканей, психофизиологии. Эти пять первоэлементов суть принципы или стихии, на которых держится весь мир. Мы будем разбирать от более тонкого элемента к более грубому.

Первый элемент — эфир — это первоэлемент, который отвечает за принцип пространства. Должно быть пространство, в котором мы существуем. Если не будет пространства, где мы будем существовать? На санскрите он называется *акаша*.

Далее идет более грубый элемент — воздух — это принцип движения. На санскрите называется *вайю*. Иногда его называют «ветер».

Следующий очень важный элемент — огонь, *агни*. Огонь — это принцип трансформации.

Следующий — вода. На санскрите вода называется *джалья*. Это принцип информации. Трансформация — это когда мы что-то преобразуем. А информация — это когда мы что-то заполняем. Вода — заполнение. Вообще, дословно «информация» означает заполнение какой-то формы. Когда мы получаем информацию, мы фактически впускаем в себя те или иные формы в виде букв, слов, значений, терминов. Вся современная система образования — информативная. В сущности, это просто сбор информации. Чтобы информация была практической, ее надо преобразовать, трансформировать в практику, и для этого нужен элемент огня.

Пятый элемент — земля, *притхви*. Вот здесь с китайской медициной у нас первоэлементы не совпадают. Там немного другие первоэлементы. Но это отдельный разговор.

По поводу информации и трансформации есть такой пример. Один доктор, Артур Конан Дойль, написал серию книг о Шерлоке Холмсе. Наверное, все читали или по крайней мере смотрели фильм, в котором описывается знакомство Ватсона

с Холмсом. Ватсон крайне удивился, узнав, что Холмс не знает каких-то элементарных вещей, например, что Земля вращается вокруг Солнца. На что Холмс ему ответил: «Мой мозг — это чердак, и я не хочу, чтобы там был всякий хлам. У меня там все аккуратно разложено по полочкам, полный порядок». Холмс здесь приводит очень хороший пример. Применяя информативную систему образования, люди запихивают в себя все подряд, в том числе и всякую глупость, и в голове у них все захламлено. На этом чердаке невозможно толком ничего найти. Но трансформативная система образования означает, что мы оставляем у себя только то, что можем применить в жизни, то есть практическую информацию. И говорится, что такой информации всего 10 %. Но это уже не информация, это практическое знание. На санскрите информация называется *гьяна*, а осознанная информация, или практическое знание, — *вигьяна*. Поэтому разум — это *вигьяна-майа-коша*. Мы должны развивать *вигьяну*, а не *гьяну*. *Гьяна* — это просто накопление всего подряд. Кто в каком году родился? Сколько элементов в таблице Менделеева? Море информации, которая нам в жизни никогда не пригодится. Более того, как мы уже говорили, все это аннулируется в момент смерти. Полностью. Как это ни печально.

Итак, пять первоэлементов формируют все, что нас окружает, в том числе и наше тело. Обратите внимание: я говорю «наше тело». Я не говорю «нас». Потому что мы духовны по природе, а тело — материально. Пять первоэлементов формируют весь материальный мир. Например, тумбочка. Какой здесь первоэлемент преобладает? Земля. Принцип структуры, строения. Твердая земля. Вода принимает форму сосуда. Какой первоэлемент преобладает? *Джалья*, вода. Чтобы работал ноутбук и записывающее устройство, мы их подключаем к сети, где есть напряжение. Но это напряжение преобразовалось. Оно преобразовывается в звук, в электронную запись. Какой первоэлемент преобладает? *Агни* — элемент трансформации, преобразования. И наше тело точно так же представляет собой комбинацию этих пяти первоэлементов. Их пять, и комбинации возможны очень разные.

Даже по теории вероятности что-то у нас будет преобладать, а что-то будет представлено в меньшей степени. В Аюрведе описывается строение нашего тела в терминах — *тридоша*.

Тридоша — это ключевое понятие аюрведической медицины. «Три» значит «число три», *доша* — «то, что выходит из равновесия», «то, что нестабильно». Кстати, от слова *доша* происходит приставка в латинском «дис». Дисбаланс, дисквалификация. «Дис» — нарушение чего-либо. Поэтому *доша* — это то, что нарушается, выходит из равновесия. *Тридоша* — это определенные силы, которые нельзя описывать терминами современной медицины. Я лично считаю, что это не совсем верно, и их нужно просто понять и принять, как в примере с ультразвуком. Но косвенно мы их можем обнаружить косвенно, по признакам. Это мы и будем разбирать. Сейчас это наша самая главная тема — разобраться в *тридоша*. Например, сегодня утром вы проснулись, в Хабаровске морозы, и вам нужно понять, сильные морозы или не очень, чтобы знать, как одеться. Вы смотрите на термометр за окном: «Температура — минус 25», — говорите вы. Вас спрашивают: «Как вы узнали?» А вы отвечаете: «Я вижу. Вот — температура минус 25». Но разве вы видите температуру? Нет. А что вы видите? Термометр и ртутный столбик. На основании этого ртутного столбика вы судите о температуре. И говорите: «Я вижу температуру на термометре». Мы так привыкли говорить. Косвенно мы определяем температуру по столбику ртути. Точно так же *доши* мы обнаруживаем по тем или иным симптомам и признакам в нашем организме. Как по нормальным, так и по патологическим. Есть патологические признаки *дош*, а есть нормальные.

Вообще, термин *доша* не склоняется. Однако иногда мы говорим *доши*, *дошей*, потому что нам в русском языке привычно все склонять. Каждая *доша* формируется в результате слияния двух первоэлементов, хотя на самом деле в формировании *доша* участвуют все пять первоэлементов. Но доминируют два из пяти. А из этих двух один является главным.

Итак, *акаша* и *вайю* образуют *вата-доша*. *Вата* значит «то, что движется». *Вата* — подвижная *доша*. Она трудно ощутимая,

неуловимая, подвижная. И главным элементом в формировании *вата* является *вайю*. Не *акаша* (эфир), а именно *вайю*. Поэтому фактически из этих пяти первоэлементов основные характеристики и качества *вата-доша* будет определять именно *вайю*, воздух. Можно сказать, что эта *доша* воздушная. Мы потом будем говорить о свойствах *дош* и приведем примеры, чтобы было проще понять. Нередко мы будем возвращаться к этой теме, потому что одна из главных концепций Аюрведы — концепция *тридоша*.

Агни и *джалья* образуют *питта-дошу*. *Питта* — означает «желчь», в ней главным элементом является *агни*, поэтому *питта-доша* иногда называется *агни-доша*. Это уже более грубый уровень тела. *Вата* — грубый уровень тела, а *питта* — еще более грубый. Если *вату* в организме можно обнаружить только косвенно, то *питта* — это ферментативная система в организме, и в основном свойства *питты* — это свойства *агни*.

Джалья и *притхви* образуют *капха-дошу*, и главным первоэлементом является *джалья* — вода. *Капха* — это «водная» *доша*.

Вата — воздушная *доша*. *Питта* — огненная. *Капха* — водная.

Итак, *тридоша*. Их комбинация формирует уникальность вашего тела. Больше такого тела не существует. Мы можем сказать, что человек имеет конституцию *питта-вата*. Это значит, что у него доминирует *питта* и *вата*, а из этих двух больше представлена *питта*. Но другой человек, тоже имеющий конституцию *питта-вата*, будет выглядеть совершенно иначе, хотя конституция одинаковая. Как отличить? Когда мы будем разбирать 20 качеств — *гурвадигуну* — мы рассмотрим, как отличать.

Доша и гуна

Вы знаете, что у нас есть три *доши*: *вата*, *питта* и *капха*, а сейчас мы поговорим о свойствах *дош*. Фактически *доши* мы определяем по их свойствам и характеристикам. Попытаемся сначала на примерах разобрать, а потом будем целенаправленно разбирать эти 20 качеств.

Итак, начнем с *вата-доши*. Каждая *доша* имеет уникальное свойство, которое отличает ее от остальных. По этому свойству мы ее определяем. Есть *вата*, *питта* и *капха*. Какое уникальное свойство имеет *вата-доша*? Вы говорите, изменчивость. Это характерно для *вата-доши*, но это не уникальное ее свойство, хотя и отличающее ее. Итак, рассмотрим ее изменчивость. Она характеризуется тем, что человек, у которого доминирует данный признак, непостоянен в своих пристрастиях, привычках, действиях. Ему не свойственно постоянство. Когда мы говорим о свойствах, вспоминайте, какие первоэлементы лежат в основе: эфир и воздух. Воздух непостоянен, ветер движется, постоянства нет. Также ветер холодный, хотя он может и с юга дуть, но он все равно холодный, потому что он обдувает, дует, дает холод. Холод — это качество, которое характерно не только для *вата-доши*, поэтому это не уникальное ее качество. Для *капхи* тоже характерен холод. Для *ваты* и для *капхи* характерен холод, потому что нет первоэлемента огня. Огонь — это уникальный первоэлемент, который присутствует только у Питта.»

Как будет проявляться холод? Рассмотрим как на уровне физиологии, так и на уровне психологии. Холодные руки, например. В любое время года, даже в жаркое время, вы возьмете за руку человека конституции *вата*, и у него будут прохладные конечности. У него недостаточность кровообращения в плане обеспечения дистальных отделов. Кисти прохладные, стопы прохладные, эти люди плохо переносят холод. Но сразу хочу сказать, что когда вы работаете с пациентом, никогда не спрашивайте, что ему больше нравится, холод или жара. Потому что ни холод, ни жара вообще никому не нравятся. Спрашивайте, какую погоду он предпочитает: прохладную или теплую. Именно такой

критерий должен быть. Потому что если вы скажете «жара», то жару мало кто переносит нормально. В Индии летом до +55 °С в тени. Холодом в –30 °С представители конституции *питта* тоже вряд ли довольны. Это даже для *питты* не очень хорошо.

Как еще холод проявляет себя у представителей конституции *вата*? Они более прохладны во взаимоотношениях. *Питты* более темпераментны, у них более горячие отношения. *Вата* более изменчивая, более подвижная. Например, взгляд у них подвижный, не устремлен в одну точку. Быстрая ходьба, быстрая речь, быстро усваивают информацию и быстро ее забывают, поэтому у них плохо развита долгосрочная память. Такие студенты на протяжении семестра хорошо учатся, а к сессии уже все забывают. А в школе хуже всего людям конституции *капха*. Потому что школа как раз ориентирована на скорость запоминания.

Как еще у *ваты* проявляется быстрота? Им свойственна кипучая деятельность, они импульсивны, но быстро утомляются. Быстро работают и быстро утомляются. Перепады настроения. Быстрая речь. Иногда даже трудно понять, что они говорят. Они обычно сначала говорят, а потом думают, о чем говорят. Но мы сейчас говорим о ярко выраженных, крайних проявлениях. Большинство людей имеет двойную конституцию. 80–85 % людей имеют двойную конституцию. Доминируют две *доши* из трех, и из этих двух одна представлена в большей степени. Одинарно представленная конституция встречается реже, а еще реже встречаются представители тройной конституции.

Но давайте все-таки назовем самое главное качество *вата-доши*. Сухость. Вот это и отличает ее от *питты* и *капхи*. Это самое главное ее качество. Все проблемы *вата-доши* будут связаны с качеством сухости. Например, у них сухая кожа, сухие слизистые, сухие волосы, сухая слизистая глаз. Слабое потоотделение. Сухость слизистой кишечника приводит к запорам. Но сухость изначально проявляется у них на уровне ума. Они просто эмоционально сухие. Эта эмоциональная сухость проецируется на телесный уровень. Про таких людей говорят: сухарь. Это проецируется на кожу и напоминает нам о наших нерешенных проблемах. У нас нерешенная проблема сухости

во взаимоотношениях, и нам нужно эту проблему решать. Фактически признаки, характерные для того или иного конституционального типа, напоминают нам о какой-то нерешенной эмоциональной проблеме, которая тянется из жизни в жизнь. Очень важно понять это. Еще *вата-доша* грубая. Поэтому кожа у них шершавая, более грубые, жесткие волосы, также присутствует грубость во взаимоотношениях. Сначала говорят, потом думают, что сказали. Могут нагрубить, но неумышленно, просто такой характер. Еще *вата* легкая на подъем. Тонкая.

Питта-доша. Прежде всего ее отличает качество, которое я уже назвал. Она горячая. Это ее самое главное качество. Поэтому обычно у таких людей теплая кожа. Даже в холодную погоду у них горячие руки. У них склонность к интенсивному обмену веществ. Все быстро протекает в организме. Склонность к воспалениям. Это тоже качество жа́ра. Иногда такие пациенты говорят об ощущении жа́ра во внутренних органах. В связи с этим они любят прохладную погоду. И еще они эмоционально горячие. Вот это очень важно, что они горячие эмоционально, поэтому они более темпераментные, горячие, открытые, экстраверты, очень быстро привязываются к результату своей деятельности. За счет этого жара их чувства очень сильно привязываются к объектам. Кстати, это одна из самых главных проблем в их жизни. У каждого типа конституции есть основная проблема, которую надо обязательно решать. Тип конституции — это одна из подсказок. Вот для конституции *питта* эта проблема — излишняя привязанность чувств к объектам. Они очень любят чувственные наслаждения и очень сильно привязываются к объектам, приносящим наслаждение. А мы уже говорили, что эти объекты не всегда благоприятны для нас. В дальнейшем это может привести к серьезным проблемам. У конституции *вата* главная проблема — непостоянство. Чтобы решить эту проблему, им нужно привнести в свою жизнь дисциплину и стабильность. А для конституции *питта*, как мы уже говорили, главная проблема — привязанность чувств к объектам. Кроме того, конституции *питта* свойственно качество остроты или резкости. Поэтому они остроумные, остроязычные, они жалят языком.

Кроме того, поскольку язык у них острый, они язвительные. Такой человек в словах язвительный, а потом у него и в 12-перстной кишке язвенный процесс может начаться. Эта взаимосвязь понятна? Язык и слова могут подсказать многое. Поэтому у них изначально повышенная кислотность, избыток выработки желудочного сока, склонность к язвенной болезни более высока, чем у других видов конституции. Хотя, когда мы говорим о болезнях, постарайтесь понять, что человек может иметь болезнь, не характерную для его типа конституции. Не обязательно, что человек конституции *питта* будет страдать язвенной болезнью, а легочными заболеваниями не будет. Нет. Они у него будут протекать по-другому.

Кроме того, *питта* — влажная. Важно усвоить, что качество влажности не связано с водой. Кстати, вода не влажная, она по качествам сухая. Как это проверить? Очень просто. Подставьте руку под кран с водой и подержите некоторое время. Что будет с кожей? Она сохнет. На самом деле качество влажности связано с маслянистостью. Там, где вы написали качество влажности, напишите знак равенства и «маслянистость». На санскрите маслянистость называется *снеха* или *снигдха*. Про *питту* говорится, что она не *снеха*, а *саснеха*, слегка маслянистая, слегка влажная, потому что качество влажности более ярко выражено у конституции *капха*. Для *питты* характерна маслянистость (влажность), но она слегка выражена. Как это проявляется? Например, это может проявляться как обильное потоотделение. Потеют ладони, ноги. Поэтому они плохо переносят влажную жаркую погоду. Эмоционально влажность проявляется как сострадание, хотя максимально это качество выражено у *капха-доши*. Кроме того, *питта* тоже легкая, как и *вата*. Самое главное ее качество мы выделили — это жар, она горячая. Это очень важно для лечения. Если мы человеку конституции *вата* назначим терапию, в которой будет преобладать качество сухости, то мы ухудшим его состояние. А человека конституции *питта* нужно охлаждать. Кстати, почему у него чувства привязываются к объектам? Потому что у него более выражено беспокойство ума из-за жара. Жар влияет на

ум, разогревает его, подогревает тягу к удовольствиям. Жар бьет прямо в ум. Воспаление ума.

Капха-доша отличается от *ваты* и *питты* тем, что она тяжелая. *Вата* — легкая, и *питта* — легкая, *капха* — тяжелая. Это главное качество *капха*. Качество тяжести для представителей конституции *капха* дает им инертность. Это главная проблема, которую им надо решить в жизни. Инертность может свалиться на них, как лень, апатия, грусть, депрессия. Им́ эту проблему нужно решать, она мешает их деятельности, в том числе и духовной. Поэтому *капха-доша* определяется качеством тяжести, она формирует склонность к избыточному весу. Я подчеркиваю слово «склонность». Пожалуйста, не ставьте между *капха* и «избыточный вес» знак равенства. Многие начинающие изучать Аюрведу делают такую ошибку. Думают что *капха* — значит избыточный вес, или у кого-то обнаружат избыточный вес — ставят диагноз *капха*. Этого не нужно делать, потому что люди конституции *капха* могут быть достаточно стройными. Запомните это. А избыточный вес может быть у представителей любой конституции, даже у *ваты*. Мы еще вернемся к этому вопросу.

Тяжесть означает также «тяжелый ум». Будет больше выражена склонность к депрессии. А еще у таких людей тяжелое пищеварение. Они испытывают тяжесть. Склонность к апатии. Медлительность. У них могут быть замедленные движения, медленное мышление. Речь более медленная. Постоянство — такое качество характерно для *капхи*, поэтому люди, у которых доминирует *капха*, менее подвержены переменам, склонны к стабильности. Мягкая. На санскрите это называется *мриду*. Мягкая кожа, мягкие волосы, мягкая манера поведения, мягкий взгляд, может быть нетребовательный подход к жизненным ситуациям, мягкий характер, мягкое сердце. И кроме того, *капха* тоже холодная, маслянистая, гладкая.

Нужно понять, существование скольких типов конституции, исходя из концепции *тридоша*, возможно. Десять. Три одинарных: В, П, К. Они встречаются нечасто. Три варианта двойной конституции: ВП, ПВ и т. д. Фактически это один и тот же тип конституции, он отличается по преобладанию

той или другой *доши*. В одном случае доминирует *вата*, в другом — *питта*, но они примерно равно представлены. В связи с этим возникает важный вопрос. Вообще, эта тема одна из самых главных в нашем курсе — понять типы конституции и научиться их определять. Это особенно актуально для врачей. Представьте себе ВП. Есть ли качества, которые противоположны для В и П? Например, сухость и маслянистость. Допустим, мы определяем тип конституции ВП, а какое качество у него проявлено: качество сухости или, наоборот, качество маслянистости? Может быть и то, и другое. Или, например, холод и жар. Будем опираться на главные пары признаков: сухость — маслянистость, холод — жар, тяжесть — легкость. Всего пар 10, но эти три считаются главными. С этих трех пар мы начнем изучать 20 качеств. Например, мы не знаем, что проявлено: сухость или маслянистость, холод или жар. Но, по крайней мере, мы можем сказать, что здесь будет доминировать легкость, потому что тяжесть здесь не присутствует. Кстати, тяжесть здесь тоже может быть представлена. В какой ситуации? Когда все качества будут относиться к ВП, а какое-то одно качество — к *капхе*. Может же быть такое? *Капха* же тоже должна быть представлена. Именно поэтому нам нужно знать качества — само знание о типе конституции даст недостаточно информации.

Какие еще у нас могут варианты? ВК, КВ, ПК, КП. Всего получилось девять вариантов, и десятый вариант — тройная конституция. Причем тройная конституция тоже описывается неодинаково. Например, возможна тройная конституция ВКП, ПВК и т. д. Возможны шесть разных вариантов. Поэтому, когда мы описываем конституцию, мы должны описать ее исходя из доминирования.

Существует два варианта конституции. Первый вариант называется *пракрити*. *Пракрити* — это конституция, с которой вы родились, или врожденная. *Пра* — первичная, *крити* — отсюда происходит слово «криэйтор», «творец». Это ваше первичное творение. Знаете же выражение «по образу и подобию»? Поэтому — если Бог — это облако или размытый туман или

Высший разум, то почему же вы имеете тело? Верховный Господь — личность.

Итак, *пракрити* — это врожденная конституция. Меняется она в течение жизни или нет? Нет. Она не меняется. Всё, что меняется, — это уже не *пракрити*. А как это будет называться? *Викрити*. *Викрити* — это «измененное творение», ваша «приобретенная, изменившаяся конституция». Вы вели какой-то образ жизни: определенное питание, поведение, желания, — и конституция изменилась. Например, была конституция ПВ, в течение жизни П как-то увеличилась и В увеличилась в силу каких-то причин. Как мы назовем эту конституцию? Опять ПВ. *Пракрити* была ПВ, и *викрити* — ПВ, т. е. по названиям они совпадают, и все нормально, по идее. Но если мы внимательно посмотрим, то увидим, что здесь есть уже дисбаланс. Произошло увеличение. Как мы оценим этот вариант? Это нормально? Хорошо это или плохо? Не очень уже, да? Потому что мы уже отошли от того, что было. Но хорошо с той точки зрения, что, по крайней мере, у нас сохранилось то соотношение, которое было. Т. е. если это будет проявлено в виде болезней, то эти болезни лечить будет легче. Другой вариант, если, например, была ПВ, а стала КП. Здесь понятно, что лечить уже будет тяжело.

Фактически, одна из задач терапии — вернуть человека к его первоначальной конституции. Это не единственная, а одна из задач. И в этом смысле мы действуем аллопатически. Пожалуйста, не путайте с аллопатией как с термином, который мы привыкли использовать для обозначения западной медицины. Аллопатически — это значит действовать по принципу противоположного. Есть гомеопатия — лечат подобным. Есть аллопатия. Аюрведа лечит противоположным. Если, например, увеличилось качество жара, то мы должны действовать качеством холода. Если увеличилось качество легкости, мы должны действовать качеством тяжести, а если увеличилось качество тяжести, то нужно действовать качеством легкости. Поэтому, например, увеличилось качество тяжести, а вы назначили растения, которые этим же качеством обладают. Они, вроде, и хорошие растения, и мы знали, что они действуют прекрасно, потому что

уже кому-то назначали, но данному пациенту они не помогут и, более того, ухудшат ситуацию.

Это то, что касается *пракрити* и *викрити*. Кроме трех *дош*: В, П, К, — которые называются *шарира доши*, т. е. телесные *доши*, у нас еще существуют *доши* ума, которые называются *манаса доша*. *Манас* — значит «ум».

Шарира доша — то, что разрушает тело. *Манаса доша* — то, что разрушает ум. *Шарира дош* — три: В, П и К. Что относится к *манаса дошам*? *Раджас* и *тамас*. Поясню.

Раджас и *тамас* — это *доши* ума. И они относятся к *тригуна*. *Тригуна* — это три качества, или свойства этого мира: *саттва*, *раджас* и *тамас*.

Из них *раджас* и *тамас* являются *дошами* ума, а *саттва* не является. Хотя школа Сушруты говорит, что *саттва* тоже является *дошей* ума. В этом есть определенный смысл, но сейчас мы не будем говорить об этом, чтобы вас не запутывать.

Есть еще двадцать качеств, которые тоже называются *гуна*. Чтобы не путаться, о каких *гунах* идет речь, будем называть *саттва*, *раджас* и *тамас* — *тригуна*, или *махагуна*, т.е. «великие *гуны*». Есть еще двадцать качеств, о которых мы будем говорить позже. И чтобы не путаться, говоря о трех *гунах*, будем называть их *тригуна*. А двадцать качеств — просто *гуны*.

Гуна дословно переводится «веревка», или «то, что нас связывает». *Гуны* связывают нас в этом мире, и это влияет на наше сознание. Итак, представьте себе, что если мы возьмем емкость с чистой водой, ровный аквариум, и посмотрим на какой-то объект за водой, то мы его видим так же, как и без воды, без искажений, — это *саттва-гуна*. Если мы что-то видим без искажений, т. е. реально воспринимаем действительность, то это *саттва*, и именно поэтому *саттва* имеет еще одно значение — «умиротворенный ум». В санскрите если один и тот же термин имеет несколько значений, то эти значения между собой тесно связаны, но мы не всегда видим эту связь.

Саттва — это когда мы осознаём реальность без искажений. Мы понимаем ее такой, какая она есть. Поэтому *саттва*

переводится еще как «чистота», «ясность», «доброта», «добродетель», «благость», «безупречность».

Теперь представьте себе, что в эту воду мы капнем чернил. Эти чернила чуть-чуть замутят воду. Мы будем видеть через воду, но уже появится искажение, и будем воспринимать реальность не совсем такой, какая она на самом деле. Мы ее будем видеть, но немного затуманенно, потому что появилось какое-то пятно. *Раджас* дословно так и переводится — «пятно». Но обычно мы переводим *раджас* как «страсть». Именно этот перевод отражает суть этого термина, этого качества. *Раджас* мотивирует нас на деятельность, на ту деятельность, к плодам которой мы привязываемся. Это очень важная характеристика *раджаса*. Обязательно присутствует привязанность к результату. Когда мы привязаны к результату, то прилагаем огромное количество сил, энергии, времени, здоровья, чтобы этот результат получить. И, как часто потом обнаруживается, это не то, что нам было нужно. Ведь когда мы привязаны к результату, мы видим только этот результат, а остальные миллионы возможных вариантов даже не берем в расчет. Мы решили, что так для нас будет лучше. Например, маленький ребенок вдруг обнаружил, что на кухне включена плита. А ребенок познает мир через осязание, ему надо все пощупать. Плита включена, она горячая, а ребенок не знает, что раз она горячая, то он может обжечься. У него — инстинкт исследователя. И вот он идет к этой плите, уже руку тянет. Если родители увидят, они его схватят за руку. Родитель спасает ребенка, он делает для него благо. Какова реакция ребенка? Он начинает кричать, протестовать, плакать. Он недоволен, не получил результата, который хотел. Это *раджас*. У нас такое в жизни тоже часто бывает. Мы такие силы прикладываем, чтобы чего-то добиться, и вдруг раз — и что-то не получилось. И вместо того чтобы поблагодарить судьбу за то, что мы от чего-то ушли, мы, поскольку не видим всего замысла и не понимаем его, опять идем напролом. Когда что-то делаешь три раза и не получается, то на четвертый раз вам дадут возможность это сделать, но это не значит, что это будет благом. Ребенок будет три раза тянуться к горячей плите, а во время четвертой попытки

родитель подумает: «Я ведь не всегда буду на кухне, чтобы успеть схватить его за руку, и рано или поздно он обожжется». Родитель дает ему возможность обжечься под своим контролем, чуть-чуть, и ребенок туда уже больше не полезет — он запомнил, что там горячо, и впредь будет осторожен.

Вот что такое *раджас*. Вы прикладываете силы для того, чтобы что-то получить, но это не всегда вам нужно. И если этого не произошло, возникло какое-то препятствие для реализации ваших идей, то у вас возникнет гнев. Неудовлетворенное вожделение порождает гнев. Это один из серьезных врагов ума.

Что такое *тамас*? Это когда в аквариум мы налили только чернила. Если при *раджасе* было еще хоть что-то видно, мотивы к деятельности были, то *тамас* — это просто отупение, глупость. *Тамас* — это тьма. Ученье — свет, а неученье — *тамас*, тьма, иллюзия, невежество. Поэтому *тамас* часто переводят как «невежество», «лень», «инерция», «сонливость». Обычно, люди, живущие на уровне *тамаса*, не заботятся ни о себе, ни о своих близких. Они склонны неправильно питаться, употреблять наркотики, алкоголь, проявлять насилие по отношению к другим живым существам.

Это три уровня сознания. Из них два — *раджас* и *тамас* — разрушают наш ум. *Саттва* поддерживает его. Подавляющее большинство людей сейчас находится под влиянием *раджа-гуны*. Одна из важнейших задач в Аюрведе — изменить сознание от *раджаса* и *тамаса* к *саттве*, вывести человека на уровень *саттва-гуны*.

Вспомним историю с Махатмой Ганди, где был показан *ачар*, личный пример. Если вы сами не стремитесь к *саттва-гуне*, как вы сможете помочь человеку? Курящий или пьющий врач разве может работать наркологом? Трудновато ему будет. Его никто не будет слушать, потому что он шарлатан, обманщик.

На самом деле, к врачу в Аюрведе предъявляются очень строгие требования, и одно из них — полный отказ от алкоголя, табака и наркотиков. Это минимальное требование, без которого и речи не идет о том, чтобы заниматься медициной. И есть еще много других требований. Мы должны посмотреть сквозь

призму разума и серьезно задуматься. Если мы задумались и стали серьезными — это разум. Если сказали: «ерунда» — это ум. Когда ум чувствует, что у него почва уходит из-под ног, он сразу начинает что-то придумывать. Это называется «уловки ума».

Гуны действуют на *доши*. Каждая *доша* может находиться под влиянием той или иной из *тригуна*. *Вата* может быть проявлена как под влиянием *саттвы*, так и под влиянием *раджаса* и *тамаса*. *Питта* и *капха* — точно так же. Сколько вариантов тогда получается? Девять вариантов проявления трех *дош*. Позже мы обсудим, как проявляет себя, например, *вата* в *раджасе* или *капха* в *саттве*. Это необходимо объяснить, чтобы увидеть, на каком уровне находится *доша* у человека, и «подтянуть» его к *саттве*. Самим сначала нужно «подтянуться», а потом и других «подтягивать».

Гурвадигуна

Гурвадигуна — двадцать качеств, начинающихся с *гуру*. Мы будем разбирать их попарно, и, для того чтобы их рассматривать, я предлагаю нарисовать таблицу.

Итак, существует десять пар противоположных качеств

Тяжелая (*гуру*) — в основном включает в себя проявления *тама-гуны*. Порождает невежество, тупость, сон.	Легкая (*лагху*) — в основном проявление *саттва-гуны*. Порождает свежесть, проворство, любовь, веру.
Медленная (*манда*) — в основном проявление *тама-гуны*. Порождает лень, тупость, невежество.	Резкая (*кхара*) — является комбинация всех трех *гун*. Порождает легкомыслие, жестокость, фанатизм, нетерпимость к мнению окружающих.
Холодная (*шита*) — в основном проявление *тама-гуны*. Порождает оцепенение, сон, страх, невежество, нечувствительность.	Жаркая (*ушна*) — в основном проявление *раджа-гуны*. Порождает гнев, зависть, злобу, неосмысленные действия.
Сухая (*рукша*) — комбинация *раджа-гуны* и *саттва-гуны*. Порождает беспокойство, нервозность, сострадание, желание помочь.	Маслянистая (*снигдха*) — комбинация *тама-гуны* и *раджа-гуны*. Порождает сострадание, побуждает к неосмысленному действию.
Мутная (*авила*) — в основном проявление *тама-гуны*. Порождает забвение, оцепенение, сон.	Ясная (*вишада*) — в основном проявление *саттва-гуны*. Порождает чистоту, отречение, умиротворение, веру в Бога.
Грубая (*стхула*) — в основном проявление *тама-гуны*. Порождает тупость, невежество, страх.	Тонкая (*сукшма*) — комбинация *саттва-гуны* и *раджа-гуны*. Порождает эмоциональность, чувствительность, обидчивость.
Неподвижная (*стхира*) — комбинация *тама-гуны* и *саттва-гуны*. Порождает стабильность, веру, забывчивость, препятствия.	Подвижная (*чхала*) — комбинация *раджа-гуны* и *тама-гуны*. Порождает безверие, беспокойства, метание, неосмысленные действия.
Острая (*тишила*) — в основном проявление *раджа-гуны*. Порождает быстроту, страстность, гнев.	Кроткая (*слакшна*) — в основном проявление *саттва-гуны*. Порождает ненасилие, любовь, веру, терпимость, спокойствие
Густая (*сандра*) — в основном проявление *раджа-гуны*. Порождает силу, стремление к действию, основательность.	Жидкая (*драва*) — комбинация *саттва-гуны* и *тама-гуны*. Порождает привязанность, сострадание, скудоумие.
Жесткая (*катхина*) — в основном проявление *раджа-гуны*. Порождает неудовлетворенность, зависть, силу, эгоизм, бесчувствие.	Мягкая (*мриду*) — в основном проявление *саттва-гуны*. Порождает добродетель, мягкосердечие, ненасилие, веру в Бога.

Первая пара на санскрите звучит как «*гуру — лагху*». *Гуру* переводится как «тяжелый». Гуру — это тот, кто отягощен знанием. *Лагху* — «легкий», похоже на русское слово.

Гуру — это качество тяжести. Оно может проявляться поразному.

Влияние на *доши*:

Вату — уменьшает. Если проявлена *вата-доша*, то нужно применить качество тяжести в лечении, тогда мы уменьшим *вату*. Например, качеством тяжести обладает растение ашвагандха, или физалис солнечнолистный. Тяжесть очень благоприятна для *вата-доши*.

Питта — тоже уменьшается под качеством тяжести, потому что *питта* тоже легкая.

Капха — увеличивается, потому что однотипна по проявлению. Если *капха* увеличена, то нужно стараться качество тяжести не вносить в организм, а наоборот, внести качество легкости. Чрезмерно увеличенная *капха* — это *тама-гуна*. *Тамас* — тяжелый по своим проявлениям, потому что когда человек находится под влиянием *тамаса*, он ощущает подавленность, тяжесть, апатию. Это влияние на сознание.

Как качество *гуру* влияет на *агни*? Уменьшает его. Тяжелая пища, например, будет подавлять огонь пищеварения, уменьшать его. *Агни* локализуется в районе желудка и двенадцатиперстной кишки — это огонь пищеварения, но этот же самый огонь участвует в усвоении информации. Мы иногда говорим: «Я не могу усвоить материал лекции». Причем здесь усвоение? Оно же где-то в тонком кишечнике должно идти. Но мы говорим так. Или: «Я не перевариваю соседа по парте». Не буквально же. Просто я не переношу эти взаимоотношения. Это тот же самый огонь, он действует или через ум, или через пищеварение.

Характеристика этого качества: утяжеляет ткани и тело. Как только в теле начинает проявляться качество *гуру*, ткани и тело утяжеляются.

Саттва, *раджас* и *тамас* — это проявления деятельности ума, ум находится под влиянием этих *тригуна*. Из них *раджас* и *тамас* разрушают ум, *саттва* — поддерживает. Фактически,

когда мы говорим, как проявляется то или иное качество под влиянием *тригуна*, мы должны обратить внимание на состояние ума, на эмоциональную сферу. Когда вы обнаружите у пациента проявление тех или иных качеств, то вы уже сможете определить, какое качество и на каком уровне у него проявлено. Замечу, что одно и то же качество может проявить себя позитивно, а может негативно.

Сейчас я хочу донести до вас очень важную идею, которая заключается в том, что в современной психологии существует идея замещения плохих, негативных черт хорошими. Но это неверно, ведь хорошее и плохое — это просто две стороны одного и того же. Поэтому мы не можем заместить. Если мы что-то убираем, то мы убрали и хорошее и плохое одновременно. Поэтому фактически мы должны по-другому проявить это же самое качество. Запомните. Это очень важный момент. Мы должны трансформировать это качество. Знаете историю про четырех слепых и слона? Они ощупывали одного и того же слона, но с разных сторон, при этом каждый описывал только то, что сам ощущал, поэтому описания их сильно отличались, хотя это был один и тот же объект. Так вот фактически это качество все равно одно и то же — качество *гуру*, — но оно будет проявлено по-разному. Наша задача — помочь пациенту проявить его в *саттва-гуне*. Как только это удастся сделать, это значит, что вы ему очень сильно помогли.

Сейчас я вам поведаю одну тайну: как только мы переходим под влияние *саттва-гуны*, влияние *шарира доши — ваты*, *питты* и *капхи* — становится второстепенным. Это очень важная информация!

Влияние *доши* является первостепенным. Мы об этом говорили. Это самое главное, что мы хотим. Мы хотим привести в равновесие конституцию, *дошу*. И это важно. Мы хотим устранить *викрити* и вернуться к *пракрити*, действовать противоположными качествами, и это самое главное. Но есть один секрет. Это влияние *саттва-гуны*. Когда ум переходит на уровень *саттва-гуны*, в теле это тоже проявится. Не сразу, еще некоторое время будут какие-то проблемы. Это сравнивается

с вентилятором. Когда вентилятор включен в розетку, он крутится, там действует ток — *раджас*. Из розетки выдернули — влияние *раджаса* прекратили, но он еще какое-то время продолжает крутиться. Мы перестали действовать негативно, но еще какое-то время остатки этого влияния по инерции будут присутствовать. *Саттва-гуна* очень важна. Как только мы переходим под ее влияние, *доши* становятся второстепенными. Вы уже будете меньше задумываться о том, какие проблемы приносит вам ваша конституция. Потому что в *саттва-гуне* будут естественным образом развиваться благоприятные качества вашей конституции. Вот такой секрет.

Роберт Свобода говорит, что конституция — это ваши бедные родственники. Знаете, кто такие бедные родственники? Каждый день приходят и деньги просят. Отказать трудно, потому что родственники, да к тому же еще и бедные. У них денег никогда не было, нет, и не будет. А они еще и ленивые, работать не хотят и каждый раз к вам приходят и говорят: «Дай денег». Вам трудно отказать, потому что они — ваши близкие люди. И вот так же конституция: она всегда с вами, никуда не денется, и у нее много проблем. Нет хорошей и нет плохой конституции. У каждой — свои достоинства и недостатки. Например, *вата* — качество сухости. Как вы можете избежать этого качества извне? Оно всегда будет на вас действовать, и *вата* будет усиливаться. *Питта* — качество огня будет усиливаться. *Капха* — качество тяжести будет усиливаться. Трудно избежать. Но если вы живете под влиянием *саттва-гуны*, то эти внешние влияния для вас становятся менее значимыми. Если вы питаетесь, например, в *саттва-гуне*, то вы уже не должны особо задумываться над тем, как пища усиливает *капху* или как она повлияет на *вату*. Но если вы находитесь под влиянием *раджаса*, вам придется над этим задумываться, потому что иначе пища разрушит ваш организм. Вот насколько хорошо действует эта таблетка под названием *саттва*.

Итак, на уровне *саттва-гуны* качество *гуру* дает такую черту характера, как основательность, — это значит, что человек саттвично использует данное ему Богом качество тяжести. Тяжесть

характерна для *капхи*. И у человека, обладающего конституцией *капха*, это качество заведомо проявлено больше. Поэтому его задача в жизни стать основательным, если делать что-то, то делать основательно. Быть состоявшимся, т. е. состояться в какой-то сфере.

Теперь рассмотрим, как это качество преобразуется в *раджасе*. Такой человек становится материалистом, приземленным. Он думает только о земных вопросах. А это *раджас*. Мы уже говорили о том, что *раджас* — это привязанность к результату. Человек приземленно мыслит, никогда не задумывается о духовном. А мы говорили, что мирское и духовное надо уравновешивать. Чуть в одну сторону перекос — будут проблемы. В сторону духовного перекос — и мы не сможем твердо на ногах стоять в жизни, мы не сможем обеспечить себя, свою семью, если только мы не в отшельники ушли. Раз мы находимся в материальном мире, мы должны твердо стоять на ногах. А если произошел перекос в сторону мирского? Тогда пострадает наша духовная жизнь. А это опасно. Поэтому все должно быть уравновешено.

Раджас — перекос всегда в сторону мирского. *Раджас* никакого отношения к духовной жизни не имеет. *Тамас* даже и к нормальной мирской жизни отношения не имеет. *Саттва* — это уже ближе к духовному, но *саттва* — это еще не духовность, это шаг в сторону духовной жизни. Есть еще *шуддха-саттва* (чистая благость), или *ниргуна*. Но это отдельный разговор.

Как качество *гуру* появится в *тамасе*? Вялостью, апатией, сонливостью, слабоумием, тяжестью. Такие люди говорят: «Тяжесть на меня навалилась, тяжело я себя чувствую. Тяжело мне».

Как определить, где в нашей жизни *саттва*? *Саттва* означает: «Сначала яд — потом нектар». Потому что сначала нам это не привычно. Мы привыкли жить по-другому, поэтому сначала — яд, но потом приходит нектар.

Как определить, где *раджас*? «Сначала нектар — потом яд». Сначала нам нравится то, что мы делаем, а потом пожинаем горькие плоды.

Что такое *тамас*? «Сначала яд и потом яд». Что в начале, что в конце — разницы нет. Итак, почему мы должны говорить

пациентам о саттвичном образе жизни? Чтобы благодаря образу жизни они постепенно перешли от *раджаса* и *тамаса* к *саттва-гуне*. Для людей, которые находятся в глубоком *тамасе*, хорошо уже то, что они перейдут хотя бы к *раджасу*. Ну а потом уже — от *раджаса* к *саттве*. Но у вас не будет таких пациентов. В *тамасе* — это жуткие пациенты. Они не склонны быть пациентами вообще. Они не склонны заботиться о своем здоровье.

Мы берем одно и то же качество и из *раджаса* и *тамаса* переводим в *саттву*. Человека, который приземлен, можно сделать основательным. И он сам станет основательным, когда изменится. Поэтому в лечении мы должны использовать саттвичные методы: фитотерапию, ароматерапию, диетотерапию, аюрведические масляные процедуры, массажи. Это все саттвичные методы, они действуют аккуратно и положительно. Рекомендуйте ему изучать литературу, слушать лекции, посещать тренинги.

Следующее качество называется *лагху* — «легкий». *Вата* увеличивается, *питта* увеличивается, *капха* — уменьшается. *Тригуна — саттва*. Легко воспринимается мир, все хорошо, все легко. Жизнь не так проста, как кажется, — она еще проще. Что происходит с *агни*? *Агни* увеличивается. Например, у вас горит огонь пищеварения, и вы легкую пищу покушали, съели половину яблока, и через полчаса он еще разгорелся и требует нормальной пищи. Поэтому нужно знать, какая пища относится к тяжелой. Если огонь горит, нужно тяжелой пищи поесть. О мясе мы не говорим. Мясо предназначено для другой формы тела. Мы не ветеринарией занимаемся, а медициной. Мы говорим о человеческой форме тела. Хотя в Аюрведе описывается лечение лошадей, слонов, коров и т. д., здесь мы говорим о человеческой форме тела. Мы не о хищниках говорим, хотя человеческая форма тела склонна быть хищником в силу агрессии, и неправильное питание является одним из инициирующих факторов. Какая пища относится к тяжелой? Зерновые, творог, бобовые, соя.

Характеристика: легкость проявляется следующим образом — она помогает пищеварению и усвоению. Нам нужно это качество легкости, чтобы что-то переварить и усвоить, причем не только пищу, но и информацию. *Саттва-гуна* облегчает.

Это качество необходимо нам в процедурах очищения организма, поскольку очищает ткани. В *саттва-гуне* легкость проявляется как резвость, проворность, свежесть — утром проснулся и свежим себя чувствует, выспавшимся, легким на подъем. Это *саттва-гуна*. Утром встал вовремя — легкость будет проявлена. Вовремя — значит в *брахма-мухурту*. Я позже расскажу, как ее правильно высчитать для вашего региона. А если поздно встал, то уже качество тяжести будет преобладать и человек будет находиться в *тама-гуне*. Потом придет на консультацию и будет доказывать, что он к пернатым относится: «Я – сова». Вот у совы проявлено качество *гуру*, поэтому в мультфильмах сова — гуру.

Как будет проявляться это качество под влиянием *раджаса*? Бдительностью. Был проворный, резвый, свежий, а теперь бдительный, настороженный. Человек постоянно чувствует, что может что-то случиться с близкими или с дальними. Это применимо в разведке, но это качество разрушает ум, если все время находиться в состоянии настороженности и бдительности. Иногда это нужно проявлять. Постарайтесь понять, что мы не можем полностью освободиться от *раджаса* и *тамаса*. Хотя наша идея в том, чтобы перейти под влияние *саттва-гуны*, но полностью освободиться от влияния *раджаса* и *тамаса* невозможно. Точно так же, как у каждого из нас есть все три *доши* в конституции, они все три и останутся, только их соотношение будет разное. И так же с *гунами*. У вас *тамас* останется до тех пор, пока вы будете просто спать. *Раджас* нам тоже нужен, он нужен для деятельности. Мы говорим о преимущественном влиянии *саттва-гуны*. Поэтому бдительность, настороженность — всё это нужно, но в меру.

В *тамасе* качество легкости будет проявлено как беспочвенность, безосновательность. Помните, мы говорили, что *гуру* в *саттве* — это основательность и состоятельность, а здесь — наоборот, *лагху* в *тамасе* — это безосновательность, несостоятельность, беспочвенность. Такой человек не может твердо стоять на ногах в жизни, это хронический неудачник, он не чувствует защиты и опоры в жизни, не чувствует твердой почвы под ногами. И поскольку здесь влияние *тамаса*, он всегда будет

настроен негативно. Поэтому этого человека нужно перевести в *саттва-гуну*.

Следующая пара качеств — *сита* и *ушна*. Сита — это известное имя из знаменитого эпоса «Рамаяны». Сита — супруга Рамачандры. *Сита* — холод. *Ушна* — жар.

Почитайте «Рамаяну». Одна из идей, которую она несет, — это то, к чему может привести технократическое развитие цивилизации. «Рамаяна» входит в обязательную программу обучения в индийских школах. Они растут на этом эпосе, потому что там все четко показано. Столько важных аспектов для воспитания ребенка, и показано, к чему приводит технократическое развитие общества.

Рама сражался с Раваной — олицетворением технократического развития. Равана возглавлял свое государство и похитил у Рамы его жену, Ситу. Государство Раваны находилось на острове Ланка. И когда Рама победил Равану, остров стали называть Шри-Ланка. В частности, есть история о том, как спутникам Рамачандры, для того чтобы попасть на остров, нужно было перебраться через море, и они построили мост из камней. Все старались помочь построить этот мост: даже животные, медведи, обезьяны и даже насекомые. Руководил строительством моста Хануман — удивительная личность в теле обезьяны, однако разума у него больше, чем у многих людей. Хануман — олицетворение преданности. Его отец — Вайю, Бог ветра. Хануман был настолько сильным, что носил целые горы камней.

Маленький паучок тоже помогал строить мост: брал песчинку, относил на мост и возвращался за следующей. Хануман был проникнут идеей *ахимсы*, ненасилия. Когда он нес горы камней, все время смотрел под ноги и, чтобы не раздавить этого паучка, перепрыгивал через него. Однако вскоре ему надоело, что паучок путается под ногами, и онсгоряча накричал на него: «Отойди с дороги, я тут мост для Рамы строю, а ты под ногами путаешься, мешаешь». Похожая история есть в Библии, когда женщина пожертвовала мелкую монету — все, что у нее было.

И тогда Рама, услышав слова Ханумана, обратился к нему: «Хануман, нельзя судить, кто из вас здесь делает больше.

Этому паучку тащить песчинку намного тяжелее, чем тебе — целую гору камней. Его вклад не меньше, чем твой». Эта история показывает, что минимальный вклад тоже может быть очень важен. Так как они делали все это для Самого Всевышнего, то это был и их духовный вклад. И, кстати, они сделали так, что камни не тонули. Как они добились этого? Они писали на камнях имя «Рама» и клали их на воду, — и камни не тонули! Так они построили мост и пришли на Ланку. «Рамаяна» — известнейший эпос, как и «Махабхарата».

Шестая глава «Махабхараты» — это «Бхагавад-гита». И хотя все это написано в форме эпосов, исторических повествований, это очень важные философские тексты. Там множество притч, рассказов, историй. Например, когда Хануман должен был найти на Ланке похищенную Ситу, ему нужно было узнать, как она выглядит. Он обратился к брату Рамы, Лакшману, и попросил того описать, как Сита выглядит, чтобы суметь найти ее на Ланке. А Лакшман ответил: «Я не знаю». Он не знал, как выглядит жена его брата. Как это возможно?

«Она столько лет прожила с твоим братом, и ты не знаешь, как она выглядит?!» — искренне удивился Хануман. Что же ответил ему Лакшман? «Я никогда не поднимал взгляда выше ее стоп». Это культура отношений мужчины и женщины. Он никогда не поднимал взгляда выше. Он смотрел всегда только на стопы. Есть такое правило: когда мужчина смотрит на женщину, его сознание каждую секунду падает на одну *чакру*. Достаточно шести секунд. Поэтому в традиционной культуре всегда ценилось целомудренное отношение. У нас сейчас разрушен институт брака. На Руси тоже была такая культура, определенные знания. Этот пример с Лакшманом и Ситой очень показателен. Много лет они были вместе, и он не знал, как выглядит жена брата. Это не его жена, он не мог смотреть ей в глаза, на ее лицо, тело. Мы же говорили, что чувства невозможно контролировать. Невозможно никакими методами в современную эпоху проконтролировать чувства. Вы можете десятилетиями заниматься духовными практиками, медитацией, *пранаямой*, и в итоге все это будет бесполезно, потому

что возникнет какая-то ситуация, и ваши чувства через ум снова устроят вам революцию. Это реальность нашей эпохи, Кали-юги. Это описано в Ведах. В ведических писаниях сказано, что в эту эпоху очень трудно заниматься духовными практиками, которые предписаны для других эпох. Есть Сатья-юга, Трета-юга, Двапара-юга и Кали-юга. Во все другие эпохи люди жили дольше, и знаний было больше, и память лучше. Даже письменности не было. Письменность появилась, когда память ухудшилась. В те времена люди жили дольше, и времени было больше для медитации и духовных практик. Сейчас в лучшем случае мы живем 100 лет, больше мало кто живет. А чтобы полностью выполнить какую-то медитацию от начала до конца, требуются столетия. Еще в Библии описывается, что люди жили по 900 лет. Такова была реальность. Люди в среднем жили по 1000 лет. Каждая эпоха на порядок уменьшает продолжительность жизни. В нашу эпоху мы живем 100 лет, в предыдущую эпоху продолжительность была 1000 лет, еще до этого — 10 тыс. лет, еще до этого — 100 тыс. лет. Вот тогда можно было долго заниматься медитацией: куда-нибудь спрятаться и сидеть, медитировать, никто не помешает. И то в Ведах есть примеры, как в предыдущую эпоху, Двапара-югу, люди занимались медитацией на протяжении нескольких столетий, соблюдали очень серьезные аскезы, но какой-то незначительный внешний фактор мог все разрушить, и все плоды медитации — «коту под хвост». Поэтому говорится, что в нашу эпоху нужно только взывать к милости Бога или Его представителя. Это единственная действенная духовная практика. Так устроен мир. Все держится на личных связях. И с Богом то же самое. Нужно найти того, кто вас Ему представит, посредника. К президенту вы разве попадете просто так? Нет, пока вас ему не представит тот, кто с ним знаком.

Сита и *ушна*. Холод и жар — очень важные качества. Растение может охлаждать организм, может согревать. Пища может охлаждать организм, а может согревать. Если согревает, то усиливает процессы катаболизма: расщепление, распад и выделение энергии. И наоборот, анаболизм — это холод.

Сита: *вату* усиливает, *питту* уменьшает, *капху* увеличивает. *Тригуна — тамас.*

Агни уменьшается.

Характеристика холода. На уровне тела — оцепенение, спазмы, дрожь, тремор, контрактуры (тугоподвижность в суставах).

Как холод проявляется под влиянием разных *гун — саттвы*, *раджаса* и *тамаса*. Это очень важно. Нужен ли нам холод в жизни и как он проявится *в саттва-гуне*? Рассудительностью (есть понятие «хладнокровный человек»), объективностью, бесстрастностью. Это необходимо, когда нужно принять очень важное решение, в юриспруденции, например. Посадите туда, например, человека конституции *питта* в *раджасе*, он вам таких решений напринимает. Для врача это тоже важно. Но нужно, чтобы это качество холода было в *саттве*, чтобы была объективность. Когда судят человека, к которому судья питает какие-то чувства и он должен принять верное решение, рука судьи не должна дрогнуть, подписывая приговор. Объективность, бесстрашность. Согласно ведической традиции в обществе нельзя отменять смертную казнь. К сожалению, у нас сейчас общество таково, что если есть смертная казнь, то страдают невиновные люди. У нас отсутствует качество *сита* в *саттве*, качество бесстрастности и объективности. Если в обществе отменяют смертную казнь, то уровень преступности неизменно возрастает, потому что теряется чувство страха у преступников. Это факт. Но обратная сторона монеты в том, что если в обществе есть смертная казнь и при этом присутствуют субъективность, пристрастие, предвзятость, то пострадать может невиновный. Кали-юга…

В *раджасе* холод проявляется как тревога. Человек тревожится. Он начинает проявлять качество холода не там, где это нужно, становится бесчувственным. А с близкими людьми, наоборот, нужно быть более теплыми в общении. Есть такой «синдром менеджера», когда человек много работает и, возвращаясь домой, не может перестроиться. Приходит начальник домой с работы и дома тоже ведет себя как начальник. Это *сита* в *раджасе*. На работе он был объективным, бесстрастным, принимал

решения, а домой пришел — это уже будет *раджас*. Дома он должен быть теплым, чувствительным, а он бесчувственный.

Холод в *тамасе* проявляется как страх. Сужает восприятие. Есть такое выражение «узко мыслит». Это одна из причин заболеваний суставов: когда у человека сужается мышление, он перестает быть гибким в мышлении и у него теряют гибкость суставы. Неподвижность мышления, ригидность. «Синдром жертвы» — ограниченность.

Противоположное качество — *ушна*, жар. Это уникальное качество *питта-доши*, поэтому *питта-дошу* повышает, а *вату* и *капху* уменьшает. *Тригуна — раджас*, так как он требует наличие жара, чтобы совершать какую-то деятельность, быть активным.

Агни усиливается.

Характеристики качества: жар в теле, жар в уме, расширение. Жар отвечает за пищеварение: пищеварение не может протекать, если нет температуры, жара. Усвоение. Жар связан с воспалительным процессом. Очищение, потому что жар сжигает токсины. Жар связан с расширением, поэтому он отвечает за распространение знаний, информации, идей.

В *саттва-гуне* человек, у которого доминирует *ушна*, чувствительный, для него характерна теплота и раскованность в общении, открытость. Широта мышления, в отличие от *сита* в *тамасе*. Это очень важная характеристика.

В *раджасе* это будет проявляться как страсть. Человек страстный, раздражительный. Зависть, ревность. Такими становятся люди, у которых доминирует *питта* под влиянием *раджаса*.

В *тамасе* — это уже не просто раздражительность, а злоба, ненависть, насилие, безрассудство. Человек сначала делает, а потом думает, что он натворил. Еще одна очень важная характеристика *тамаса*: он так или иначе связан с криминалом. *Тамас* — это тенденция к нарушению законов. Как законов жизни, так и юридических законов. Это дно общества. Когда мы будем говорить о влиянии *гун* на разные типы конституции, мы будем говорить о влиянии *тамаса* и о том, как это проявляется.

Следующая пара, которую мы будем рассматривать, — это сухость и влажность (или маслянистость). Маслянистость — это то же самое, что и влажность, просто два разных обозначения для одного и того же качества. На санскрите влажность называется *снигдха*, а сухость — *рукша*.

Это третья пара из тех, что мы уже разобрали. Это основные пары, которые вам нужно запомнить. Остальные будут уже дополнением, и вы их запомните постепенно.

Маслянистость, или важность. *Вата* — уменьшается, *питта* и *капха* увеличиваются. И мы сразу обнаруживаем, что *вата-доша* уникальна по проявлению качества сухости. Маслянистость участвует в двух из трех *гун*. Это *тамас* и *раджас*.

Агни уменьшается.

Маслянистость проявляется тем, что это качество питает, смазывает, увлажняет. И еще очень важно: маслянистость дает силу. Например, если вы принимаете пищу, в которой нет жиров, нет липидов, обезжиренную пищу, то постепенно почувствуете, что пища не дает вам сил. Именно поэтому многие люди не могут перестроиться на вегетарианское питание.

Давайте сейчас затронем этот момент. Современная медицина тоже уже пришла к тому, особенно на Западе, что здоровое питание — это молочно-растительное питание. Это нужно сейчас просто принять как факт, какие бы уловки ума ни были. Но проблема в том, что мясные продукты, а также рыба, птица, яйца, являются источником прежде всего белков и липидов. Липидов в них действительно много. Правда, они тяжело усваиваются, способствуют атеросклерозу. Но когда человек употребляет их в пищу, он чувствует сытость. И когда человек в силу правильных желаний и убеждений пытается изменить свой рацион, отказывается от этих продуктов, это очень хороший шаг, потому что молочно-растительное питание — более здоровое. Но там тоже должны быть липиды, и в достаточном количестве. Но какие липиды в растениях, в овощах, фруктах? В яблоках, например? Там их мало, практически нет. Что является источником жиров? Масла. Они должны быть растительные и животные. Более важны животные масла. И самое главное из них — топленое

масло. На санскрите оно называется *гхи*. Очень важно наличие масла в рационе. Потому что если не будет хватать липидов, то качество *снигдха* уменьшится. Не будет силы, сытости, питания тканей, смазывания. У нас почти все процессы в организме протекают с участием липидов. Мембраны клеток содержат липиды. Я специально это отмечаю, чтобы и вы сами меняли свое питание, если собираетесь серьезно заниматься Аюрведой, — иначе вы не сможете работать с пациентами. Только если вы сами будете правильно питаться, вы сможете объяснять пациентам нюансы питания. Не будет в питании липидов — будут проблемы. К сожалению, у нас нет такой традиции — регулярно использовать топленое масло. Хорошо, если растительное используют, и то часто неправильно. Например, растительное масло нельзя нагревать, кроме оливкового. А топленое можно. У нас принято использовать в основном подсолнечное масло, а оно охлаждает, поэтому зимой лучше применять согревающие масла. Хотя для *питта-доши* это хорошо. А для *ваты* и *капхи* — не очень благоприятно. Можно использовать, например, горчичное масло. Оно согревает и хорошо подходит для *капха-доши*. Для *ваты* идеально кунжутное масло.

Итак, *снигдха* дает силу. Удивительным образом это качество проявляется в *саттве*. Те характеристики, которых нам в обществе не хватает и которые мы должны культивировать. Проблема в том, что мы не знаем, как внести в свою жизнь *снигдха* или *снеха*. Интересно, что в переводе с санскрита *снеха* означает «жир», и еще это переводится как «любовь». Есть разные термины для обозначения разных уровней любви. Есть любовь к другому человеку, есть любовь к ребенку, любовь к жене, мужу, есть любовь к Богу, природе. Все это обозначается разными терминами. Мы все называем словом «любовь», и даже по телевизору говорят: «заниматься любовью». На санскрите так сказать невозможно, потому что любовь и секс — разные вещи. Интересно, что одним и тем же термином обозначен и жир, и любовь. Когда мы будем говорить об избыточном весе, мы к этому вернемся.

Итак, проявления в *саттва-гуне*: сострадание, любовь, мягкосердечие. В обществе дефицит этих качеств. Для какой *доши*

характерны эти качества? Для *капхи*, потому что у нее больше представлено качество *снигдха*. А *капха* — женская *доша*, она является эталоном женских качеств. *Питта* является эталоном мужских качеств. Но это вовсе не значит, что женщина конституции *питта* будет мужеподобной, просто это значит, что *доши* связаны с полом. Нам не хватает в обществе женских качеств. Они должны быть проявлены именно в *саттва-гуне*. Мы видим в обществе много качеств *питты*. Доминирует мужское мышление. Общество живет по мужским стереотипам. И так как повсюду доминирует *раджас*, в обществе присутствует *питта* в *раджасе*. А нужно культивировать ненасилие и саттвичные качества.

В *раджасе снигдха* проявляет себя совсем по-другому. Сентиментальностью. Та же самая любовь становится сентиментальной. Появляются оттенки привязанности.

А в *тамасе* это будет привязанность, плаксивость.

Теперь поговорим о сухости. Сухость на санскрите — *рукша*. Это очень интересное качество, с медицинской точки зрения оно интересно тем, что это уникальное качество *вата-доши*. Когда мы говорим: *вата*, подразумеваем — «сухость». Говорим: «сухость», подразумеваем — *вату*. Сухость увеличивает *вату* и, соответственно, уменьшает *питту* и *капху*.

Тригуна: *раджас* и *саттва*.

Агни усиливается. Сухие дрова хорошо горят, а влажные — не очень. Представьте себе губку: когда она сухая, она в себя все легко впитывает, поэтому качество сухости отвечает за абсорбцию всего и вся, всасывание питательных веществ в кишечнике. Представьте себе, что на сухую кожу вы нанесли масло и оно впиталось. У людей конституции *вата*, когда им проводятся масляные процедуры, масло впитывается кожей очень быстро. Кунжутное масло в этом отношении лучше, потому что, во-первых, оно подходит для *вата-доши*, во-вторых, кунжутное — единственное масло, которое проникает через все слои кожи. Поэтому в процедурах часто используется именно кунжутное (сезамовое) масло.

Рукша дает слабость, в отличие от *снигдха*, которая дает силу. Поэтому люди конституции *вата* более слабы физически,

хотя энтузиазма у них много. Сухость кожи, сухость слизистых, сухие во взаимоотношениях, эмоционально сухие, им свойственны беспокойство, нервозность. Часто бывает так, что у людей конституции *вата*, поскольку качество сухости преобладает, сухая слизистая вызывает дискинезию кишечника, и у них формируется склонность к запорам. Но запор бывает не только в кишечнике. Запор бывает еще и в уме. Качество эмоциональной сухости может дать запор в сознании.

Как сухость проявляется в *саттве*? *Рукша* под влиянием *саттва-гуны* дает нам способность поглощать что-либо. Помните, мы говорили с вами про губку? Вам сейчас здесь приходится проявлять это качество — поглощенность чем-либо. Вы поглощены изучением Аюрведы и благодаря этому можете впитывать в себя информацию. Если бы этого качества у вас не было, вы бы не смогли учиться. У кого этого качества не хватает, тем труднее. Сидят, ничего впитать не могут, абсорбция нарушена. Итак, *рукша* в *саттве* дает поглощенность, увлеченность чем-либо, каким-то направлением, какой-то деятельностью. Это очень важно, потому что если мы не увлечемся, то не сможем приступить к той или иной деятельности. На каком-то этапе нам нужна эта увлеченность. Человеком, например, наукой, направлением, знанием. Если не будет увлеченности, человек не сможет заняться этим. Вот вы увлеклись Аюрведой, и в вашу жизнь пришла большая удача. Важно, чтобы эта увлеченность не пропала с годами, а осталась с вами, потому что если все время присутствует только увлеченность, то это что-то поверхностное. Важно, чтобы увлеченность переросла в серьезность. Если сразу будет серьезность, то это может оттолкнуть. Увлеченность позволяет инициировать, захватить.

В *раджасе* — это эмоциональная сухость. Я люблю приводить пример со старыми фильмами, где играет Челентано. Эмоционально сухой персонаж, например, в фильме «Укрощение строптивого». В Аюрведе такого человека сравнивают с сухой палкой, и говорится, что если палка сухая и вы начнете с ней что-то делать, она сломается. Для этого ее сначала надо промаслить. И для этого процедуры очищения организма начинаются

с этапа, который называется *снехана*, т. е. промасливание. Есть русское слово, которое это обозначает, — умащение. Нужно сначала промаслить организм, прежде чем очищать.

Излишняя рассудочность — тоже проявление *рукша* в *раджасе*. Сухой человек много рассуждает, даже в тех ситуациях, где нужно принять решение просто сердцем.

Охваченность горем — тоже *рукши* в *раджасе*. Человек охвачен горем и поддерживает в себе это состояние горя длительное время. Даже это используется как механизм, чтобы к нему проявляли сострадание, а сострадание — это противоположное качество, *снигдха*. Как от этого избавиться? Умащением. Умащение может быть через пищу, а может быть через отношение, сострадание, мягкосердечие, любовь. А еще нужно переводить человека в *саттва-гуну*, пусть он увлечется чем-нибудь полезным, чем развивает в себе эмоциональную сухость и охваченность горем. Человек потому и в горе, что ему нечем увлечься.

В *тамасе* это качество проявится как фанатизм. Фанатизм — это когда человек излишне рассудителен, он сухой и считает, что все, что делает он, — правильно. Все, что делают остальные, — неправильно. Есть футбольные фанаты, есть религиозные фанаты: Моя религия — самая правильная, я иду верным путем, все остальные — неверные заблуждаются. Это касается любой религии. Фанатизм не есть привилегия одной какой-то традиции, он может проявляться в любой религии. Нет идеальной религии. Везде есть фанатики. Более того, фанатизм является одним из этапов духовного пути. Этот путь приходится пройти многим на духовном пути, чтобы укрепиться в верности своего пути. Но если это затягивается, то это уже *тама-гуна*. Это может быть в течение нескольких месяцев, но становится опасным, когда принимает постоянную форму. Это не является характеристикой религии. Но мы часто сталкиваемся с фанатиками и думаем, что религиозный человек — это фанатик. Все истинные религиозные движения хороши.

В *тамасе* это качество проявляется еще как ложное отречение. Это когда человек соблюдает аскезы, которые совершает по отношению к себе насильно. Помните, мы с вами говорили,

что изменения в жизнь надо привносить естественным путем, постепенно, чтобы это было для вас естественно. Предложите правоверному индусу, например, блюдо из мяса. Он вас не поймет, и тем более если ему предложите говядину.

Ложное отречение означает, что человек отказывается от чего-либо, но сам при этом страдает. Но это страдание он не хочет никому демонстрировать. Вот я какой! Бывает, что человек изучает Аюрведу, получает знания, но эта информация у него не трансформируется и не применяется на практике. Я много езжу по регионам и вижу людей, которые соблюдают какие-то правила, предписания, но они еще не готовы этого делать. Например, есть такое правило в Аюрведе — вставать в *брахма-мухурту*. Но не все готовы это делать. Человек напрягается, встает рано, но у него есть причины, по которым он не может проснуться рано. Он заводит пять будильников, встает, а в итоге весь день мучается. Тогда меняйте свою жизнь постепенно, и вы сможете легко вставать рано и без будильников. Тогда не будет ложного отречения. Ложное отречение приводит к проблемам. Такие люди становятся фанатиками. Все изменения в свою жизнь нужно вносить постепенно, кроме, конечно, каких-то экстренных случаев. Например, если человек — наркоман, то нужно всё менять срочно. А простые вещи меняйте постепенно, чтобы не становиться фанатиками, чтобы не было ложного отречения.

Чтобы не было ложного отречения и фанатизма, нам нужно из *гуны* невежества, *тамаса*, перейти сначала в *раджас*, а затем — в *саттва-гуну*.

Когда вы будете изучать растения, сразу смотрите, что делает это растение: утяжеляет или облегчает, согревает или охлаждает, увлажняет или осушает, и вы уже будете знать главное.

Следующие пары качеств. *Манда — тикшна*. *Манда* — это значит «медлительность» или «вязкость». *Тикшна* — это «резкость», «активность», «быстрота».

Манда — «вязкий» или «медлительный». *Вата-дошу* уменьшает, потому что *вата* активная, *питта-дошу* тоже уменьшает, но *капха-дошу* увеличивает, так как *капха* медлительная. Это *гуна* невежества, *тамас*.

Агни уменьшается.

Эти качества, которые мы с вами будем разбирать, дополнительные семь пар, они в какой-то степени будут сходны с главными. Например, медлительность будет напоминать тяжесть, но это уже будут оттенки.

Характеристика качества медлительности: замедляет любые эффекты, привносит пассивность в нашу жизнь, тормозит активность. Это тоже нужная вещь. Иногда нам нужно замедлиться в жизни, иногда нужно стать пассивным. Нет плохих и хороших качеств — есть просто разные качества.

В *саттва-гуне* медлительность проявляется как неторопливость. Очень важное качество. Например, для реализации каких-то проектов нам нужно быть неторопливыми, чтобы не наделать ошибок, «не наломать дров». Пассивность и медлительность — это тоже *саттва-гуна*. Но иногда мы путаем и принимаем человека в *тама-гуне* за медлительного в *саттва-гуне*. Человек лежит на диване, «плюет в потолок», медлительный, пассивный, неторопливый, занимается глупостями, тупо смотрит телевизор. А мы думаем: «Какая *саттва-гуна*!»

В *раджасе* это будет проявляться как лень. Нужно отличать лень от неторопливости. Вялость сюда же будет относиться.

В *тамасе* это будет проявляться как тупость, невежество, апатия, самодовольство. Не обязательно все проявления будут представлены у человека, может быть представлено одно качество, а может — и несколько.

Тикшна — очень интересное качество. Оно больше всего характерно для *питта-доши* и является одним из ярких проявлений *питта-доши*. *Тикшна* — это активность, резкость. И понятно, что это больше характерно для *ваты* и *питты* и не характерно для *капхи*. Поэтому *вату* и *питту* увеличивает, а *капху* уменьшает.

Еще *тикшна* переводится как «проникающий вглубь». *Тикшна* — очень активное качество, резкое и ярко выраженное у людей с доминирующей *питта-дошей*. Поэтому такие люди обычно активные, подвижные, резкие. Это качество проникновения вглубь проблемы у них очень сильно

проявлено. Такой человек умеет вникать в суть проблемы, находить решения, и кроме того, он умеет смотреть в корень. Такие люди умеют смотреть вглубь другого человека. Есть такое выражение — «насквозь видит». И если человек, обладающий конституцией *питта*, использует это качество во благо, то, видя достоинства и недостатки, негативные и позитивные качества того или иного человека, он никогда не будет язвить, критиковать. Но обычно такие люди очень умело, видя человека насквозь, отделяют хорошее от плохого, и потом все свое внимание сосредотачивают на плохом. Такой человек становится язвительным, критичным. Качество *тикшна* люди конституции *питта* должны использовать следующим образом. Например, для врача это очень хорошее качество, и если вы «насквозь видите» человека, видите его позитивные и негативные характеристики, вы можете помочь ему проявить свои позитивные качества и справиться с негативными, не критикуя и не язвя при этом.

Понятно, что это качество относится к *раджасу*.

Агни увеличивается.

Люди с конституцией *питта* имеют сильно проявленное качество *тикшна*, поэтому им нужно использовать его с позитивной точки зрения.

Характеристика: это любая форма активности — все, что связано с быстрым и немедленным эффектом. Это качество связано с проникновением (вглубь проблемы, вглубь организма). Например, язвенная болезнь характеризуется качеством *тикшна*. Она может проникнуть вглубь слизистой и вызвать прободение — это одно из проявлений качества *тикшна*.

В *саттва-гуне* это острота восприятия — позитивное использование этого качества. Строгость. Проницательность. Проникновенность. Искусность, творчество.

В *раджасе*: чрезмерная четкость, язвительность, едкость, «колкий человек».

В *тамасе*: жестокость, коварство. Жестокий человек качество *тикшна* направляет вовне, на других живых существ, а может направить это качество и на себя, это будет называться

самоедством. Тот же *тамас*, только направление другое. Или он жесток по отношению к другим, или он занимается самоедством.

Следующая пара качеств: *слакшна* и *кхара*.

Слакшна — «гладкость», «кротость».

Кхара — «шершавость».

Хотя это качества второстепенные, но их тоже необходимо знать.

Слакшна — *вата-дошу* уменьшает, а *питту* и *капху* увеличивает, потому что они сходны по качествам. Кстати, кротость относится к *саттва-гуне*.

Агни уменьшается.

Характеристика *слакшны*: это качество сглаживает (взаимоотношения, суставы), смягчает, полирует, округляет, облегчает взаимодействие как между людьми, так и между суставными поверхностями. Это будет проявляться и на уровне психологии, и на уровне физиологии. Всё, что мы сейчас с вами разбираем, относится к психосоматике.

Качество *слакшна* явно выражено у конституции *капха*, и это очень важное качество в *саттва-гуне*. *Слакшна* дает удивительные проявления качеств, которых у нас не хватает в обществе. Такие качества, как ненасилие, любовь, кротость, вера, терпимость, спокойствие, надо знать и развивать. В обществе эти качества в дефиците. Развивайте все, что относится к *саттва-гуне*, и болезней тогда не будет, потому что *саттва-гуна* — это отсутствие болезней, а *раджас* и *тамас* — это наличие болезней.

Мы говорили, что жар — это раздражительность и ненависть в *тамасе*, ревность в *раджасе*, и когда мы знаем, что это жар, то действуем противоположным способом, то есть используем качество *сита* — холод. Например, мы можем использовать охлаждающие растения: маргозу, или ним. Васант Лад в описании этого растения пишет, что одним из показаний к его применению является раздражительность. В Аюрведе раздражительность — это диагноз, это же *раджас*, а значит болезнь. У раздражительного человека нужно охладить ум, потому что у него доминирует жар.

В *раджасе слакшна* будет проявляться как лицемерие, услужливость. Есть такое выражение у Грибоедова — «Служить бы рад, прислуживаться тошно». Служение приносит человеку радость. Говорится, что мы все должны служить Всевышнему. Это доставляет истинную радость. Поэтому долг, или *дхарма* нашей духовной природы, — служение. Это наше неотъемлемое качество. *Дхарма* нашей природы — служение другим живым существам. И поэтому когда человеку некому служить или он не знает, кому служить, он начинает служить кошкам и собакам.

Есть ведическая история об одном мужчине, который работал прачкой. В Индии этим занимаются и мужчины. Он знал, что нужно служить, но не знал кому. И он тогда начал смотреть, кому служат другие. Он сам жил в деревне и обнаружил, что все служат главе деревни.

Он пришел к главе селения и сказал:

— Возьмите меня к себе. Я хочу вам служить, потому что вы — самый великий человек.

— Нет, я не самый великий. Я езжу в город и отчитываюсь перед главой города, — ответил ему глава деревни.

Тогда этот мужчина отправился в город, нашел градоначальника и обнаружил, что тот служит священнику, приходит к нему за советом, — тогда мужчина понял, что нужно идти к священнику.

Когда он пришел к священнику, то обнаружил, что тот ходит в храм и тоже кому-то служит. Мужчина побежал в храм, но опоздал, все было закрыто. Он не знал, что делать, и лег спать на ступеньках храма, потому что ему некуда было идти. Наутро его обнаружили священники, начали кричать на него и ругать за то, что он, человек низкого сословия, пришел в храм, уснул на ступеньках храма, да еще и укрылся таким красивым *чадаром*. *Чадар* — это накидка, которую используют в холодную погоду. На что прачка ответил: «У меня никогда в жизни не было никакого *чадара*, я простой прачка». И тут священники поняли, что это Сам Господь позаботился о нем. Господь увидел, что этот человек — на верном пути. Эта притча о том, кому надо служить.

Идея заключается в том, что мы все должны реализовать свой талант в служении другим. Иначе зачем он нужен, если мы используем его только для себя? Он реализуется в служении людям. Но если нам некому служить, мы начинаем служить всяким глупостям, либо кошкам и собакам. Кстати, в ведической традиции было не принято держать дома этих животных. Но мы начинаем держать их дома, они спят на наших кроватях, мы умиляемся этому. Вот что такое служение в *гуне* невежества, в *тамасе*. Но почему это происходит? Потому что все равно есть желание кому-то служить, из человека рвется это желание. Но он не знает, куда нужно его направить, и направляет не на тот объект. Одинокие люди, старики, заводят кошек и собак, чтобы просто кому-то служить. Это связано с тем, что люди не знают об этапах жизни. На каком-то этапе мы должны служить родителям, потом семье, обществу, а потом — есть такая поговорка: «Пришла пора задуматься о Боге».

Небольшое отступление — пара слов о вегетарианстве. Люди, которые употребляют в пищу мясо, — едят тех, кто является детьми Божьими. Любое живое существо — это тоже ребенок Всевышнего, как и мы с вами, только имеет другую форму тела. В этот раз ему не повезло, в силу каких-то «заслуг» он получил другую форму тела. Но если мы его убиваем, значит, мы его не жалеем. В древнерусском языке понятие «жалеть» имело такое же значение, что и «любить». В Библии два десятка цитат о вегетарианстве. Жалеть — значит любить, а если мы любим, как мы можем убивать? Даже если мы сами не убиваем, это делается по нашему заказу, а исполнитель и заказчик несут равную ответственность. Убийца убивает, а заказчик сидит дома и ждет. Животных убивают, а вы потом идете в магазин и покупаете.

В *тамасе* — это лесть и подобострастие. Льстивый человек использует качество *слакшна* в неправильном направлении.

Кхара — «шершавость». Увеличивает *вата-дошу*, уменьшает *питту* и *капху*. *Кхара* — уникальное качество для *вата-доши*, а также является оттенком сухости. На уровне *тригуна* это две *гуны* из трех — *раджас* и *тамас*.

Агни увеличивается.

Характеристика шершавости: шершавая кожа, трещины на коже, грубость, угловатость, неуклюжесть во взаимоотношениях. Это качество увеличивает трение. *Слакшна* уменьшает трение, а *кхара* увеличивает. Увеличивает трение — во взаимоотношениях и в суставах, например. Также *кхара* увеличивает хрупкость: костей, ногтей. Поэтому такое заболевание, как остеопороз, связано с проявлением *кхара*. И недаром остеопороз начинается в тот период у женщин, когда начинается климакс, а климакс связан с наступлением периода *ваты* в организме.

В *саттва-гуне* шершавость проявляется очень интересно: как отрицание *слакшна* в *раджасе* и *тамасе*. Отсутствие лести, лицемерия и подобострастия. Пусть человек грубый, шершавый, но зато не будет никому льстить, не будет лицемерным, будет говорить прямо, хотя не всегда людям это приятно. Тем, у кого *слакшна* доминирует, неудобно говорить людям неприятные вещи, а здесь человек все говорит прямо.

В *раджасе* — это грубость. В Аюрведе врачу предписывается, как говорить с пациентом. Например, говорится, что слова должны быть мягкими, приятными, к месту. Но иногда нужно что-то сказать более жестко. Вот здесь качество *кхара* может понадобиться. Есть люди, которым нужно что-то говорить более жестко. Когда работаю с пациентом и вижу, что, хотя мы встречаемся уже несколько раз на консультации, он несерьезно относится к лечению, мне приходится быть жестким.

Какие еще проявления в *раджасе*? Грубость, резкость, жестокость. Отсутствие лести и лицемерия не подразумевает грубость, это подразумевает, что он говорит прямо в соответствии с местом, временем и обстоятельствами. Он знает, что, кому, когда и как сказать.

В *тамасе* — это фанатизм, нетерпимость к мнению окружающих, неотесанность. Некоторые люди слышат то, что им не нравится, но промолчат. А некоторые — сразу в драку.

Теперь разберем остальные пары противоположных качеств.

Сандра и *драва*. *Сандра* — это «твердость» или «густота». *Драва* — «жидкость», то, что обладает качествами жидкости, текучести.

Сандра уменьшает *вату* и *питту* и увеличивает *капху*, потому что *капха* густая, подобное усиливает подобное.

Сандра — качество, характерное для *раджаса*.

Сандра уменьшает *агни*.

Сандра — качество, связанное с такими проявлениями, как плотность, сжатость, твердость, густота, липкость, вязкость.

На эмоциональном уровне в *саттва-гуне* качество *сандра* проявляется как твердость характера, сила характера, основательность.

Но в *раджасе* появляется желание доминировать. Люди бывают разного склада характера. У некоторых существует постоянное желание доминировать. Эти люди очень тяжело переживают, если кто-то, по их мнению, лучше них по каким-то проявлениям, они тяжело проигрывают.

В *тамасе* — это чрезмерная привязанность и прилипчивость.

Драва — это качество жидкости. *Вата-дошу* уменьшает. *Питта-* и *капха-дошу* увеличивает, потому что они жидкие. *Капха* и густая, и жидкая одновременно, потому что она обладает характеристиками двух первоэлементов, таких как земля и вода. Земля и вода дают ей возможность быть одновременно густой и жидкой.

Драва — это проявление двух из *тригуна*. Это *саттва* и *тамас*. Интересное сочетание. Но в первую очередь это, конечно, *саттва*.

Агни снижается.

Качество *дравы*: снижает *агни*, так же как и *сандра*.

Драва проявляется через такие характеристики, как растворение, разжижение, плавление, разложение, когда, например, тяжелая пища не переварилась в кишечнике, процесс гниения белков, например, тоже связан с качеством *драва*. Ученые обнаружили, что избыток белка в пище даже вреднее, чем недостаток. И последние данные говорят, о том, что примерное

количество белка в сутки должно быть 0,5 грамма на 1 кг массы тела. Это значительно меньше, чем те цифры, которые звучали раньше. Те цифры, к которым мы привыкли, появились на свет в конце 40-х — начале 50-х годов. Это было время после Второй мировой войны, когда многие страны находились в состоянии голода, и, безусловно, в тот период ситуация в мире во многом шокировала ученых и медиков, но получилась обратная ситуация. Помните старые данные — 120–130 граммов белка в сутки? Но это количество белка перегружает почки, особенно у тех, у кого есть предрасположенность к уратурии, происходит накопление солей. Перегружается печень. Вреден как недостаток, так и избыток тех или иных веществ. *Драва* отвечает за гниение в кишечнике, и из-за избыточного количества белков в том числе.

Человеческий организм по своим анатомо-физиологическим характеристикам не является хищником, для нас не характерно употребление в пищу большого количества белка. Но белок, конечно, необходим.

В *саттва-гуне драва* проявляет себя как сострадание. «Сострадание» — это удивительное слово. Говорится, что каждый врач должен обладать этим качеством. Что такое сострадание. «Со» — это приставка, которая означает «вместе» — пациента нужно не просто понять, но вместе с ним придется и страдать, тем более, если мы неправильно будем помогать, то придется страдать вместе.

«Пациент» с латыни переводится, как «страдающий», поэтому «сострадание» — это значит «страдать вместе с пациентом». И говорится, что врач, который сам пережил какие-то проблемы и сумел их решить для себя, с уверенностью может помочь другому.

Вспоминайте кентавра. У него стрела в боку и капает кровь. Он — раненый целитель. Идея раненого целителя в философии очень важна. И тысячелетия назад, когда врачи были более продвинуты, если они не могли помочь пациенту, они просто забирали у него болезнь, а потом лечили себя. Вот такой был интересный процесс.

Но нам трудно это сделать. Мы не умеем и не знаем, как это делается. Мы можем забрать болезнь, но не знаем, как лечить себя. Поэтому у нефрологов — больные почки, у пульмонологов — больные легкие. Ребенок до 18 месяцев имеет тонкую связь с матерью, и они представляют собой неразрывную единую систему «мать — дитя». После 18 месяцев он уже становится самостоятельным, но до 12–13 лет ребенок зависим от родителей, и те проблемы, которые у него возникают, во многом это проблемы не его, а родителей.

В *раджасе* проявляется как привязанность и слезливость.

В *тамасе* — слабохарактерность и распущенность в широком смысле этого слова.

Следующая пара качеств называется *мриду* и *катхина*.

Мриду — «мягкость». *Катхина* — «жесткость».

Мриду уменьшает *вата-дошу*, потому что *вата* жесткая, *питта* увеличивается, так как она мягкая, и, соответственно, увеличивается *капха*, потому что *капха* тоже обладает качеством мягкости.

На уровне *тригуна* это проявляется как *саттва*. *Саттва* — мягкая по определению. Человек, который обладает саттвичным характером, — мягкий, мягкосердечный.

Агни уменьшается.

Хотя здесь может возникнуть вопрос, почему *питта* увеличивается, а *агни* уменьшается. *Питта*, конечно, связана с *агни*, но это не сам *агни*. Если взять *агни* за содержимое сосуда, то *питта* — это сам сосуд. Это немного разные вещи. *Питта* содержит в себе *агни*, но это не сам *агни*.

Качество *мриду* проявляется как мягкость на уровне тела и на уровне эмоций, гибкость, нежность, спокойствие. В то же время это может быть и слабость, дряблость. Очень интересно обнаружить, как проявляется качество *мриду* на уровне *саттва-гуны*. Это еще одно качество, которое определяет очень важную характеристику нашей жизнедеятельности.

В *саттва-гуне* это добродетель, гибкость мышления. Именно поэтому противоположное качество — жесткость. Если человек теряет гибкость мышления, он становится жестким,

у него будут страдать суставы, они становятся жесткими и малоподвижными. Мягкость дает суставам возможность быть здоровыми, а жесткость — наоборот. Нежность, деликатность, мягкосердечие, спокойствие, ненасилие — одни из важнейших качеств.

Ненасилие — это первый шаг к духовности. *Ахимса*, ненасилие, — это тот шаг, без которого нельзя начать духовную жизнь. Этот шаг должен быть сделан сначала на минимальном телесном уровне, потом на уровне ума и речи. Надо принять для себя определенные правила поведения, и тогда уже можно что-то делать дальше. Но самое главное качество *мриду* в *саттва-гуне* — вера в Бога.

Интересно, что качество *мриду* определяет, будем мы верить в Бога или нет. Если мы в *саттва-гуне*, то будем. Поэтому нужна *саттва-гуна*, она определяет веру. Это не слепая вера, это вера, основанная на знании.

Как-то у Юнга в конце жизни спросили, верит ли он в Бога, и он произнес свою знаменитую фразу: «Я не верю — я знаю».

В *раджасе мриду* будет проявляться как сентиментальность, т. е. мягкий человек в *раджасе* становится сентиментальным и привязанным к чувственным удовольствиям. Помните, мы говорили, что это одна из важнейших характеристик *питта-доши*, одна из проблем, которую надо решать, — привязанность к чувственным удовольствиям. Очень трудно отказаться от каких-то пристрастий, зависимостей. В крайнем варианте это может проявляться как вредные привычки, например, как алкоголизм, наркомания. Но в основном это обычные привязанности. Привязанность к какой-то пище, действиям, поступкам, просмотру телепередач.

Социологи в Канаде подсчитали, что 40 % свободного времени среднестатистического канадца уходит в трубу. «Tube» по-английски — «труба» и одновременно «монитор телевизора, телевизионная трубка». Когда мы говорим «в трубу», по-русски это означает «на ветер». Несколько десятков каналов — очень серьёзная зависимость для ума. Мы можем сформировать иллюзию для ума, как будто он чем-то занят. Ведь если ум ничем не

занят, он потихоньку начнет проявлять беспокойство. Ум всегда должен быть чем-то занят.

Вы знаете, что ум даже не спит? Когда ум ничем не занят, он вам начинает демонстрировать сны. Вы спите ночью, а он вам демонстрирует сны и говорит: — «Вот, помнишь, я тебя просил вот этим заняться днем, но разум не разрешил, теперь я тебе все это покажу».

И начинается такое, что человек потом просыпается в холодном поту. Иногда сон становится таким реальным, что кажется, будто это происходит наяву, — ум создает такую ситуацию, которая позволяет вам реально переживать события. И с точки зрения кармы это равноценно — переживать события в уме или наяву.

К чувственным удовольствиям привязан, прежде всего, ум, *манас*. Именно данная структура зависима от чувственных удовольствий. Это одна из главных причин болезней. Так начинается канон «Аштанга-хридайам-самхита», первая глава первой книги. В этой главе дается сжатое изложение всей Аюрведы. Есть такая каноническая идея: первая глава первой книги — это всегда сжатое изложение всей науки. И первая глава начинается с таких слов: «Я в почтении склоняюсь перед несравненными целителями, которые без остатка уничтожают болезни, вызванные корыстными желаниями».

«Вызванные корыстными желаниями». Больше о причинах болезней ничего не говорится. А ведь это квинтэссенция, главное. Вагбхата Муни, автор этого канона, пишет, что болезни вызваны корыстными желаниями и привычками, и дальше он говорит о других вещах. Но самое главное — корыстные желания и привычки.

Помните, мы с вами говорили о *прагья-апарадхе* — негативных стереотипах поведения, вызванных корыстными желаниями и привычками. Если мы изменим свои желания, мы изменим свою судьбу.

В «Брихадараньяка Упанишад» сказано: «Каковы ваши желания — таковы ваши мысли, мысли порождают действия, действия порождают судьбу».

Соответственно, меняется здоровье, взаимоотношения. Если мы меняемся в лучшую сторону, приходит успех. Если наоборот, то не будет успеха.

В *тамасе мриду* проявляется в виде слабохарактерности. *Драва* и *мриду* проявляются как слабохарактерность. Человек легко поддается влиянию. Убедить такого человека в чем-либо не представляет большой сложности, причем не обязательно в позитивном. Такой человек очень зависим от чьих-то слов. Например, он сходил на лекцию по Аюрведе и узнал, что здоровое питание — это молочно-растительное питание, и решил, что это хорошо и нужно питаться таким образом. Но через некоторое время он встречается со знакомым врачом, который легко убеждает его в обратном. И если человек слабохарактерный, он в тот же день вернется к прежнему питанию и наестся мяса за все предыдущие дни. И все потому, что этот знакомый врач напугал его дефицитом белка и развитием анемии. Есть такое мнение: чтобы не было анемии, нужно есть мясо. Только непонятно, почему у многих детей в детских садах анемия, хотя они едят мясо.

Вот что касается слабохарактерности. Потом такие люди говорят, что их зомбировали, затянули в секту. Это *тамас*, невежество.

Катхина проявляется как жесткость. Под воздействием этого качества *вата* увеличивается, *питта* уменьшается, *капха* увеличивается, потому что *капха* и твердая, и жидкая, и мягкая, и жесткая одновременно. При сочетании вода и земля дают те и другие качества. Такой человек может быть и мягким, и жестким, хотя это пара противоположностей. Поэтому мы говорим о том, что у данного человека только одно качество может преобладать. Это преобладание может быть незначительным, а может быть и выраженным.

Жесткость — это проявление *раджаса*. Например, человек, сильно привязывается к какому-то результату и пытается его достичь.

Это качество уменьшает *агни*. *Сандра, драва, мриду* и *катхина* — все эти качества уменьшают *агни*.

Характеристика жесткости: проявляется как жесткость в широком смысле слова. Это и жесткость характера, жесткость суставов, это твердость, прочность, костной ткани в том числе. Сопротивляемость и в то же время ломкость. Ригидность.

В *саттва-гуне* жесткость проявляется как способность пережить лишения и трудности — очень хорошее качество, потому что в нашу жизнь лишения и трудности будут приходить всегда. Невозможно этого избежать полностью. Можно сгладить их проявления благодаря духовной практике.

Занимаясь настоящей духовной практикой, вы можете даже изменить свою судьбу, карму. Но если вам положено в каких-то участках жизни пережить лишения и трудности, то придется их пережить, — другое дело, что они могли бы быть более жесткими. Есть такой пример. Если человеку суждено, чтобы ему на голову упал кирпич, то на каком-то этапе жизни это действительно может произойти, но если он начнет заниматься духовной практикой и в результате от *раджаса* и *тамаса* перейдет в *саттва-гуну*, то в этот момент его жизни над его головой пролетит не кирпич, а, может быть, только голубь. Все равно на голову что-то упадет. Неприятно, но уже не так сильно. Но при этом всегда нужно испытывать благодарность.

Есть еще четвертый уровень: *ниргуна*, или *шуддха-саттва* (чистая *саттва*). *Саттва-гуна* — это не предел совершенства, и в какой-то степени она может быть даже неблагоприятна. Мы можем привязываться к добродетели и благочестию, а это может привести к гордыне. Если человек поднимается над уровнем *саттва-гуны*, говорится, что тогда ему и кирпич не падает, и голубь ничего не делает, а в этот момент падает роза. Конечно, это образное сравнение.

Способность пережить лишения и трудности — это очень важное качество. Есть такая знаменитая аюрведическая мантра. На санскрите она звучит так:

сарве бхаван ту сукхена
сарве шанту нирамайах
сарве бхадрани пашьянту
макхасчит дукха бхак бхавет

«Я желаю всем счастья, я желаю всем мира и свободы от скверны, я желаю всем видеть в окружающих близких сердцу друзей, я желаю всем стойко пережить любые страдания». Это подразумевает, что страдания неизбежны. Мы не можем уйти полностью из-под влияния своей кармы. Мы можем изменить ее, но полностью не сможем уйти. Тем более что уже что-то дало свои ростки. И мы будем пожинать плоды, какой бы духовной практикой ни занимались. Нужно сохранять это умонастроение, пожелание другим людям стойко пережить все страдания. Эту мантру нужно повторять утром, чтобы создать себе правильное умонастроение на день.

Непреклонность — очень важное качество, оно также в *сатва-гуне*. Несгибаемость, стойкость. Это значит, что человек стоит на своих принципах, если эти принципы верные, правильные. Строгость к себе — очень важное качество для врача, потому что если мы принимаем правила игры — а правила игры таковы, что нам их придется принять, — если мы хотим заниматься Аюрведой, выхода нет. Или тогда вы не сможете стать настоящим доктором.

Кстати, «доктор» тоже происходит от слова «учитель». Слово «врач» происходит от древнеславянского глагола «вьрати», что означало «говорить». Врач — это тот, кто говорит, дает наставления, а не тот, кто лечит. Ведь за всю историю человечества ни один врач еще никого не вылечил. Вы можете по-разному думать, что лечит природа, что лечит Господь, но, так или иначе, вы здесь — посредник. Вы можете предложить пациенту какой-то путь, по которому можно пойти, применяя методы и средства той медицинской традиции, которую вы практикуете. Это может быть аюрведическая, тибетская, китайская медицина, современная медицина. Это не важно, если вы действуете с правильным умонастроением, если вы делаете это искренне, но при этом

ваши слова должны иметь силу. Что это значит? Это значит, что вы строги к себе прежде всего. Качество жесткости в *саттва-гуне* проявляется прежде всего как жесткость к себе. Если я даю какие-то рекомендации пациенту, я сам их придерживаюсь.

Классический пример — курение. Если врач курит, то его слова, его рекомендации, чтобы пациент не курил, не будут иметь силы. Более того, другие его слова, не касающиеся курения, тоже потеряют силу.

У Булгакова в его рассказах описана зависимость от морфия. Он сам был морфинистом, очень страдал и умер в 49 лет, правда, от другого заболевания — нефросклероза. Он специально написал это в назидание потомкам.

Строгость к себе очень важна, надо соответствовать хотя бы минимальным требованиям, не соблюдая которые, мы не сможем заниматься Аюрведой как врачи.

Как консультанты вы сможете общаться с людьми, рассказывать им об Аюрведе. Но ваши слова будут иметь разную силу. Нужно давать людям знание не только через *киртан* (речь), но и через *ачар* (собственный пример). Через *киртан* можно, когда у нас мало времени. Через *ачар* уйдет больше времени. Вы будете на собственном примере демонстрировать, как быть успешным, здоровым, радостным, благополучным. Если вы благополучны на всех уровнях здоровья (физическом, социальном, эмоциональном, духовном), люди сами будут к вам тянуться и приходить, и вам не нужно будет ни на кого давить и убеждать. Нужно просто быть примером для других, и все придет само собой. Тем более, тому, кто не понимает, о чем вы хотите рассказать, невозможно будет ничего объяснить.

Бескомпромиссность — это тоже качество *саттва-гуны*. Мы не должны идти на уступки. Иногда мы можем временно придерживаться компромисса с пациентом, но если пациент, принимая лечение, не хочет измениться то мы должны с ним провести очень серьезную беседу. Или мы отказываемся работать вместе, или мы соблюдаем правила.

В *раджасе* жесткость проявляется в виде неудовлетворенности. Многие люди испытывают хроническую

неудовлетворенность. Даже если что-то хорошее приходит в их жизнь, они все равно испытывают недовольство, неудовлетворенность. Это проявление качества жесткости в *раджасе*. Это, естественно, будет вызывать болезни.

Негибкость, когда человек существует в рамках своих правил и понятий и ему трудно изменить свои взгляды, а с годами ему становится все труднее, и поэтому у таких людей формируются дегенеративно-дистрофические изменения в суставах, старческие артрозы. Негибкость в мышлении приводит к негибкости тела. Тело начинает напоминать: ты не гибкий, ты консервативен. Есть здоровый консерватизм, а есть нездоровый.

В *тамасе* — это эгоизм, бесчувствие к проблемам окружающих, это может быть даже жестокость.

Следующая пара качеств — *стхира* и *чала*.

Стхира — «устойчивость», «неподвижность».

Чала — «подвижность».

Стхира уменьшает *вату* и *питу*, *капха-дошу* увеличивает. Потому что *вата* и *питта* подвижны, а *капха* — неподвижна.

Эта устойчивость проявляется в двух *гунах* из трех. Прежде всего, *тамас*, а на втором месте — *саттва*. Устойчивость может быть в *тамасе*, а может быть в *саттве*. Иногда люди путают *тамас* и *сатттву*. Внешне они иногда могут быть похожи. Только мы говорили, что *саттва* — это сначала яд, а потом нектар. А *тамас* — и сначала яд, и потом тоже яд. Мы думаем, что сейчас яд, а потом придет нектар, и мы ждем, ждем, лет 10–15, а он что-то не приходит — перепутали. Это была не *саттва*, это был *тамас*.

Поэтому нужно быть очень внимательными, понимать, что такое *саттва-гуна*. Это то, к чему мы должны стремиться. Это один из главнейших аспектов терапии. Если мы не введем это правило в лечение болезни, лечение будет малоэффективным. Если действовать только по принципу противоположности, мы тоже получим результат, но это будет малоэффективно.

Качество неподвижности: уменьшает *агни*. Потому что огонь обладает качеством подвижности, а здесь проявлено качество устойчивости.

Стхира проявляется такими характеристиками, как стабильность, равновесие. Стабильность — это то, к чему многие из нас стремятся. Мы все думаем, что еще немного, и в жизни появится стабильность, вот еще немного поработаю, и потом буду отдыхать.

Но этого никогда не будет. Как раз здесь путают *саттву* и *тамас*. Человек ошибочно полагает, что сейчас он будет много работать, а потом у него будет отдых. Но стабильности в жизни не может быть. Стабильность может прийти как признак *тамаса*, но мы думаем, что это *саттва*. Такое бывает.

Равновесие — тоже проявление *стхира*. Это неподвижность, не только устойчивость, но и неподвижность. Если это связано с жизнедеятельностью нашего организма, то неподвижность может проявиться на уровне циркуляции энергии в каналах. Есть каналы (*нади*), есть меридианы, и это качество может спровоцировать закупорку каналов, скопление *амы* в одном месте, засорение организма. Когда происходит закупорка в канале, меридиане, в нем нарушается ток энергии.

В *саттва-гуне стхира* проявляется в виде стабильности, но мы не должны путать ее с *тама-гуной*. Например, стабильность успеха или счастья — это *саттва-гуна*. Это будет проявляться как постоянная удовлетворенность.

Если к вам пришел пациент, у которого отсутствуют физические проблемы, но нет радости и счастья в сердце, его следует считать больным и лечить. Но если у пациента есть физические проблемы, но при этом присутствует радость и счастье в жизни, его следует считать здоровым и отпустить — он сам вылечится. Но большинство приходит без радости и счастья в сердце, да еще и с физическими проблемами.

Постоянство — тоже проявление в *саттва-гуне*. Вера. *Стхира* дает веру, веру в целом. Это не обязательно будет вера в Бога, это может быть уверенность в чем-либо. Как мы говорили, мы все — верующие люди, но верим в разные вещи: кто-то в Бога, кто-то в мать-природу. Мы обязательно во что-то верим, иначе мы не смогли бы даже шагу ступить, боялись бы, что земля

может провалиться под ногой, но мы ведь верим в то, что она не провалится.

В *раджасе стхира* проявляется как инертность. Мы говорили, что инертность характерна для *капхи*. Это одна из серьезнейших проблем *капха-доши*, которую им надо решать в течение всей жизни. Им нужно эту инертность из жизни убирать. И им нужно быть очень внимательными по отношению к этой своей характеристике. Стоит немного запустить свою проблему, причем не только на психологическом, но и на телесном уровне, как *доша* выходит из равновесия и в организм приходит болезнь. На телесном уровне это сделать легко — начать принимать пищу, которая увеличивает *капха-дошу*. Например, холодная, тяжелая, маслянистая пища будет увеличивать *капха-доша*.

В *тамасе* — это застой в мыслях, сознании, в жизни, в легких, в предстательной железе. Упертость. Только не путайте упертость с принципиальностью или бескомпромиссностью. Это разные вещи.

Упертый человек сравнивается с таким удивительным животным, как ишак. Качество упертости у человека проявляется тогда, когда он начинает действовать так же, как это удивительное животное. Ишак обладает двумя несравненными характеристиками: упертостью и глупостью. Представьте себе: ишак глупый и упрямый, и на него грузят поклажу. Что делает ишак, когда на него грузят багаж? Он начинает сопротивляться. Но как? Он напрягает ноги, думая, что, если он будет напрягаться, с него все снимут. А что происходит на самом деле? Когда он сопротивляется, на него можно погрузить еще больше.

Но представлять нужно сейчас не ишака, а человека на его месте. Что происходит дальше? Дальше берут пучок травы и вешают на небольшом расстоянии от носа. И ишак идет за ним целый день и думает, что еще чуть-чуть, еще немного. И человек думает точно так же. Вот еще чуть-чуть поработаю, еще немного заработаю и буду отдыхать. А ослик идет за пучком травы, не догадываясь, что он идет тоже по траве, которую можно пощипать в любом количестве.

Многие из нас так и поступают. Мы работаем ради какой-то иллюзорной цели, и когда эта цель достигается, мы понимаем, что это не то, ради чего мы пахали.

Косность, стагнация — это проявление качества *стхира* в *тамасе.*

Чала — «подвижность». *Вата* и *питта* увеличиваются, *капха* уменьшается. Поэтому для *капха-доши* подвижность благоприятна. *Вату* и *питту* она будет усиливать.

Гуна. На первом месте *раджас*, на втором — *тамас.*

Агни будет усиливаться.

С какой характеристикой связана *чала*? *Чала* проявляется как любые процессы движения. Например, просто передвижение тела в пространстве. Нам нужно двигаться, нам необходимо это качество. Но проявляться оно будет по-разному. Люди конституции *вата* быстрее ходят, люди конституции *капха* — медленнее. Подвижность бывает разная, и подвижность мышления в том числе. Нервные импульсы — это тоже качество подвижности — передаются по нервным волокнам. Кровообращение — это тоже проявление качества подвижности и т. д. Любые изменения связаны с качеством подвижности. Побуждения к чему-либо, например, кто-то более легкий на подъем, кто-то — более тяжелый. Поэтому люди конституции *вата* и *питта* более легко побуждаемы к каким-то действиям. Люди такого типа, как *капха*, более медлительны, но более устойчивы, когда начинают чем-то заниматься. Не подумайте, что это плохо или хорошо. Это просто разные характеристики, потому что в обществе необходимо разнообразие, чтобы была устойчивость. Если в обществе будут представители только одного типа конституции, то возникнут проблемы.

Перемещения, неустойчивость. Помните, мы с вами говорили, что *стхира* — это устойчивость, а *чала* — это неустойчивость. Если есть подвижность, то нет устойчивости.

В *саттва-гуне* это будет проявлено в виде быстроты мышления. Такой человек будет быстро мыслить, легко схватывать информацию, у него хорошая подвижность ума. Это качество

необходимо для диспетчеров, операторов, водителей, где нужно быстро мыслить и принимать решения.

В *раджасе* — это беспокойство. Подвижность ума и беспокойство немного похожи. И мы говорили с вами, что беспокойство ума — это главная материальная болезнь. Метания, неустойчивость, неосмысленные действия, суета, суетливость — так в *раджасе* проявляется качество *чала*.

В *тамасе* — это безверие и разболтанность. Постарайтесь запомнить, что одна из наших главных задач — постараться постепенно, видя проявление тех или иных характеристик у пациента, перевести их на уровень *саттва-гуны*. Мы видим, что у него доминирует это качество, но оно в основном проявлено будет в *раджасе*, и его нужно перевести на уровень *саттва-гуны*.

Следующая пара противоположностей: *сукшма* и *стхула*.

Сукшма — это «тонкий», «маленький». А *стхула* — это «грубый», «большой».

Вы, наверное, заметили, что когда мы разбираем эти пары противоположностей, часть из них имеет больше женскую характеристику, а часть — мужскую. Инь — ян.

Сукшма — «маленький» или «тонкий», соответственно, *вату* и *питту* он будет увеличивать, потому что *вата* и *питта* — маленькие и тонкие по своим характеристикам. *Капха* — более грубая, и поэтому *капху* будет уменьшать, для *капха-доши сукшма* будет благоприятна.

Сукшма проявляется в *тригуна* как *саттва* и *раджас*. *Агни* будет усиливаться.

Сукшма — качество тонкости. Проявляется в следующих характеристиках: все, что связано с пронизыванием, проникновением. Например, сосудистая система в теле. Есть крупные сосуды (артерии, вены), а есть мелкие сосуды, капилляры, они проникают туда, куда не проникают крупные сосуды. Капилляры несут в себе это качество *сукшма*, они маленькие и тонкие. Пробивание чего-либо, прокалывание. На уровне чувств это утончение ощущений и чувств, такие люди более тонко чувствуют.

Возьмем характерный пример. Мы говорим, что *сукшма* характерна для *вата-* и *питта-доши*. Представьте себе, что ваш пациент имеет конституцию *питта-вата*. Но если вы сразу подумаете, что для него характерны все признаки *питта* и *вата*, то вы можете допустить ошибку, потому что для него признаки *капха-доши* тоже характерны. Вы подумаете, что раз человек конституции *питта-вата*, у него должны быть утонченные чувства, он должен быть склонен к музыке, пению, рисованию, — и допустите ошибку, потому что у него, например, из этой пары будет проявлена *стхула* — качество *капха-доши*. Это очень важный момент.

Сейчас мы с вами разбираем содержательное заполнение *дош*. Они содержат эти качества, и каждая конституция заполнена ими. Ваша задача — попытаться понять пациента, увидеть, какие качества у него проявлены. И если он имеет конституцию *питта-вата*, это не значит, что у него нет характеристик *капха-доши*. У него они будут, но мало выражены. Одно из них может быть *стхула*, например. Это будет иметь большое значение в терапии.

Итак, на уровне *саттва-гуны сукшма* проявляется как тонкость восприятия. Такой человек — тонко чувствующий, эмоциональный, чувствительный. Приводится еще такая характеристика, как ловкость. Но у нас совсем другие ассоциации. Мы путаем ловкого и хитрого человека. Ловкий человек — этот тот, кто все делает хорошо, быстро. Это позитивное качество, но не путайте его с хитростью.

А вот в *раджасе* это будет именно хитрость, неуловимость. Вроде бы он и на работе и даже, кажется, что-то делает, но никто его никогда не видит, неуловимый.

В *тамасе* это проявляется как чрезмерная ранимость. Грань между тонко чувствующим человеком в *саттва-гуне* и ранимым — когда он находится под влиянием *тамаса*, он становится ранимым, обидчивым. Обида — это *гуна* невежества. Это очень серьезная *анартха* в нашей жизни, очень серьезное препятствие. Если мы склонны на кого-то обижаться — это очень серьезная проблема, которая препятствует нашему прогрессу,

нашему успеху. Это *гуна* невежества, и качество *сукшма* дает такое проявление.

Стхула — «грубый» или «большой», и это характерно для *капха-доши*. Поэтому *вата* и *питта* уменьшаются, а *капха* увеличивается. Конечно, это *гуна* невежества — *гуна* невежества связана с грубостью.

Тригуна — тамас.

Агни будет уменьшаться.

Эта *гуна* проявляет себя через такие характеристики, как увеличение чего-либо. Например, увеличение веса, опухоли — это тоже увеличение, и неважно, доброкачественная или злокачественная опухоль. Эта характеристика связана с массой тела, с толщиной подкожно-жировой клетчатки, с процессом ожирения. Если, например, есть избыточный вес, то нужно обязательно обращать внимание на качество *стхула*. Также это связано с работой каналов и меридианов, которые могут закупориваться *амой*, может происходить засорение организма.

В *саттва-гуне* это качество проявляется примерно так же, как качество *гуру*, качество тяжести — основательность. Человек большой, грубый, но основательный. Это *саттва-гуна*.

Я хочу, чтобы вы рассмотрели каждое качество на трех уровнях, потому что это позволит увидеть, что одна и та же характеристика может проявляться по-разному. Есть хорошее проявление, а есть то, которое в итоге вызывает страдание.

В *раджасе* — это вульгарность. Человек грубый, вульгарный, пошлый. Обычно эти люди склонны к сквернословию, часто используют нецензурную брань для связки слов. Помните, мы с вами говорили, что речь человека четко отражает его внутреннее содержание. Если врач внимательный, то, просто выслушав пациента, уже может ставить диагноз.

Нецензурная брань — такая терминология связана с органами репродуктивной системы. Это важный момент. Если вы видите, что человек склонен к сквернословию, то у него проблема локализована именно там, в репродуктивной сфере. Обычно эти люди не умеют строить взаимоотношения на уровне сердца.

Но так как взаимоотношения строить надо и хочется, то они начинают строить грубые взаимоотношения.

Есть такой анекдот на медицинскую тему. На экзамене по анатомии профессор попросил студентку рассказать об органе любви. Студентка все принесла, рассказала. Профессор говорит:

— Все правильно, но в мое время органом любви было сердце.

Поэтому мы говорим, что любовь — это очень большая сила, которая позволяет нам существовать в этом мире. Любовь склеивает все взаимоотношения в этом мире, и не только в этом мире. В духовном мире любовь — тоже главная движущая сила. Но любовь должна быть выше диафрагмы, а не ниже. Она должна быть на уровне сердца. Здесь грубость низводит проявление взаимоотношений на низкий уровень, на уровень низших *чакр*, и такой человек грубо строит взаимоотношения, и у него всегда будут проблемы репродуктивной сферы. У мужчин это могут быть проблемы с предстательной железой, у женщин — проблемы с яичниками.

В *тамасе* — это просто тупость. Тупой человек, невежественный, бесчувственный. Нечувствителен к страданиям других. Еще это может проявляться в виде страха.

Хочу напомнить вам, что растения тоже обладают всеми этими качествами. Когда мы используем для лечения растения, то привносим те или иные качества этих растений сначала в сознание человека, а потом и в его тело.

И пища обладает теми или иными из этих двадцати качеств. Любую пищу можно охарактеризовать посредством этих качеств. Если мы будем это знать и использовать в фитотерапии, в диетотерапии, в ароматерапии, то мы сможем добиться очень высоких результатов. Мы можем получить результат на уровне ума, даже не применяя психотерапевтические методы, просто используя фито-, арома-, диетотерапию, массаж с применением специальных масел. Это будет, конечно, более грубый результат, но он позволит нам получить эффекты, которые необходимы для дальнейшей терапии пациентов.

Последняя пара называется *вишада* и *авила*.

Вишада — «чистота» или «ясность». Мы с вами говорили о качестве *мриду* и о вере в Бога в *саттва-гуне*. Это второй признак, который отвечает за веру в Бога. А противоположное качество ясности — мутный.

Вишада увеличивает *вату* и *питту*, потому что *вата* и *питта* по определению ясные. А *капха* — мутная или слизистая. Еще один перевод слова *авила* — «слизистый».

Вишада характерна для *гуны* добродетели, для *саттва-гуны*.

Агни увеличивается.

Характеристики: ясность восприятия, человек легко и ясно воспринимает информацию. Умиротворение. Ясность и чистота отвечают за изоляцию в широком смысле этого слова. Как изоляцию человека в обществе, например, одиночество, уединение, так и за изоляцию волокон нервной системы, они покрыты миелиновым волокном. Отрыв от чего-либо, отделение — это тоже характеристика *вишады*. В *саттва-гуне* это проявляется такими хорошими качествами, как ясность, чистота, отрешенность, или отказ от разного рода глупостей. Ведь отрешенный человек — это не тот, кто спрятался от мира. В Кали-югу спрятаться и уединиться от мира — это недейственный способ. По отношению к внешнему миру выделяют два типа людей, занимающихся духовной практикой. На санскрите это называется *бхаджанананди* и *гоштхананди*.

Бхаджанананди — это те, кто уединяются от мира и испытывают счастье от духовной практики в уединении. Санскритский корень *ананда* обозначает «счастье». *Бхаджан* — это «воспевание», «повторение молитв, мантр», «духовная практика». *Бхаджанананди* это люди, которые уединяются и погружаются в свой *бхаджан* изолированно. Но таких — единицы. В современную эпоху для большинства это нереально, особенно для людей западного мира. А второй тип людей, занимающихся духовной практикой, называется *гоштхананди*. Отсюда происходит русское слово «гости». Это те, кто идет в гости, но не водку пить, а вместе заниматься духовной практикой, вместе повторять мантры, молитвы, петь *бхаджаны*, изучать священные писания, философию. Быть *гоштхананди* в современную эпоху лучше

для большинства из нас. Мы должны стать *гоштхананди*, получать счастье от общения в коллективе, вместе с другими людьми. Вот такие гости должны быть.

В *саттва-гуне вишада* и *мриду*, мягкость и ясность, дают нам возможность верить в Бога. Это очень важное качество. Поэтому, когда мы в *саттва-гуне*, мы можем верить в Бога.

В *раджасе* это отвлеченность, когда человек не склонен или не может сосредоточиться на чем-то одном. Иногда даже пациенты на это жалуются.

В *тамасе* — это одиночество. Такой человек сидит один и плачет. У него печаль и горе. В Аюрведе говорится, что причин для горя и печали нет. Это наша выдумка, мы так решили. Говорится, что это иллюзия. Когда мы находимся в горе и печали — это иллюзия. Потому что мы на самом деле нереально воспринимаем окружающий мир. Окружающий мир является источником радости, если мы умеем видеть эту радость, если мы умеем видеть Всевышнего в этом мире. Хотя в целом мир, в котором мы живем, называется на санскрите *вишая* — «то, что нас окружает». И что интересно, это же слово имеет еще один перевод. Помните, мы с вами говорили, что если санскритское слово имеет несколько значений, то эти значения связаны между собой. *Вишая* имеет еще такой интересный перевод, как «яд». Говорится, что материальный мир — яд, который нас отравляет. Если мы думаем, что это и есть конечная цель нашего существования, он нас может отравить. Он реально существует, это не иллюзия, но он преходящий.

Я уже упоминал о разных философиях. Философия *майявады* говорит о том, что материальный мир иллюзорен, что на самом деле все есть Брахман — и мы Брахман, и мир Брахман.

Есть такая история. В Индии часто проводятся собрания йогов, лидеров разных духовных движений. Они собираются, чтобы обсуждать философию, каждый пытается доказать, что его философия лучше. И на одном из таких собраний встретились представители имперсональной философии и представители персоналистической (личностной) философии. И один из

представителей *майявады* начал доказывать, что все есть Брахман, а этот мир — иллюзия, просто плод нашего воображения. А в противоположном лагере был такой *садху*, святой человек, очень высокий, крупного телосложения, он все это долго слушал и потом взял железный стул, который там стоял, подошел к лектору и спросил:

— Свамиджи, скажите, пожалуйста, весь мир иллюзия?

— Да, весь мир иллюзия.

— И вы тоже иллюзия?

— Мы все иллюзия.

— И этот стул — тоже иллюзия?

— И этот стул тоже иллюзия.

И *садху* задал еще один вопрос:

— А ваша голова — это тоже иллюзия?

— Да, и моя голова иллюзорна. Так же как и мое тело, как и все мы.

И тогда *садху* задал последний вопрос:

— Свамиджи, извините меня, можно я этим иллюзорным стулом ударю по вашей иллюзорной голове?

На следующем собрании этот *свамиджи* сидел уже в противоположном лагере.

Таковы простые методы объяснения философии. Философия не так проста, как кажется, она еще проще. Так же, как и наша жизнь. Существует личностный подход. Его и надо применять. Не надо ничего придумывать. Духовная практика изначально проста по своему содержанию. Нужно просто восстановить взаимоотношения со Всевышним. Но нам трудно, потому что мы не знаем Его. Нам нужно сначала улучшить взаимоотношения с ближними, потренироваться.

Поэтому одиночество, печаль и горе суть иллюзия. Человеку не должно быть свойственно это. Он должен опираться на свою духовную природу, быть счастлив и удовлетворен, умиротворен.

Последнее качество — *авила*, «мутность» или «слизистость». Понятно, что это качество характерно для *капха-доши*. Это качество уникально, оно характерно только для *капха-*

доша. Поэтому *вату* и *питту* это качество уменьшает, а *капху* увеличивает.

Это *гуна* невежества, потому что *гуна* невежества — мутная, слизистая.

Агни уменьшается.

Авила проявляется через такие характеристики, как загрязнение, нечистота. Это характеристика токсинов в нашем теле, шлаков, грязи, *амы*. *Ама* имеет слизистую природу, она мутная.

В *саттве* это проявляется как терпение и снисходительность. Поэтому люди, у которых доминирует это качество, представители конституции *капха*, должны развивать в себе терпение и снисходительность. Для них это качество более характерно изначально.

В *раджасе* это жадность и материалистичность.

В *тамасе* — сонливость, оцепенение, забвение, потеря памяти. Говорится, что память — это одна из характеристик хорошего пациента. Пациент должен хорошо помнить, что было и что вы ему назначили.

Это все, что касается этих двадцати качеств.

Постарайтесь понять, что у каждого человека доминируют в данный момент десять качеств из двадцати. Остальные десять присутствуют, но не доминируют — они рецессивно представлены. И эти десять характеристик более полно описывают конституцию пациента, нежели *тридоша*. Хотя *тридоша* для нас очень важна.

Если вы освоите первые три пары для работы, это будет уже более чем достаточно. Постепенно овладеете и остальными. В первую очередь мы должны определить конституцию пациента. Нужно определить и *пракрити*, и *викрити*.

Переходим к вопросам, которые мне задают после лекций.

Сострадание и любовь имеют много общего. Мы говорили с вами, что сострадание — это когда мы вместе переживаем страдание. Это одна из характеристик любви. Кроме того, сама идея любви рассматривается на разных уровнях, начиная от физического влечения полов до любви к Богу. Любовь к Богу на санскрите называется *према*, а любовь мужчины и женщины

называется *кама*. Канон, посвященный взаимоотношениям между мужчиной и женщиной, называется «Кама-сутра». Одно из определений слова *бхакти* (любви и служения Богу) — «любовь ко всем живым существам». *Бхакти* развивается в процессе практики йоги. В нашу эпоху *бхакти-йога* — самый эффективный способ достижения Бога.

Понятие «жалость» мы сейчас используем в основном с негативным оттенком. Это не очень хорошо. В дре́внерусском языке «жалеть» означало «любить». Поэтому если мы используем этот термин с таким значением, то это тождественно понятию любить. Но, к сожалению, когда мы сейчас говорим «жалеть», это значит снисходительно относиться к человеку.

Настоящего в материальном мире нет. Когда я говорю, мои слова находятся здесь, звуковые вибрации до вас долетают, и они уже — прошлое. Однако тут нет настоящего. Есть такая установка в психологии — «жить настоящим». Это очень важная идея — жить здесь и сейчас. Это тренировка, подготовка к жизни в духовном мире, потому что в духовном мире нет прошлого и будущего, а есть только настоящее. Здесь есть прошлое и будущее, но нет настоящего. Когда формируется или разворачивается материальный мир, это разворачивается время. Появляется прошлое и будущее. Настоящего нет. Поэтому когда мы говорим об иллюзии, иллюзорных вещах, то имеем в виду, что мы принимаем временное за постоянное. Мы думаем, что то, чем я занимаюсь, — постоянное, наши взаимоотношения постоянные, те люди, которые мне близки, — постоянны. Вот что такое иллюзия. Мы принимаем временное за постоянное, и тогда мы ориентируем свою жизнь, свое внимание на то, что на самом деле постоянным не является. Так мы впадаем в заблуждение. Это и есть иллюзия. Приходит время, и человеку, например, надо выйти на пенсию, а он привязался к своей работе. Он уже выполнил долг перед социумом, ему нужно задуматься о более серьезных вещах, нужно заниматься развитием разума, а он продолжает работать. Он, может быть, уже никому не нужен на этой работе. Нет ничего плохого в том, что человек, который закончил выполнять свой долг, должен отдохнуть и заняться

духовной практикой, например. В ведической философии описываются разные этапы жизни: *брахмачарья*, *грихастха*, *ванапрастха* и *саньяса*. Человек проходит четыре этапа жизни, но это не для всех. Для большинства нужно хотя бы первые два пройти. *Ванапрастха* — это отрешенный образ жизни, занятия духовной практикой в миру. Выполнив долг перед семьей и обществом, человек должен заняться духовной практикой. И что первое должен сделать человек, когда выходит на пенсию? Это касается мужчины. Он должен выполнить еще один важный долг перед женой. Он должен провести жену по всем святым местам, в зависимости от того, какую традицию он исповедует.

Итак, иллюзия — это когда временное принимается за постоянное. А материальный мир временен. В материальном мире нет ничего постоянного, даже наше тело придется оставить здесь.

Атма имеет размеры, а Параматма — нет. Душа имеет духовную природу, поэтому она по определению *сат-чит-ананда* — вечна, полна знаний и блаженства. Но для того чтобы лучше уяснить какие-то аспекты духовной природы предшествующие учителя дали нам некоторые знания, описывающие духовную природу в терминах материальной природы. Так нам проще. Потому что полностью познать духовную природу очень трудно. Хотя есть и простые аспекты, но полностью познать ее трудно, потому что она не поддается описанию законами материальной природы. Есть такое сравнение, что материальный мир — это дерево, растущее корнями вверх, подобно отражению дерева в воде. Другими словами, материальный мир — это отражение мира духовного. И когда у нас в материальном мире происходят какие-то события, они отражают духовный мир. Например, духовный мир весь пропитан любовью. А чем пропитан материальный мир? Вожделением. Один философ сказал, что секс — это ось, вокруг которой вращается весь материальный мир. Стоит посмотреть рекламу, и вы все поймете. Идея взаимоотношения полов, основанных только на сексе, материалистична. Духовный уровень — это уровень любви. Но так как мы не до конца понимаем, что это

такое, мы строим взаимоотношения на мирской основе. Другими словами, нас привлекает внешний вид представителя противоположного пола. Но вот незадача, через 10–20 лет его тело начинает стареть. Мы к этому не готовы, мы на другое ориентировались, нас обманули. А тут еще и болезни. И поскольку наше сознание остается на мирском уровне, отношения разрушаются, потому что нет связующего звена.

Материальный мир понять проще. Терминология, идеи материального мира для нас ясны, здесь ничего сложного нет. Но духовный мир трудно описать в терминах материального. Если мы говорим «любовь», то подразумевается совсем другая любовь. Там все пропитано любовью. Но нам трудно представить, что это такое, поэтому в некоторых источниках духовной литературы дается образное сравнение, чтобы мы могли хотя бы приблизительно понять и усвоить. Библия полна аллегорий. И это дается для того, чтобы мы могли понять простые вещи. Написано, что Господь создал человека по образу и подобию Своему. Существует личностный аспект Всевышнего. Он — личность, Он — такой же, как и мы, имеет схожее с нами тело, но Его тело не материальное, а духовное. Поэтому, когда говорится о размерах души, это для того, чтобы нам было лучше понять, что она невероятно мала. Как водитель едет в машине, так и душа едет в повозке нашего тела. Повозка на санскрите называется *ятра*. Таким образом, не всегда возможно понять духовные вопросы с помощью обычной терминологии. *Ачинтья-бхеда-абхеда-таттва*. Непостижимое.

Мы можем испытывать восторг в материальном мире. Но он, как и все здесь, временный. Мы можем испытывать счастье. Люди в этом мире испытывают счастье от взаимоотношений, что неплохо, потому что и в духовном мире все построено на взаимоотношениях. Есть такое понятие на санскрите — *сварупа*, индивидуальная духовная форма. Она есть у каждого. Тело обладает талантом, и у каждого есть свое индивидуальное служение в духовном мире, вы чем-то заняты там на благо всего духовного мира. У каждого это есть. Но эта *сварупа* отражается в материальном мире в вашем нынешнем таланте. Когда вы

реализуете ваш талант здесь, это тренировка к возвращению домой, в духовный мир. И здесь мы можем испытывать счастье от взаимоотношений с другими живыми существами. Сначала нужно перестать совершать насилие, иначе счастье не придет. Но тот, кто не умеет строить взаимоотношения и испытывать от этого счастье здесь, в материальном мире, начинает ориентировать взаимоотношения на мертвые объекты. Какие? Однажды мы с докторами обсуждали этот вопрос. Мы говорили о людях, добившихся огромнейшего финансового, экономического успеха в жизни, но абсолютно несчастных в семейной жизни. Почему? Да потому что они не знают, как строить взаимоотношения. Они привыкли реализовывать себя через достижение каких-то результатов во взаимоотношениях с мертвыми объектами. Мертвыми являются объекты, которые нас окружают: машина, квартира, дача, компьютеры, деньги. Они, конечно, нужны, но нужно знать, для чего их использовать. Например, человек думает, что «если я приобрету этот объект и буду владеть им, вот тогда-то, наконец, я буду счастлив». Любой из нас, совершая какую-то покупку, испытывает позитивные чувства. Пусть хоть на время, хотя бы до завтра. Чем крупнее покупка, тем дольше этот срок.

Есть мнение, что надо прожить с супругом или с супругой, чтобы полностью реализовать карму, 49 лет. И это будет настоящий жизненный опыт. А некоторые люди говорят: «У меня такой богатый жизненный опыт. Четыре семьи сменил. Пятнадцать работ поменял. Две попытки самоубийства. Ах, какой у меня большой жизненный опыт». А ты проживи с одной семьей 49 лет, проработай всю жизнь на одном рабочем месте, не меняя работы, но меняясь сам на этой работе. Вот тогда и будет богатый жизненный опыт.

Мы говорили с вами, что материальный мир — это тюрьма. Мы перебегаем из камеры в камеру. Но задача заключенного — не добиться перевода в лучшую камеру, а добиться освобождения. Итак, восторг — тоже временное явление. Он не будет таким, как духовный восторг.

К вопросу о том, что нас ждет после смерти.

Есть такое правило: то, какая *гуна* преобладает в вашей жизни, в значительной степени определит ваш дальнейший путь после смерти. Если доминирует *раджас* — а это происходит у большинства людей, — то вскоре после смерти вы опять получите человеческую форму тела, идеальную для реализации вашей программы, для ваших наработок. Вы попадете в ту страну, город, семью, которая идеально подойдет для реализации вашей программы. Поэтому вы должны всегда с благодарностью относиться к тому, в какой семье, в каком городе, в какой стране, на какой планете вы оказались. С благодарностью, потому что это идеальная ситуация для вас. Как только вы начинаете развивать недовольство, ситуация может меняться, и не всегда в лучшую для вас сторону.

При доминировании *тамаса* может остаться человеческая форма тела, но возможны низшие ее проявления. Даже в рамках только нашей планеты могут быть разные формы человеческой жизни. Понятно, что бомж и святой — это разные люди и разные уровни сознания. Общее количество человеческих форм тела или типов сознания — 400 тысяч.

Существует 14 планетарных уровней. Это описано в ведической литературе. Земля относится к седьмому уровню. Это срединный уровень. Ниже — адские планеты. Выше — райские планеты. Это условное название. Не ассоциируйте с адом и раем. Райские планеты — это не цель. Это тоже материальные планеты, просто выше уровень существования, больше наслаждений. Там употребление алкоголя не считается грехом, жизнь более свободная. Поэтому представители некоторых духовных традиций стремятся туда попасть. Но это ошибочная идея. Продолжительность жизни там больше, вы проживете больше, но это то же самое, что и отпуск. Работаем целый год, чтобы потом отдохнуть. Вы можете благочестиво прожить на земле в *саттва-гуне*, и это позволит вам оставить человеческую форму тела. Вы перейдете на более высокий планетарный уровень или получите лучшую форму тела здесь, на Земле. Вопрос в том, как вы потом это используете. Некоторые не справляются с этой задачей. Цель многих конфессий — жить в *саттва-гуне*,

соблюдать правила морали, нормы и подняться на райские планеты. Вы заработали отпуск. В отпуске мы что делаем? Наслаждаемся. Не работаем. На райских планетах никто не работает, там только наслаждаются и отдыхают. Но как только там оставляют тело, возвращаются сюда, на Землю. И желание наслаждаться остается.

В *тамасе* такие варианты: или мы остаемся здесь, но принимаем жутчайшую форму тела, вплоть до формы тела животных, камней, растений, рыб, или мы уходим на адские планеты. Ни *саттва*, ни *раджас*, ни *тамас* — не позволяют вернуться в духовный мир, это позволяет только *ниргуна*, *шуддха-саттва*, освобождение от влияния всех трех *гун*.

И Аюрведа как медицинская наука включает в себя эту этапность. Большинство находится под влиянием *раджаса*, и задача Аюрведы — перевести пациента на уровень *саттвы*, чтобы потом с уровня *саттвы* легче было освободиться от влияния *гун*. Вот это и есть Аюрведа. Аюрведа — это не только *вата*, *питта*, *капха*. Это канонические знания, которые ранее были закрыты. Почему Аюрведа долгое время была не известна Западу? Почему это знание скрывали? Потому что это духовное знание, это не просто медицина. Дипак Чопра и другие авторы сейчас много об этом пишут.

~ Ментальные типы

Поговорим, о том, как влияют *гуны* на *доши*. Один человек конституции *питта* будет отличаться от другого человека конституции *питта*. И тот и другой — *питта*, но они могут быть абсолютно разные. Вы можете увидеть даже, что внешне они абсолютно не похожи. Вам нужно научиться понимать, как будет проявлять себя каждая *доша* на разных уровнях сознания: *саттва*, *раджас* и *тамас*. Мне задавали вопрос: что мы должны определять — *пракрити* или *викрити*. Мы должны определять и то, и другое. Но когда мы используем методики анкет и таблиц, которые есть в литературе, то мы определяем *викрити*, то есть ту конституцию, которая у человека сформирована на сегодняшний день. Она может отличаться от врожденной конституции. Существует один способ точно определить врожденную конституцию — с помощью натальной карты. Если вы этим способом не владеете, то вам нужно опираться на так называемые постоянные признаки или относительно постоянные признаки: телосложение, цвет волос, цвет глаз, морфологические признаки, которые более или менее постоянны. Так вы сможете определить *пракрити*. Есть хорошая книга «Ароматерапия с позиций Аюрведы». Изучите ее. Там есть анкеты. Вопросы разделены на группы: постоянные признаки, переменные признаки. Для определения *пракрити* мы можем использовать ведическую астрологию, которая отличается от западной астрологии и всех других школ. Эти отличия очень серьезные.

Как изменяются проявления *дош* на разных уровнях сознания? Проявления *дош* в *саттва-гуне* — это характеристика здорового человека. *Раджас* и *тамас* — это характеристики больного человека. *Тамас* — это низменная сторона нашей жизни, это склонность к нарушению тех или иных законов — законов жизни, юридических законов, — склонность к криминалу.

Саттва-гуна. Начнем с *вата-доши*. Мы разбираем крайние варианты, когда доминирует *вата*, *питта* или *капха*. Но в реальной жизни эти характеристики перемешиваются. Вы можете

обнаружить что-то от одной *доши*, что-то от другой, потому что в основном встречается двойная конституция.

Человек, у которого доминирует *вата-доша* в *саттва-гуне*, обладает следующими признаками: он энергичен, легко приспосабливается к изменениям, обладает гибкостью и быстротой в понимании чего-либо, приятен в общении, обладает очень сильным чувством единства со всем человечеством, ощущает себя частицей человечества, частицей Вселенной. Обычно *вата-доша* в *саттва-гуне* дает сильную целительную энергию. Истинный энтузиазм, оптимизм, позитивный настрой, положительный взгляд на все события, явления, которые происходят в их жизни. И очень важная характеристика — это способность к начинаниям, к позитивным переменам, прогрессу, прежде всего духовному. Это их качество — способность к начинаниям — очень важно. Фактически в социуме люди, у которых доминирует *вата-доша*, способны быть генераторами различных идей. Это одно из их самых больших достоинств. Это можно использовать. Если рассмотреть большой бизнес в хорошем смысле этого слова, когда какое-то дело выполняется коллективом, то люди с доминирующей *вата-дошей* являются там генераторами идей. Это их позитивное качество. Проблема только в том, что почти 90 % этих идей бесполезны. Понятно, что количество не всегда равно качеству. Они могут предлагать много идей, и их нужно за это ценить. Но кто-то должен эти идеи просеять, профильтровать. Кто это должен сделать? Тот, кто умеет трансформировать. Позже поймем, кто это. Поэтому людей конституции *вата* нужно ценить за это и не заставлять делать что-то другое, а привлекать их именно с этих позиций. Мало найдется таких людей (*вата-доша* в *саттва-гуне*), которые продуцируют идеи. В них много ветра, воздуха, эфира и много идей.

Теперь давайте понаблюдаем, какие изменения будут происходить, если влияет *раджас*. Это уже признаки болезни. Болезнь — это не обязательно проблемы в биохимии или на УЗИ. В Аюрведе болезнь — это более тонкие, более деликатные проявления. Мы можем их рано обнаружить на основании тех

признаков, о которых мы говорим. Мы говорим о *раджасе* и *тамасе*. Это болезнь.

Представьте себе, это тот же самый человек, но оказавшийся под влиянием *раджаса*. Нерешительность, суета, ненадежность, неумение отдыхать. Дейл Карнеги приводит в пример жизнь одного бизнесмена, который был олицетворением американской мечты. Он начал работать в 13 лет чистильщиком обуви, сделал карьеру, стал президентом корпорации. Но проблема была в том, что это для него было целью жизни. Он никогда не брал отпуск, ни одного выходного дня. У него даже не было семьи, его семьей стала работа. Так он дожил до 61 года, и, будучи владельцем огромной корпорации и огромного количества финансов, он все-таки подумал, что можно и отдохнуть, и в первый раз в жизни взял отпуск. Поехал на природу и там умер от разрыва сердца. Он не знал, как отдыхать. Умер, потому что не знал, чем заняться. Привык работать. Не попадайте в эту ситуацию.

В Аюрведе говорится, что ¾ своего времени мы должны работать и ¼ выделить для отдыха. Сюда не входят выходные дни. 25 % нашего времени мы должны посвятить отдыху и научиться отдыхать с семьей, с детьми, с родителями, с мужем, с женой. Научиться строить взаимоотношения. Очень важно — чтобы были семейные отношения. Это позволит поддерживать семейные традиции.

Следующее проявление *вата-доши* в *раджасе* — возбужденность, беспокойство, чрезмерная болтливость. Если мы говорили, что в *саттва-гуне* этот человек приятен в общении, он может много интересного рассказать, то в *раджасе* это просто болтливость. На санскрите это называется *праджалпа* — пустая, глупая болтовня. *Праджалпа* характерна именно для конституции *вата* в *раджасе*, когда человек просто много говорит ни о чем. И эта *праджалпа* сравнивается с кваканьем лягушек, призывающих цаплю, которая их съест. Если у вас есть такая проблема, и вы это замечаете за собой, то идите читать лекции. Так вы, по крайней мере, будете позитивно использовать ваш порок.

Следующее проявление — поверхностность, человек не склонен глубоко проникать в знание. Этот принцип широко

используется в журналистике, когда нужно донести материал в СМИ. Когда ум в *раджасе*, он привлекается поверхностной информацией, поэтому люди склонны читать газеты, тратить время на просмотр телевизора. На самом деле там на 98 % дают всякую глупость, просто чтобы привлечь внимание, ведь это бизнес.

Следующее проявление — тенденция к разрушению, шумливость. В сущности, шум и громкие звуки очень неблагоприятны для *вата-доши*, но здесь появляется склонность быть шумным. Они любят включать громкую музыку, например, водители маршруток, такси. Это *раджас*, болезнь, признак дисбаланса *вата-доши*. Еще один очень примечательный признак — псевдоэнтузиазм. Люди конституции *вата* обладают энтузиазмом, но здесь появляется ложный энтузиазм. Это значит, что всем будет казаться, что такой человек очень активен, деятелен. Но он это делает на публику или даже если не на публику, от его деятельности проку будет мало, ничего у него не будет получаться. Он будет хвататься за много дел сразу и не доводить их толком до конца. Все это мы рассматриваем для диагностики.

Вата в *тамасе*. Страх, услужливость, раболепие, лживость, скрытность, сами запутываются в своей лжи, подавленность, склонность к разрушению. Если в *раджасе* человек склонен к разрушению, но это, как правило, непреднамеренно, то в *тамасе* это происходит целенаправленно. *Вата* в *тамасе* определяет склонность к наркотикам любой формы. К наркотикам относится и табак, и алкоголь, и даже содержащие кофеин продукты и напитки. Кофе и чай рассматриваются как слабые наркотики. Склонность к половым извращениям, психическим нарушениям. Как крайний вариант — шизофрения, расщепление ума. Склонность к суициду. Мы с вами говорили, что *тамас* так или иначе связан с нарушением закона, и эти люди во многом будут склонны к криминальной деятельности, но в сфере криминала они будут занимать определенную нишу. Это будут те, кто любит послужить «авторитетам» за определенное вознаграждение, при этом нарушая закон. Но поскольку они находятся в *тамасе*, то об этом

особенно не задумываются. Люди на побегушках, или так называемые шестерки.

Почувствовали разницу: один и тот же человек, одна и та же *вата-доша*. Мне показывали в Интернете фотографии девушки, которую в течение года несколько раз арестовывала полиция, а когда забирают в полицию, правонарушителя фотографируют. Судя по габитусу, девушка была склонна к наркомании, и фотографии демонстрируют, что же с ней стало за год, какие произошли с ней изменения. На первых фотографиях обычная симпатичная молодая девушка, может быть, студентка, и постепенно лицо меняется, а на последние фотографии взглянуть страшно. Если сравнить первую и последнюю фотографии, то трудно представить, что это один и тот же человек. Полный *тамас*. Отекшее лицо, кожа землистого цвета, тупой взгляд. Все изменения произошли в течение всего лишь одного года.

Питта-доша. Тоже может проявлять себя по-разному. Это может быть *саттва*, *раджас*, *тамас*.

В *саттве* это будет проницательность. Люди, у которых доминирует *питта-доша*, умеют смотреть в глубину проблемы, умеют различать плохое и хорошее. Это качество *тикшна* — проникновение вглубь и отделение хорошего от плохого. *Питта* определяет нашу интеллектуальность, разумность. Не забывайте, что *питта-доша* есть у каждого, но если она доминирует и находится в *саттва-гуне*, это очень хорошо. Но, кстати, человек может быть другой конституции, не *питта*, но быть интеллектуальным, если его *питта-доша* находится в *саттва-гуне*. Просвещенность, большой запас знаний. *Питта-доша* отвечает за накопление нужных нам знаний — как материальных, так и духовных. Независимость. Это очень интересное качество. Людям конституции *питта* очень трудно работать под чьим-либо началом, потому что если доминирует *питта-доша*, то это обычно лидеры по своему характеру. И они сами устанавливают правила, порядки и ведут за собой людей. Если мы будем внимательны, то обнаружим, что большинство лидеров и пророков обладали доминирующей *питта-дошей*. Иисус, например, — классический пример *питта-доши*. Хороший оратор.

Такой человек умеет овладеть вниманием аудитории и повести за собой, в чем-то убедить. Эти качества даются от рождения, их нужно просто развивать. Но вопрос в том, в каком направлении человек будет использовать этот талант. Например, Адольф Гитлер обладал удивительнейшим ораторским талантом, тоже *питта-доша*. Просматривая старые кадры 1933–34 гг., можно видеть, как он влиял на толпы людей, неся им свою идеологию. Понятно, что ни к чему хорошему это не привело, у него не было позитивных мотивов.

Вообще, в ведической литературе описывается, что появление таких личностей на нашей планете не случайно. Многие из них, особенно те, кто ведет общество в неправильном направлении, — это ставленники более высоких иерархий, структур.

В ведической литературе описывается один из таких примеров. Это история из «Махабхараты», которая произошла более 5 000 лет назад. В то время жили две великие семьи — Пандавы и Кауравы. Пандавы были благочестивыми *кшатриями*, царями. Это были сыновья царя Панду, поэтому их и называли Пандавы. Пандавов было пятеро, они были законными наследниками престола, но так как их отец умер, когда они еще были маленькими, то престол занял его брат. А Кауравы были сыновьями его брата по имени Дхритараштра, он был слеп от рождения, и управлял государством, которое называлось Бхарата-варша. Это было арийское государство, которое занимало всю планету. И когда Пандавы выросли, они стали претендовать на престол, потому что они были цари, а царям нельзя заниматься ничем другим, кроме как управлять. Это их *дхарма*. В те времена люди жили очень благочестиво и не занимались тем, что им не дано. Каждый из них знал свою задачу. Это мы сейчас до сих пор не знаем своего предназначения. А тогда с детства ребенок знал свою *дхарму*, свое предназначение.

К тому времени Кауравы уже привыкли управлять государством, и они пошли на мошенничество, чтобы устранить Пандавов от управления государством. Кауравы вызвали Пандавов на игру в кости. Этот пример из «Махабхараты» очень показателен, он демонстрирует, что

азартные игры всегда приводят к неблагоприятным последствиям. Это было не случайно. Очень благочестивые люди были вынуждены принять вызов и играть в кости. Они проиграли абсолютно все. Это была нечестная игра. И проиграв все, они были вынуждены принять наказание в виде изгнания на 13 лет. Им пришлось снять царские одежды, надеть лохмотья и скитаться по лесам, по степям, по горам.

Старшего из братьев Кауравов звали Дурьодхана, он был завистливым и своенравным. Он узнал, что Пандавы расположились неподалеку от столицы на берегу реки. Дурьодхана сказал своим: «Давайте соберемся и расположимся на другом берегу реки и будем пировать, а Пандавы пусть смотрят на нас и завидуют, что мы живем такой роскошной жизнью». Но об этом узнали полубоги и решили защитить Пандавов. Пандавы находились под защитой самого Всевышнего. По дороге на Дурьодхану напали, его избили. Он оказался побежденным. А когда воина побеждают, для него это бесчестье. Каким бы он ни был — благочестивым или нет, — его победили. И как побежденный воин он дал обет. Он лег на том месте, где его победили, и стал дожидаться своей смерти. Это честь воина. Я не буду рассказывать, как его победили, — лучше прочтите. Это очень интересно.

Кстати, Вьясадева, автор всех этих писаний, является литературным воплощением Бога. Он специально написал эти истории в интересной форме, чтобы людям Кали-юги интересно было их читать. Там сокрыта глубокая философия. Поскольку мы не склонны изучать философию, для нас написаны «Рамаяна» и «Махабхарата». В Индии детей воспитывают на этих историях. Но при этом познается еще и очень глубокая философия. Но вернемся к Дурьодхане. Это был в то время самый демонический царь. Его победили, но у него была честь воина, и он решил принять смерть на месте своего поражения. Так пролежал он несколько дней без пищи и воды. И вот как-то ночью, он заметил около себя каких-то существ, которые подхватили его и унесли с планеты в совершенно незнакомое место. Они стали разговаривать с ним и объяснять, что он не имеет права распоряжаться своей жизнью, потому что не знает, кем является на самом деле.

Ему рассказали, что его ждали несколько тысячелетий чтобы сформировать его как личность и отправить на нашу планету. У них свои планы на него, в которых он — просто марионетка. Ему рассказали, что на него возложена определенная миссия, о которой он даже не догадывается. Он должен восстановить другой порядок на планете, демонический порядок. И эти существа объяснили Дурьодхане, что он — их ставленник, а он этого даже и не знал. Он был очень могущественным царем, правда, демонического характера. Его вернули назад и посадили на трон. В итоге его все равно победили в битве на Курукшетре. Он погиб, хотя являлся одним из зачинщиков той войны.

Вот такая история. Мы не всегда знаем, что происходит вне тех процессов, которые идут на нашей планете. Идея борьбы сил добра и зла, которая прослеживается в разных традициях, постоянно присутствует на планете и во Вселенной. Эта идея проявляется на минимальных уровнях и на максимальных уровнях, и мы этот процесс не до конца понимаем.

Очень хорошо об этом пишет Джон Фэйворс в своих книгах серии «Духовный воин». Прочтите эти книги, и вы поймете многие вопросы. Вторая часть книги Джона Фейворса «Лидер новой эпохи» полностью основана на наставлениях Бхишмы, который умирал на битве при Курукшетре. Это удивительная личность. Ему было дано благословение умереть тогда, когда он захочет. Не каждому дается такое благословение. У нас его нет. Все тело Бхишмы уже было пронзено стрелами, он лежал на ложе из этих стрел. Единственное, куда не попали стрелы, — это голова. Он лежал на ложе из стрел с запрокинутой головой. К нему подошли все братья Пандавы. Он умирал, а они стояли и плакали, потому что Бхишма был их наставником. Тогда Бхишма повернулся к Арджуне и сказал: «Арджуна, у меня нет подушки. Голова падает».

Кто-то попытался принести ему подушку под голову. Но Бхишма сказал: «Вы меня не поняли». И тогда Арджуна выпустил две стрелы, которые вонзились в землю у изголовья Бхишмы. Арджуна был самым великим лучником. На обложке книг «Духовный воин» изображен Арджуна, который целится вверх,

глядя в зеркало, лежащее у его ног. Бхишма давал наставления, каким должен быть настоящий лидер, руководитель, царь. Джон Фэйворс взял эти наставления за основу.

Итак, *питта-доша* в *саттва-гуне* — это лидерство и независимость, теплота в общении. Обычно в *саттва-гуне* люди конституции *питта* очень дружелюбны в общении, очень храбрые, поэтому они хорошие руководители, лидеры, могут вести за собой других. А теперь давайте посмотрим, что произойдет с этим человеком, если он будет находиться под влиянием *раджаса*.

Появятся такие качества, как упрямство, импульсивность, агрессия, склонность доминировать и контролировать ситуацию. Если в *саттве* это была независимость и лидерство, то здесь человек хочет контролировать ситуацию. Если такой человек — руководитель, то ему становится проблематично что-то делегировать своим подчиненным, он все должен сделать и проконтролировать сам. А если это родитель, то он постоянно во всем должен контролировать ребенка. Если это муж, то он все должен проконтролировать за женой и наоборот. Это становится жизненной проблемой. При этом есть еще желание доминировать, быть на высоте. С *раджасом* в жизнь приходит постоянная напряженность, постоянное беспокойство. Появляется склонность к критике. *Питта* в *раджасе* — это желание критиковать, тем самым можно и самому возвыситься. Появляется гнев, безрассудство, гордыня, тщеславие, опрометчивость. Человека с конституцией *питта* в *раджасе* психологи отнесли бы к типу поведения А. Обычно в этом случае может быть склонность к язвенной болезни, может сформироваться склонность к сердечно-сосудистой патологии. Язвительность тоже характерна для *питта* в *раджасе*.

В *тамасе* появляются такие качества, как ненависть, мстительность, деструкция, склонность к целенаправленному разрушению каких-то устоев, вещей, взаимоотношений. Говоря языком психологии, это психопатия. Может встречаться МДП — маниакально-депрессивный психоз. Когда мы учились в мединституте, нам показывали такого больного на кафедре

психиатрии. Тогда кафедру возглавлял Цезарь Петрович Короленко, психиатр мировой величины. Так вот этот пациент был классическим представителем *питта-доши*. Как он попал в больницу? Его друзья сдали. У него были такие синусоидальные изменения, каждое продолжалось примерно неделю. Когда наступал маниакальный период, он практически не спал, и у него было желание постоянно праздновать. Он ездил от друга к другу, по ночам, не давал никому покоя. Если кто-то отказывался праздновать вместе с ним, он очень бурно переживал. В конце концов, друзья «позаботились» о нем. И этот пациент очень любил рассказывать свою историю студентам.

Мы уже упоминали, что *тамас* — это еще и криминал. Когда люди конституции *питта* попадают под влияние *гуны* невежества, у них формируется очень сильная тяга к криминалу, где они занимают не последнее место. *Питта* — это лидер. Но это не просто лидер, это «серый кардинал», который контролирует процессы преступного мира. Это такой «профессор Мориарти» с сильным желанием иметь власть над миром. Такие люди в преступном мире занимают серьезную позицию и делают серьезную карьеру. Их мало кто знает, но они контролируют весь процесс. Для общества это очень опасные личности.

Гуна невежества — это не просто сонливость и инерция, это еще и очень серьезная опасность для общества. Если мы сами или кто-то из близких находится в *гуне* невежества, к этому нельзя относиться наплевательски, потому что фактически, когда кто-то пропитан различными эмоциями, он распространяет эти эмоции вовне. Ведь мир, в котором мы живем, — единый, и мы все влияем друг на друга. И чем больше в обществе людей, находящихся под влиянием *тама-гуны*, тем жизнь в этом обществе становится хуже.

Криминал начинает появляться, когда происходит урбанизация. Городская жизнь сама по себе опасна. В Ведах есть упоминание, что количество населения в населенном пункте не должно превышать 100 тысяч человек. Если больше, то есть риск возникновения преступности в этом месте. Контролировать людей и обстановку становится невозможно. Новосибирск, например,

занимает третье место в России по площади. Люди по несколько часов добираются на работу. Это одно из проклятий Кали-юги — работать не там, где ты живешь. Это серьезная проблема. Раньше люди жили простой жизнью и думали возвышенно. Идея ведической философии — жить просто и думать возвышенно. Живет человек у себя в доме. Работает, например, сапожником. Все оборудование под рукой. Спокойно утром вышел, занялся своей работой. На обед идет домой, все тут же, рядом. Никуда не торопится. Не 20-минутный перерыв. Устал, пошел домой отдохнуть. Он не думает о том, кто ему больничный выпишет, если он себя плохо будет чувствовать. Так люди жили простой жизнью. Так в Индии в деревнях люди живут. Это идеальная жизнь.

Итак, *питта* в *тамасе* — серьезная фигура преступного мира, профессор Мориарти. Поэтому мы должны стараться, чтобы в обществе было как можно меньше проявлений *тамаса*.

Также мы с вами уже упоминали о том, что идет борьба между силами добра и зла. Силы добра стремятся к тому, чтобы общество жило в *саттва-гуне*. Силы зла стремятся погрузить общество в *тамас*. *Раджас* — промежуточное состояние. Одно из проявлений этой борьбы, о котором мы не задумываемся, проявляется следующим образом. Это отражается в питании — в пропаганде тех или иных продуктов. Это касается продуктов животного происхождения, они, как известно, бывают двух типов: молочные и мясные. И если вы видите, что где-то пропагандируют мясные продукты и говорят о том, что молоко вредно, например, то понятно, какими силами это поддерживается. Потому что пропаганда мясных продуктов — это пропаганда насилия. Пропаганда молочных продуктов — это пропаганда *саттва-гуны*. И когда говорят, что молоко вредно — это очень опасная пропаганда, потому что молоко — это единственный продукт, который воздействует на разум. Поэтому в Индии молоко называют жидкой религией. Это, конечно, образное выражение. Религия укрепляет разум — и молоко укрепляет разум. Когда мы видим, что насаждается идея о вреде молока и пользе мяса, мы должны понимать, что это поддерживается силами зла. Те, кто об этом говорит, могут даже

не догадываться, как не догадывался и Дурьодхана, что он — ставленник темных сил.

Капха-доша. В Аюрведе *капха-доша* считается лучшей с точки зрения здоровья тела. Помните, что *капха* — более устойчивая к воздействию внешних факторов, поэтому люди конституции *капха* меньше болеют. В Аюрведе выделяется 140 болезней. Из них 80 связаны с *вата-дошей*, 40 — с *питта-дошей* и 20 — с *капха-дошей*. *Капха* более устойчива к болезням, но есть у нее и свои особенности.

Капха в *саттва-гуне* обладает удивительными качествами, которых у нас в обществе очень мало, и мы должны стараться развивать эти качества. Эти качества имеют женскую природу, в отличие от качеств *питта-доши*, которые имеют мужскую природу. Даже если посмотреть на наше правительство, там практически нет женщин. Это не совсем правильно: должно быть 50 на 50, тогда решения будут правильно приниматься. У мужчин есть свои особенности психологии. Левое и правое полушария мозга соединяются мозолистым телом. Мужчины не могут включить в работу одновременно два полушария. Либо они живут логикой — левым полушарием, либо чувствами — правым полушарием. Женщины способны уравновешивать. Поэтому женщины более внимательны. Если она видит, что мужчина на эмоциях, значит, логически он уже не соображает, она ему скажет, что он что-то не так делает. Поэтому к женщинам нужно прислушиваться — они могут этику сделать логической, а логику этической. Когда-то надо эмоционально принять решение, а когда-то и логически. А можно это уравновесить. Женщины это умеют, а мужчины нет. Но иногда необходима только логика или только эмоции. Это уже мужской вариант.

В *саттва-гуне капха-доша* проявляется как спокойствие, умиротворение, постоянство, устойчивость во взглядах и мировоззрении, последовательность, лояльность, сострадание, умение прощать. Если человек не умеет прощать, значит, есть проблемы у него внутри. Мы должны научиться всех прощать, потому что если кого-то не простим, то придется возвращаться

за этим. Мы же не знаем, когда смерть придет, а мы еще кого-то не простили.

Следующие качества — терпеливость, преданность делу, семье, детям, родителям, корпорации, стране, профессии, преданность Всевышнему, благосклонность, обладание сильной верой.

В *раджасе* это проявляется как привязанность, жадность, материалистичность, излишняя сентиментальность. Если такие люди занимаются духовной практикой, то делают это на эмоциях. Они привязаны к внешним обрядам, ритуалам и воспринимают все через эмоции. Желание быть под опекой — это тоже проявление *капха-доши* в *раджасе*, чтобы кто-то о них заботился и опекал. Желание излишнего комфорта и роскоши. И желание контролировать.

В *тамасе*, как всегда, картина неприглядная. Поскольку главное качество конституции *капха* — тяжесть, то эта тяжесть проявится как уныние, депрессия, ощущение тяжести на душе, сонливость, апатия, медлительность, откровенная тупость, тугодумство, бесчувственность. В криминале — это желание воровать, присваивать чужое.

Это все, что касается типологии *дош* в зависимости от влияния *гун*. Мы разобрали чистые варианты, но в жизни они будут смешанными, и вы должны будете уметь увидеть это смешение.

~ Пять субдош конституции вата

Субдоши — это виды *дош*. Каждая *доша*: *вата*, *питта* или *капха* — представлена пятью видами. Но это не части *доши*. Это одно целое, но представленное пятью видами, пятью аспектами. Нельзя сказать, что одна из *субдош* — это часть целой *доши*. *Доша* не делится.

Существует пять видов *вата-доши*, пять видов *питта-доши* и пять видов *капха-доши*. Итого, получается пятнадцать *субдош*.

Мы будем разбирать локализацию *субдош* и признаки дисбаланса, что позволит нам затронуть аспекты диагностики, по признакам мы сможем определять, какая *субдоша* вышла из равновесия. Это будет играть роль в фитотерапии. Например, разные растения действуют на разные *субдоши*.

Существует пять *субдош* конституции *вата*: *прана*, *удана*, *вьяна*, *самана* и *апана*. Они образуются путем прибавления приставок к корню *ана*. *Ана* означает «дышать» или «снабжать энергией».

Вата — это «то, что позволяет снабжать энергией наш организм».

Для каждой *доши* существует тонкий эквивалент в теле. Сама по себе *доша* — грубая, но есть еще тонкий двойник.

Для *вата-доши* двойником является *прана*. Сама по себе *прана* — жизненная энергия. Мы употребляем слово *прана* в двух значениях: как «жизненная энергия» и как «одна из *субдош вата-доши*». Аналогом *праны* является понятие *ци*, или *чи*, в китайской медицине. Точный перевод понятия *ци* — «жизненная энергия». В Аюрведе жизненная энергия обозначается термином *прана*, что является тонким эквивалентом *вата-доши*. Если *вата-доша* — в дисбалансе, то и *прана* — в дисбалансе. Если *прана* — в дисбалансе, то и *вата-доша* — в дисбалансе.

Прана — более тонкая субстанция, это та жизненная энергия, благодаря которой тело и жизнь существуют. Как только *прана* покидает тело, то и жизнь покидает его. *Прана* как жизненная энергия переносится эритроцитами крови.

Первая *субдоша* конституции *вата* — *прана*. Но это не жизненная энергия, это *субдоша* конституции *вата*. Поэтому правильнее будет звучать *прана-вата* или *прана-вайю*.

Сразу хочу сказать, что все *субдоши* конституции *вата* менее осязаемы, их вообще трудно уловить, поэтому мы должны просто принять, что они существуют, и узнавать об их существовании по косвенным признакам.

Прана — первичный воздух, он движется вперед, заполняя голову и концентрируясь в мозге, *прана* движется вниз, в горло и грудь, управляя вдохом и глотанием, а также чиханием, сплевыванием и отрыгиванием. Она регулирует чувства, ум и сознание. Это наша доля космической жизненной энергии, которая управляет всеми остальными видами *вата-доши* в организме. Она потому и называется *праной*, что эта доля общей *праны*. *Прана* предопределяет наше воодушевление и позитивный настрой в жизни, соединяет нас с нашим внутренним «я», с нашим истинным эго. Слово *прана* используется в более широком смысле, обозначая *вата-дошу* в целом, поскольку все остальные виды *вата-доши* происходят от нее.

Перевод значения *прана-вата* — «воздух, движущийся вперед». Кстати, в тибетской медицине, когда описывается *субдоша*, так и звучит — «воздух, движущийся вперед».

Локализуется *прана-вата* в груди. Изначально она заполняет голову и концентрируется в мозге, но затем движется вниз и через горло в грудь. Говорится, что она локализуется в области сердца.

Я не сторонник адаптационных подходов в Аюрведе, не надо переводить язык Аюрведы на язык современной медицины, потому что это не совсем правильно. Я буду давать все так, как оно есть. Принимайте и понимайте все буквально, здесь нет никаких аллегорий. Я не склонен рассматривать, например, что *вата-доша* — это интегральный принцип центральной нервной системы, а *питта-доша* — это интегральный принцип катаболического звена эндокринной системы, а *капха* — анаболического звена. Это не совсем правильно. Более того, это ошибочно, потому что *питта-доша* все-таки не за катаболизм отвечает,

а за метаболизм. А за катаболизм отвечает *вата-доша*. Поэтому запоминайте терминологию такой, какая она есть, чтобы у вас не возникали неверные ассоциации.

Функции: вдох и глотание. Что мы делаем, когда вдыхаем? Мы из воздуха забираем *прану*. *Прану* мы получаем из воздуха, из пищи, растений, молока и т. д. Если пища плохая или воздух плохой, то и *праны* будет мало. Зевота возникает тогда, когда в организме дефицит *праны*. Человек форсированно вдыхает и пополняет запасы *праны*.

Итак, вдох, глотание, чихание, во время которого человек освобождается от патогенных микроорганизмов, не дающих возможность *пране* полноценно циркулировать. Сплевывание и отрыгивание — тоже функции *прана-вата*.

Есть еще важные функции *праны* — регулирование чувств, ума. Чувства функционируют за счет *праны* — *прана-майа-коша*. *Прана* регулирует также сердце и сознание. Предопределяет наше воодушевление и позитивный настрой. Воодушевление имеет один корень со словом «воздух», «душа», и по-гречески «воодушевление» звучит как «энтузиазм». «Эн» — «находиться в чем-либо», «тео» — «Бог». «Энтузиазм» дословно переводится как «находиться в Боге». Воодушевление — это когда мы находимся в осознании Всевышнего, в осознании Абсолютной Истины.

Прана соединяет тело с душой, поэтому, когда *прана* покидает тело, то и душа следом за *праной* покидает тело.

Те, кто занимается различными видами йоги, занимаются в том числе и контролем *праны*.

Что будет при дисбалансе? Будут возникать проблемы с дыхательной системой, различные простудные заболевания, астма, сердечные заболевания, неврозы, когда у человека пропадает в жизни позитивный настрой и он испытывает моменты апатии и негативизма.

Вторая *субдоша* называется *удана-вата* — это «воздух, движущийся вверх». Располагаясь в груди и концентрируясь в горле, она управляет выдохом и речью, а также отвечает за память, силу, волю и усилие. *Удана* определяет наши жизненные

стремления. В момент смерти она отделяется от тела и направляет нас в тонкие миры, в зависимости от нашей воли и кармы, которые действуют через *удану*. Поэтому первое, что чувствует человек во время умирания, — это удушье.

Когда она развивается в совершенстве, человек овладевает различными психическими способностями и может выходить с ее помощью за границы обычного мира. С развитием *уданы* связана практика йоги.

Будучи разумными людьми, мы должны остерегаться этих способностей, потому что это очень серьезное искушение — свернуть с духовного пути. Может возникать склонность использовать эти способности в корыстных целях. Мы не должны стремиться к различным способностям экстрасенсорного плана, т. е. выходящим за границы обычного.

Итак, эта *субдоша* локализуется в груди и горле.

Функции *субдоши удана-вата*: ей подчиняются выдох, речь, память, воля, усилия, жизненные стремления.

При дисбалансе возникают заболевания дыхательной системы, ЛОР-органов, нарушения памяти, неврозы, некоторые психические расстройства, которые будут связаны с неправильной медитацией и неправильной дыхательной практикой. Если человек неправильно занимается медитацией и дыхательными практиками, то это может привести к болезням, в том числе и к психическим расстройствам.

Удана-вата связана с выдохом и речью.

Запомните, пожалуйста, что это воздух, движущийся вверх.

Самана-вата — уравновешивающий воздух. У нас будет три *субдоши* от каждой *доши*, которые участвуют в пищеварении, они для нас будут очень важны, потому что пищеварение — это один из главнейших процессов, который должен протекать в организме очень слаженно. Если он протекает плохо, будут проблемы. Пока не нормализуется пищеварение, невозможно лечить остальные болезни. Нужно привести в равновесие желудочно-кишечный тракт.

Самана-вата — это одна из *субдош*, участвующая в пищеварении.

Самана концентрируется в тонком кишечнике. Она находится в области двенадцатиперстной кишки.

Ее основная функция — управление пищеварительной системой. Это вынесенная на периферию часть нервной системы, которая локализована в ЖКТ. Там есть нервные сплетения в слизистой — это *самана-вайю*.

Дисбаланс появляется в виде болезней ЖКТ: диспепсии, гастродуоденита, энтероколита, холецистита, но это будут заболевания неврогенного характера. Сейчас гастроэнтерологи много говорят, что часто встречаются функциональные нарушения ЖКТ, особенно у детей. Стоит нормализовать *самана-вату*, и болезнь уходит.

«*Вьяна-вата*» означает «проникающий воздух» или «рассеянный воздух». Она концентрируется в сердце и оттуда распространяется по всему организму.

Функции: *вьяна* управляет системой кровообращения, движением мышц, суставами. Это регуляторная функция. Основное — это система кровообращения. А через систему кровообращения она регулирует движение мышц, деятельность суставов, нервные импульсы и внутреннюю секрецию эндокринных желез.

Дисбаланс проявится в виде заболеваний сердечно-сосудистой системы, например, вегетососудистой дистонии, различных нервно-мышечных расстройств, параличей, болезней суставов, но не все, потому что должен присутствовать элемент нарушения регуляции данных функций. Болезни эндокринных желез.

С проблемой следующей *субдоши* вы будете сталкиваться у многих пациентов. «*Апана-вата*» — «воздух, движущийся вниз», или «удаляющий воздух». *Апана-вата* локализуется в толстом кишечнике. Толстый кишечник — царство *вата-доши*, и там находится *апана-вата*. *Апана* управляет импульсами, которые направлены вниз: опорожнением кишечника, мочеиспусканием, менструацией, родами, семяизвержением. Это органы малого таза, и так как сама *апана* локализуется в толстом кишечнике, одной из самых распространенных проблем является запор.

Если не избавиться от этого заболевания, остальные болезни лечить невозможно.

Запор — бич современной цивилизации. Причин тому очень много.

Хочу вернуть ваше внимание к *удана-вате*. Это воздух, движущийся вверх, а *апана* — это воздух, движущийся вниз. Воздух, который движется вверх, способствует эволюции нашего сознания, а *апана-вата* тянет вниз. И мы находимся между этими двумя *субдошами*. *Апана* несет в себе деградацию и регресс. Наше сознание может уйти либо вверх, либо вниз. И *апана*, также как и *прана*, поддерживает и контролирует все виды *субдош* конституции *вата*, поэтому нарушения *апана-ваты* лежат в основе большинства расстройств *вата-доши*. И будучи силой, направленной вниз, в своем возбужденном состоянии, в дисбалансе, *апана-вайю* вызывает деградацию личности, ее разложение, распад, регресс. Поэтому при лечении *вата-доши* следует в первую очередь уделять внимание лечению *апана-вата*. Если мы этого не сделаем, она будет тянуть человека вниз.

Сейчас у очень многих пациентов мы находим запоры, неправильно работает толстый кишечник. А каков критерий, что толстый кишечник работает правильно? В Аюрведе есть следующий критерий: здоровый человек должен опорожнять кишечник ежедневно утром, до приема пищи. Правило простое, но все, что в нем сказано, играет большую роль. Очень важно опорожнить кишечник до приема пищи. Прием жидкости не считается приемом пищи, даже рекомендуется при наличии запора утром натощак выпить немного воды. Время опорожнения кишечника должно быть тогда, когда у нас доминирует активность меридиана толстого кишечника — с 5 до 7 часов утра. Пик активности меридиана толстого кишечника приходится на 6 часов утра.

Субдоши питты и капхи

Питта-доша состоит из пяти *субдош*. На санскрите они называются *садхака*, *браджака*, *пачака*, *алочака* и *ранджака*. Обычно их обозначают с приставкой *питта*. Например, *пачака-питта*. Иногда делают приставку *агни* (огонь как основной элемент).

Пачака-питта — это «огонь, переваривающий пищу». Она располагается в тонком кишечнике, ее главная функция — управлять пищеварением. *Самана-вайю* управляет пищеварением, и точно так же *пачака-питта* управляет пищеварением. *Пачака-питта* является основой и опорой всех остальных видов *субдош питта-доши*. При лечении нарушений *питта-доши* *пачака-питта* заслуживает особого внимания, поскольку пищеварительный огонь поддерживает тепло в нашем организме. Дисбаланс этой *субдоши* приводит к заболеваниям пищеварительной системы. Это различные диспепсии, язвенная болезнь, заболевания печени, желчного пузыря и тонкого кишечника.

Садхака-питта — это «огонь, определяющий, что есть истина, или реальность». Она локализуется в мозге и сердце, и ее функция состоит в том, чтобы позволять нам достигать целей, поставленных нашим интеллектом или эго. Ложное эго или истинное эго — это играет роль. Или интеллект, разум. Цели могут быть разные: мирские цели — например, удовольствия, богатство, слава, престиж, финансы; духовные цели — например, освобождение от негативных стереотипов поведения, от *анартх*. Фактически *садхака-питта* управляет нашей психической энергией — это ее функция. Мы уже говорили, что *питта-доша* отвечает за метаболизм. Но это метаболизм и на уровне ума, умственное переваривание, усвоение каких-то идей, концепций, информации — за это отвечает *садхака*. Кроме того, она отвечает за способность к различению: что такое хорошо и что такое плохо. У людей конституции *питта* это больше выражено, потому что у них за счет доминирования *питта-доши* доминирует *садхака*. В йоге придается большое значение развитию данной *субдоши*. Особенно в *гьяна-йоге*. Есть разные виды

йоги — *гьяна-йога*, *карма-йога*, *бхакти-йога*. И вот в *гьяна-йоге*, или йоге знания, придается большое значение развитию данной *субдоши*, и каждый должен уделять внимание ее развитию. Например, мы с вами сейчас фактически занимаемся *гьяна-йогой*. Я даю вам знание, вы пытаетесь его усвоить. Дисбаланс этой *субдоши* приводит к психическим расстройствам во всем их разнообразии — депрессии, апатии, психозам. Интересно, что слово *садхака* имеет один корень со словами *садху* (святой) и *садхана* (ежедневная дисциплина). Когда пойдет разговор о биоритмологии, мы будем, по сути, говорить о *садхане*, о той ежедневной дисциплине, которую каждый из нас должен выполнять, чтобы поддерживать свое здоровье.

Браджака-питта — это «огонь, управляющий цветом кожи». Располагается в коже, и ее функция — сохранение и поддержание цвета кожи. Кроме того, еще она отвечает за усвоение тепла, поступающего извне через кожу. Ее дисбаланс приводит к кожным болезням во всем их разнообразии.

Алочака-питта — это «огонь, отвечающий за зрительное восприятие». Локализуется в глазах, и ее главная функция — управление восприятием и усвоением света из внешнего мира. Ее дисбаланс приводит к заболеваниям глаз. Мы не можем видеть, если нет света. Чтобы различать формы с помощью зрения, нам нужен свет.

Ранджака-питта — это «огонь, придающий цвет». Располагается сразу в нескольких местах: в крови — окрашивает форменные элементы крови, прежде всего эритроциты; в печени — окрашивает желчь; в тонком кишечнике — окрашивает фекалии. Но основное место расположения — кровь. Большинство заболеваний крови и печени — это дисбаланс *ранджака-питты*.

Нам очень важно понимание *субдош*. Во-первых, для диагностики. Зная расстройства, можно обнаружить, какая *субдоша* поражена. И во-вторых, важно для терапии. При назначении терапии надо учитывать, какая *субдоша* страдает, чтобы более точно назначить лечение. Постарайтесь понять, что в рамках нашего курса мы не сможем изучить всю Аюрведу. У нас — базовый курс, и он является основой для дальнейшего углубленного

изучения аюрведической медицины. Если вы дальше не будете изучать Аюрведу более подробно, вам этих знаний будет не достаточно.

Капха-доша тоже состоит из пяти *субдош*. На санскрите они называются *тарпака*, *аваламбака*, *кледака*, *бодхака* и *слешака*. Обратите внимание, что перевод *субдоши* основывается на первоэлементе. *Прана* — это «воздух», *питта* — «огонь», а *капха* — «вода».

Тарпака-капха — это «вода, дающая удовлетворенность». Локализуется в мозге в виде ликвора (спинномозговой жидкостью) и в сердце. Ликвор можно потрогать и пощупать, это что-то уже более существенное. Когда мы говорили о воздухе, то определяли его как нечто неосязаемое. Огонь тоже можно ощутить, а *капха* уже проявляется как ликвор, например. Главная функция *субдоши тарпака-капха* — создавать эмоциональный покой, уравновешенность, ощущение счастья. И также обеспечивать способность запоминать. Известно, что серьезная практика йоги способствует увеличению данной формы *субдоши*, и тогда у человека проявляется ощущение счастья, удовлетворенности, блаженства, *ананда*. Всем надо стараться развивать эту *субдошу*, а у людей с конституцией *капха*, она изначально будет чуть больше развита. Дисбаланс этой *субдоши* приводит к ухудшению памяти, психической неуравновешенности, депрессии, к различным психическим расстройствам.

Слешака-капха — это «вода, обеспечивающая смазывание». Располагается в суставах в виде суставной, синовиальной жидкости, и ее функция состоит в том, что она отвечает за смазывание и крепость суставов, за функционирование синовиальной жидкости. Ее дисбаланс приводит к заболеваниям суставов. В развитии суставных заболеваниях могут участвовать как *капха*, так и *вата* и *питта*, но *капха* здесь участвует именно с точки зрения действия синовиальной жидкости. Например, может быть дефицит синовиальной жидкости, тогда будет сухость суставов, а может быть избыток, тогда это вызовет отечность.

Кледака-капха — это третья *субдоша*, участвующая в пищеварении. В пищеварении участвуют три *субдоши* — *самана*,

пачака и *кледака*. Мы должны уделять этим трем *субдошам* особое внимание в связи с тем, что они регулируют процесс пищеварения и участвуют в нем. *Самана* — это воздух, который раздувает огонь, *пачака* — это сам огонь, а *кледака* — это увлажняющая вода. Она располагается в желудке в виде секрета слизистой оболочки и отвечает за разжижение пищи. Выделяется секрет слизистой оболочки и разжижает пищу. Это не сам желудочный сок. Это часть желудочного сока. Желудочный сок содержит и агрессивные фрагменты, а здесь только защитные. Разжижение и защита — это функции *кледака-капхи*. Фактически *кледака-капха* участвует в начальных стадиях пищеварительного процесса, разжижает пищу и защищает слизистую от собственного огня пищеварения. Когда *кледака* ослаблена, это может привести к тому, что собственный огонь пищеварения, *агни*, будет сначала раздражать, а потом сжигать слизистую желудка. Это будет способствовать развитию процесса язвенной болезни. Дисбаланс этой *субдоши* приводит к заболеваниям пищеварительной системы: язвенной болезни, гастритов, дуоденитов, диспепсии.

Бодхака-капха — это «вода, обеспечивающая восприятие». Располагается в ротовой полости, на языке в виде слюны. Благодаря этому мы ощущаем вкус пищи. *Бодхака* участвует во вкусовом восприятии. Фактически *бодхака-капха* помогает *кледака-капхе* в начальных этапах пищеварительного процесса. Выделение слюны и разжижение пищи — это начальный этап пищеварительного процесса. Если мы плохо пережевываем пищу, недостаточно обрабатываем ее слюной, тогда выделяется чрезмерное количество желудочного сока. Надеюсь, понятно, что этот процесс очень важен. Дисбаланс приводит к потере вкуса или ухудшению вкусовых ощущений. Иногда во время простудных заболеваний некоторые люди это могут ярко ощутить, но на самом деле даже вне простудных заболеваний у многих плохо развито вкусовое ощущение. Это связано с неправильным питанием.

Когда мы будем говорить о питании, то к этому вопросу еще раз вернемся, потому что в Аюрведе есть специальные методы,

позволяющие восстановить вкусовое восприятие. В Аюрведе говорится, что если человек ощущает вкус воды, то у него нормальное восприятие. Какой вкус у воды? Сладкий. Если человек чувствует этот вкус, то значит, у него вкусовые восприятия работают.

Аваламбака-капха — это «вода, обеспечивающая поддержку». Локализуется в сердце и легких, и ее функция состоит в том, что она является сырьем для других *субдош* конституции *капха* и опосредует их действие в организме. Она питает их, из нее происходят остальные *субдоши*. Фактически *аваламбака-капха* — это главная водная составляющая тела, которую распределяют по организму легкие и сердце. Она может быть причиной многих видов дисбаланса. Любой вид дисбаланса *капха-доши* может быть с участием *аваламбака-капхи*. Вода в нашем организме — это не то же самое, что обычная вода. Хотя есть такое выражение, что наш организм состоит на 70 процентов из воды. Это отчасти правильно. Мы действительно на 70 процентов состоим из жидкости, но не воды, а плазмы. *Капха* — это водная составляющая, но это не первоэлемент «вода», а именно плазма. Межтканевая жидкость, внутритканевая жидкость — это все проявления *капха-доши*.

Мне задали вопрос: «Может ли *прана* передаваться физическим путем, как говорят экстрасенсы, или она только эритроцитами пополняется?»

Сначала давайте определимся, что под этим подразумевать. Речь о жизненной энергии. *Прану* мы можем получать из воздуха, из пищи, и сами люди ее могут передавать друг другу. Мы используем *прану* в исцелении. Вот я сейчас говорю благодаря *пране* в том числе. За речь отвечает *удана*, но *прана* дает мне вдохновение. Она участвует таким образом.

Ткани

На санскрите ткани тела называются *дхату*.

Первая ткань называется удивительным словом *раса*. Слово *раса* имеет около 30 значений и является корнем слова *расаяна*. *Раса* может переводиться как «вкус». Потом мы будем разбирать шесть вкусов, шесть *рас*. И каждый вкус будет связан с определенным врагом ума.

Оказывается, у нас есть вкус к определенным *анартхам*, к определенной деятельности. Кроме того, *раса* — это эмоции. Согласно правилам санскритской грамматики, если одно и то же слово имеет несколько значений, то эти значения между собой взаимосвязаны. Что является вкусом для тела — является эмоцией для ума.

Раса переводится еще как «музыкальная нота», «восторг» и имеет еще много значений.

Первая ткань называется *раса*, и это не случайно. В формировании любой ткани, а особенно первой, потому что все другие ткани будут происходить из нее, участвует пища. Ведь мы — то, что мы едим, и пища участвует в формировании наших тканей. Если наша пища полноценна по вкусам, если мы испытываем позитивные эмоции, то у нас правильно будет сформирована первая ткань — *раса*. Именно поэтому она так называется. В ее формировании участвует пища, но если вкусы будут неполноценны, если пища будет некачественной, тогда и первая ткань сформируется неправильной и, соответственно, все остальные ткани будут страдать.

Интересный момент: если произойдет сбой на каком-то этапе, то будут страдать все последующие этапы. Поэтому очень важно формирование первой ткани, ведь от нее будет зависеть формирование всех последующих.

Также для формирования ткани очень важно эмоциональное состояние. Как пища, так и эмоции влияют на формирование *раса дхату*.

Что входит в эту ткань? Будем описывать терминами современной медицины, но это грубое описание, потому что в Аюрведе в основу физиологии положен другой принцип.

Раса обычно переводят как «лимфа», и это более или менее правильный перевод и понимание этой ткани. Это лимфатическая ткань. Сейчас в лимфологии совершается много интересных открытий, которые в Аюрведе давно уже известны.

Последняя ткань, седьмая, формируется не сразу. Это очень длительный этап. Он занимает один месяц. Вы приняли какую-то пищу, и она приняла участие в формировании вашего организма, ваших тканей. В первую очередь сформируется *раса*, потом последующие ткани, пока не дойдет до седьмой ткани, и этот этап занимает в среднем один месяц.

Кроме лимфы в составе ткани *раса* мы должны обозначить и плазму крови. Но в большинстве книг вы прочитаете, что это просто лимфа.

Существуют производные этой ткани. Производные каждой ткани называются *упадхату*. Это *станья*, «молочные железы у женщин», и *артава* — это термин, который включает в себя несколько значений, во-первых, «менструальная кровь» и, во-вторых, «грудное молоко». Эта производная ткани участвует в формировании грудного молока у кормящих матерей. Иногда термин *артава* используется в другом смысле — как «женская репродуктивная ткань».

Здесь можно задуматься над тем, что эмоциональное состояние кормящей женщины и вкусовые характеристики ее пищи напрямую влияют на состав грудного молока, потому что существует прямая зависимость формирования из *расы* производных *станья* и *артава*. И также от этого зависит функциональное состояние молочных желез. Поэтому правильное питание и правильное умонастроение очень важно для любого человека, но особенно для кормящей женщины.

Артава включает в себя менструальную кровь, поэтому *раса* напрямую влияет на протекание процесса менструации. Так что если есть дисбаланс в этой сфере, например, дисменорея, аменорея, или меноррагия, то это связано с первой тканью.

Мала (отходы тканей) для данной ткани — слизистые оболочки, вся слизистая нашего организма. *Мала* появляется в процессе производства второй ткани, в процессе трансформации ткани в следующую ткань.

Какова функция *раса*? Главная ее функция — питание. Как будет сформирована эта ткань, так она и будет питать наш организм и все остальные ткани. Поэтому формированию этой ткани, или лимфы, уделяется очень большое внимание.

Иногда слово *раса* переводят, как «хилус». Но лучше первую ткань называть *раса дхату*.

Если мы обнаруживаем у человека позитивные эмоции, связанные с данной тканью, мы можем предполагать, что данная ткань здорова. Если мы обнаруживаем негативные эмоции, связанные с данной тканью, можно предположить, что эта ткань нездорова. И наоборот, позитивные эмоции укрепляют данную ткань, а негативные разрушают ее. Другими словами, существует психофизиологическая связь между эмоциональным состоянием и состоянием телесным.

Позитивные эмоции, связанные с *раса дхату*: удовлетворение, сострадание, жизнелюбие. Но прежде всего это удовлетворение. Мы постоянно должны испытывать удовлетворение от всего, тогда мы будем поддерживать в нормальном, здоровом состоянии эту ткань, *раса дхату*. И не забывайте, что ее основная функция — питание. Если мы хорошо питаемся, мы удовлетворены если нет удовлетворенности, мы ищем питание. И наоборот.

При дисбалансе *раса дхату* будут проявляться негативные эмоции. Это подозрительность, чувство обманутости, огорчения, неудовлетворенности, оскорбленности, отсутствие уверенности в себе, вкуса к духовной деятельности, отсутствие веры.

Избыток данной ткани характеризуется всеми симптомами, характерными для избытка *капха-доши*.

Симптомы снижения или недостатка *раса дхату*: усталость, истощение, одышка даже при обычной нагрузке, неспособность переносить шум, сухость кожи, преждевременное старение организма, предменструальный синдром, гипогалактия у кормящих женщин.

Следующая ткань называется *ракта*. Эта ткань послужила яблоком раздора в разных аюрведических школах (есть школа Сушруты — хирургическая, а есть школа Чараки — терапевтическая). Сушрута, будучи представителем хирургической школы, придавал этой ткани огромное значение (*ракта* переводится как «кровь»). Но это не просто кровь, это форменные элементы крови, в основном эритроциты, потому что плазма крови относится к *раса дхату*. И Сушрута, придавая этой ткани очень большое значение, начал рассматривать ее как *дошу*. Поэтому в его школе четыре доши — *вата*, *ракта*, *питта* и *капха*. И в литературе вы с этим можете столкнуться. Мы придерживаемся школы, в которой рассматриваются три *доши*. Имеется в виду *шарира доши* (*доши* тела), потому что *манаса доши* (*доши* ума) мы рассматриваем отдельно.

Сушрута причислил *раса дхату* к *дошам*, и Гиппократ, который тоже очень хорошо знал Аюрведу и являлся представителем школы Сушруты, описывая типы темперамента, один из типов называл сангвиническим. «Sanguis» в переводе с латыни — «кровь».

Эта теория о количестве *дош* нашла свое отражение и в современной медицине. Современная медицина выделяет или три, или четыре конституциональных типа, в зависимости от школы. Это целый философский спор. Мы придерживаемся троичной системы. И *ракту* мы относим к ткани, а не к *дошам*. Мы к этому еще вернемся, когда будем разбирать диагностику. Дело в том, что как наследие вклада Сушруты по поводу *ракты* в диагностике мы разбираем признаки дисбаланса дош: *вата*, *питта*, *капха* и *ракта*.

Ракта — это в основном форменные элементы крови. *Упадхату* (производное от *ракты*) — это *шира* и *кардрара*. *Шира* — это «кровеносные сосуды», *кардрара* — это «сухожилия».

Мала от *ракта* — желчь. Понятия в современной медицине с этим совпадают. Но только это именно сама желчь, а не *питта*. *Питта* тоже переводится как «желчь». Но здесь это именно та желчь, которая находится в желчном пузыре.

Какова функция *ракта дхату*? Помните, я говорил, что *прана* как жизненная энергия разносится по организму с помощью эритроцитов? Я не просто так упомянул это. *Прана* — это то, что дает нам жизнь. И главная функция этой ткани — оживление, привнесение самой жизни. Поэтому позитивные эмоции здесь очень простые: энтузиазм, бодрость, радость. Но если у человека возникает дефицит этих эмоций в жизни, то у него будут проблемы с этой тканью и негативные эмоции — это дефицит радости. А если нет радости, то появляется раздражительность, гнев, отсутствие любви.

Избыток крови, *ракта*, приводит к следующим заболеваниям:

— герпес,
— болезни селезенки,
— кожные заболевания,
— абсцессы,
— редко встречающаяся у нас лепра,
— подагра,
— кровотечения,
— опухоли,
— нарушение пигментации, например, витилиго,
— заболевание десен, например, пародонтоз,
— гепатит,
— снижение *агни* — избыток *ракта* подавляет огонь пищеварения.

А внешне избыток *ракты* может проявляться как гиперемия кожи, покраснение мочи и гиперемия глаз.

Снижение или недостаток *ракта* проявляется в следующих заболеваниях:

— дистония,
— сухость кожи и слизистых,
— интересным косвенным признаком может являться потребность в кислых продуктах, в кислом вкусе, что может говорить о недостатке *ракты*,
— варикоз,
— нарушение свертываемости крови.

Следующая ткань называется *мамса*. В данном контексте *мамса* означает «мышечная ткань, мышцы». Но вообще *мамса* переводится как «мясо». Перевод слова *мамса* означает: «Сегодня я ем тебя, а завтра ты имеешь право съесть меня». И если *мамса* перевести дословно, это значит «ем самого себя». Современные научные исследования демонстрирует нам, что люди, употребляющие мясо, намного чаще страдают онкологическими заболеваниями по сравнению с теми, кто не употребляет в пищу мясо. Если мы проанализируем русское слово «мясо», выяснится, что оно обозначает то же самое. Но гораздо показательнее это звучит в английском. «Meat» — «меня кушать» или «ем себя».

Интересно, почему в разных языках такое смысловое совпадение? Мясо называют таким словом, который означает «есть самого себя». А может быть, информация гораздо глубже? Задумавшись над этим, мы поймем, что если мы кого-то едим, значит, потом кто-то съест нас. И это не обязательно будут животные. Это может быть раковая опухоль.

Мамса — это мышечная ткань. Ее *упадхату снайю* — это собственно мышцы, а *твача* — это «кожа». У Роберта Свободы в книге «Пракрити» подробно и интересно описано, что и почему происходит. Прочтите. Хороший научный и в то же время легко воспринимаемый язык.

Мала, побочный продукт, — это выделения, которые образуются в разных участках нашего тела. Это ушная сера, выделение слизи в носовой полости и выделение *смегмы* (выделения у мужчин под крайней плотью).

Физическая функция *мамсы* — покрывание скелета. Но если взять более широко — это защита. Поэтому позитивные эмоции, связанные с этой тканью, — это чувство защищенности, смелость, незлопамятность, организованность.

Негативные эмоции — беззащитность, злопамятность, неорганизованность.

При увеличении мышечной ткани происходит:

— увеличение лимфатических узлов,

— опухоли, в том числе и злокачественные,

— абсцессы,

— кисты.

Снижение или недостаток мышечной ткани приводит к таким явлениям, как:

— слабость органов чувств,

— мышечная слабость,

— истощение,

— кожные заболевания (псориаз, экзема, дерматит).

Следующая ткань называется *медха*. *Медха* — это «жировая ткань». Но не просто жировая ткань, а весь жир, кроме подкожной жировой клетчатки. А подкожная жировая клетчатка является здесь *упадхату*, производной, и называется *снайа*.

Мала — пот.

Функция этой ткани — смазывание.

Позитивные эмоции: способность любить, хранить дружбу. Если нет этого проявления любви во взаимоотношениях, если есть дефицит любви, тогда будут проблемы с жировой тканью. Это одна из причин избыточного веса.

Негативные проявления: прилипчивость, эмоциональная нестабильность, дефицит любви, неумение любить, неумение хранить дружбу.

При избытке жировой ткани возникают проявления, как при избытке мышечной ткани, а также:

— усталость,

— одышка даже при небольшой нагрузке.

При недостатке или снижении жировой ткани:

— истощение,

— слабость,

— болезни селезенки и поджелудочной железы.

При дисбалансе жировой ткани (как при избытке, так и при недостатке) может быть:

— избыточное (недостаточное) потоотделение. Эта ткань производится из предыдущей и участвует в производстве следующей, поэтому при избытке она вся может уйти в следующую ткань, а может накапливаться. Возникает проблема с потоотделением, потому что пот является побочным продуктом производства следующей ткани из жировой ткани,

— избыточная сухость или избыточная маслянистость кожи, волос.

Следующая ткань — *астхи*. Каждая ткань изначально связана с определенной *дошей*. *Ракта* связана с *питта-дошей*, *астхи* — с *вата-дошей*, а все остальные связаны с *капха-дошей*.

Производными *астхи дхату* являются *данта* — «зубы».

Мала — ногти и волосы на теле и лице, кроме волос на голове.

Функция этой ткани — поддержка.

Позитивные эмоции: чувство поддержки (со стороны близких, природы, Бога), целенаправленность, сила.

Негативные эмоции: слабость, отсутствие энергии.

Увеличение костной ткани:

— разрастание надкостницы,

— появление лишних зубов.

Недостаток костной ткани:

— остеопороз,

— выпадение ногтей, зубов и волос на теле и лице, при этом не затрагиваются волосы, растущие на голове,

— нарушение осанки,

— кариес,

— суставные болезни.

Следующая ткань — *маджа*, это понятие, включающее в себя нервную ткань и костный мозг.

Упадхату — волосы на голове (*кеша*).

Мала — слезы.

Это в основном нервная и костномозговая ткани. Например, спинной мозг находится в позвоночном столбе, головной мозг — в черепной коробке, костный мозг содержится в костях, поэтому главная функция этой ткани — заполнение пространства.

Мы должны ощущать, что и мы заполняем мировое пространство, понимать себя как частицу целого. И позитивными эмоциями здесь будет ощущение «я», понимание своей духовной природы, понимание себя как индивидуальности и личности. Именно поэтому те, кто занимается имперсональными духовными практиками, разрушают себя на очень глубоком уровне, на уровне нервной ткани и костного мозга. Они теря-

ют индивидуальность, они хотят раствориться в безличностном Абсолюте, совершить духовное самоубийство.

Негативные эмоции: ощущение ненужности. Такой человек в качестве компенсации становится навязчивым. Или в компании при общении с другими людьми он начинает превозносить свои отсутствующие качества, то есть проявляется хвастовство. Может быть чувство опустошенности.

Избыток *маджи*:

— ощущение тяжести в глазах и в теле,

— увеличение размеров суставов,

— появление язвенных процессов на коже, плохо поддающихся лечению.

Снижение *маджи*:

— слабость,

— нарушение зрения,

— выпадение волос на голове,

— болезни костного мозга, лейкоз.

Следующая ткань — *шукра*. Это «репродуктивная ткань».

Упадхату — *оджас*, т. е. иммунитет.

В самом начале, когда мы начали разбирать ткани, я сказал, что от формирования первой ткани до производства последней проходит один месяц. Это информация очень интересна с точки зрения лечения, потому что если вы назначаете фитотерапию, диетотерапию пациенту, то ждать основных результатов раньше чем через месяц, не нужно. Необходимо, чтобы произошла полная трансформация тканей. Поэтому вы должны изначально настроить пациента на долгое сотрудничество, не менее месяца. Меньше — смысла нет, потому что не произойдет полной трансформации тканей. Это первое.

А второе, на что мы должны обратить внимание, что *шукра* — это репродуктивная ткань, иногда *шукра* переводится как «семя». Из *шукры* формируется *оджас*. *Оджас* бывает двух типов. Один формируется из *шукры*, и он может пополняться. И есть другой вид *оджаса*, который не восполняется. Мы в своей жизни должны пользоваться тем *оджасом*, который восполняется, и тогда мы уменьшим расход невосполняемого *оджаса*.

Так мы продлим себе молодость. Жизнь мы себе продлить не можем. Жизнь продлевается только тем людям, миссия которых может повлиять на развитие человечества. Если человек не успел выполнить свою миссию, сам Господь дает ему дополнительные годы жизни. Но к нам это никак не относится. Мы проживем столько, сколько нам отведено. Но молодость продлить можно.

Шукра — это семя. Семя, если его затратить, восполняется ровно один месяц. И в течение этого месяца, если будут опять затраты репродуктивной ткани, то не будет восполнен *оджас*.

Есть известная история про Сократа. Один из его молодых учеников решил жениться и пришел к Сократу за наставлениями. Ученик задавал ему разные вопросы, и наконец они перешли к вопросам на сексуальные темы:

— Как часто нам можно вступать в сексуальные отношения, чтобы и я, и моя жена могли сохранить свое здоровье в идеальном состоянии? — спросил ученик.

— Чтобы сохранить здоровье в идеальном состоянии, таком, какое оно у вас есть сейчас, нужно вступать в сексуальные отношения только для зачатия детей, — ответил Сократ.

Ученик очень расстроился.

— Такая молодая, красивая жена. Я дни и ночи думаю о ней. Может быть, есть компромисс?

— Ты сможешь не ухудшать свое здоровье, если будешь вступать в сексуальные взаимоотношения один раз в месяц. Тогда будет идти естественный процесс восполнения *шукры*, — пояснил Сократ.

Ученик снова остался недоволен. И Сократ заметил это.

— Хорошо, я пойду тебе навстречу. Условие такое: в зимнее время ты можешь вступать в половые взаимоотношения тогда, когда вы хотите, но при условии, что вы постоянно будете принимать афродизиаки. Весной и осенью — раз в неделю, а летом — раз в две недели, но при условии, что вы будете продолжать принимать афродизиаки.

Но ученику и это не понравилось. И тогда Сократ очень рассердился и сказал:

— Ну что ж, делай как знаешь. Но сходи и закажи себе гроб. Потому что если ты будешь пренебрегать тем, что я тебе сказал, ты умрешь раньше положенного срока.

Это одна из причин, почему мужчины живут меньше женщин. Потому что мужчины расходуют в течение своей жизни миллиарды половых клеток, а женщины — одну в месяц, 350–500 за весь фертильный период. Мужчины живут меньше, если они не придерживаются никаких правил регулируемой половой жизни. Расход половых клеток ускоряет их старение и уменьшает продолжительность их жизни. Мы говорили, что продлить жизнь мы не можем, однако можем сократить.

Есть определенные практики, которые основаны на том, чтобы не допускать семяизвержения, но на самом деле это не совсем то, что нужно. Ведь *шукра* расходуется не только на уровне репродуктивной ткани, она расходуется еще и на уровне ума.

Есть восемь признаков вступления в сексуальную связь, и только восьмой из них является собственно сексуальной связью.

Например, мысли о сексе уже являются сексуальной связью. Просто общение с представителем противоположного пола тоже является сексуальной связью. Когда Хануман спрашивал у Лакшмана, как выглядит Сита, Лакшман не знал, как она выглядит, потому что смотрел только вниз, на ее стопы.

Мала, побочных продуктов у этой ткани не существует, потому что трансформация тканей закончилась.

Какова функция этой ткани? Репродукция, воспроизводство. Причем репродуктивная ткань, *шукра*, отвечает не только за воспроизводство потомства, но и за производство в широком смысле этого слова, за творческий процесс. Куда мы направим *шукру*? Можем направить на зачатие детей, а можем направить в творчество — создать музыку, написать картины и т. д. Именно поэтому очень многие великие люди, которые оставили после себя великие произведения искусства, соблюдали всю жизнь целибат. Леонардо да Винчи — один из примеров.

Именно поэтому во многих духовных практиках рекомендуется целибат. Но соблюдать его следует очень серьезно.

Говорится, что если человек не готов принять целибат, то лучше этого и не делать. Иначе это будет ложное отречение, когда человек берет на себя неосуществимые обеты. Если мы принимаем обет, мы должны его придерживаться, если же мы не можем придерживаться, то зачем его принимать.

Что такое целибат для семейного человека? Это не изменять своей жене или мужу. А для несемейного — это вообще не вступать в половые отношения.

Позитивные эмоции: стремление к творчеству. В целом здесь позитивные эмоции — значит оставить после себя что-то в этом мире: детей, вклад в искусство, науку.

Негативные эмоции: слабая творческая способность.

Избыток *шукры* имеет следующие последствия:

— Возникновение усиленного либидо. Если оно возникло у мужчины, который не может к этому адекватно относиться и думает, что у него не реализовано желание, то это может привести к формированию камней в семявыводящих протоках. Очень многое зависит от ума;

— Аденома.

Недостаток репродуктивной ткани может приводить к иммунодефициту, т. к. в организме будет недостаток *оджаса*. Если мы избыточно расходуем репродуктивную ткань, это будет приводить к истощению, иммунодефициту, половой слабости.

~ Агни, прана, теджас, оджас

Агни переводится с санскрита как «огонь». В нашем организме существует несколько видов *агни*. *Агни* отвечает за трансформацию — как физиологическую, так и трансформацию энергии. Под действием *агни* происходит качественное изменение структуры того или иного вещества в нашем организме и происходит выделение энергии. Мы знаем, что в организме протекают два противоположных процесса — анаболизм и катаболизм. Это процессы синтеза и расщепления веществ. Причем не только веществ, которые поступают в организм извне, с пищей, но и тех веществ, которые могут быть взяты из собственных ресурсов тела при экстремальных условиях. Основной функцией *агни* является процесс пищеварения. *Агни* присутствует не только в человеческом теле. Сам по себе огонь это уже *агни*. В нашем организме — 13 типов *агни*. Существует семь типов *агни*, которые преобразуют *дхату*, так называемые *дхату-агни*.

Раса формирует *ракту*, *ракта* формирует следующую ткань и т. д. И вот этот процесс преобразования одной ткани в другую сопровождается помощью *дхату-агни*. Есть *раса-агни*, *ракта-агни*, *мамса-агни* и т. д. Это разные трансформирующие структуры, которые помогают переводу одной ткани в другую. И последний вид *агни* — *шукра-агни*, который преобразовывает *шукру* в *оджас*.

Далее, существует еще пять *агни*. Это *акаша-агни*, *вайю-агни* и т. д. Это *агни*, которые преобразуют первоэлементы в другие вещества. Например, первоэлементы составляют *доши*, но чтобы они могли составлять *доши*, необходима их трансформация с помощью *агни*. Поэтому и существуют пять видов *агни*, которые принадлежат пяти первоэлементам (эфир, воздух, огонь, вода, земля), *панчамахабхута*.

И существует 13-й, главный *агни*. Он называется *джатар-агни* — огонь пищеварения. Именно он преобразует пищу, поступившую в организм, и он участвует в трансформации того, что должен переваривать и усваивать ум, — это также огонь ума. Поэтому, если у вас есть несварение на уровне кишечника, это

отражает несварение на уровне ума. Первичным будет несварение на уровне ума. Поэтому, чтобы у нас происходило нормальное пищеварение, мы должны уметь переваривать идеи, информацию, взаимоотношения. Так функционирует *агни* в нашем организме.

Кроме того, в нашем организме есть еще три важные составляющие: *прана* — наша жизненная энергия; *теджас* — жизненный огонь, но не путайте его с *агни*, это более тонкая субстанция; и есть еще *оджас* — жизненная сила.

Фактически *прана* является тонким эквивалентом *вата-доши*. Это тонкий двойник *вата-доши*. *Теджас* является тонким двойником *питта-доши*. *Питта-доша* — это грубый уровень, уровень тела. А на тонком уровне это проявляется как *теджас*. *Оджас* на грубом уровне проявляется как *капха-доша*. И если у нас проблема с *праной*, то есть и проблема с *вата-дошей*, и наоборот. И так же в других парах. Мы должны всегда уделять должное внимание как *шарира дошам*, так и их тонким эквивалентам, двойникам. Иногда можно услышать выражение, что *оджас* — это иммунитет, защитные силы организма. Но если быть более точным, то иммунитет — это не просто *оджас*, а сам *оджас* — не полностью иммунная система организма. Действительно, *оджас* выполняет защитные функции, но иммунитет — это и *прана*, и *теджас*, и *оджас*, вместе взятые. Это очень важный момент. Защитные силы организма связаны с тем, насколько хорошо функционируют в нашем организме *оджас*, *теджас* и *прана*, т. е. жизненная энергия, жизненный огонь и жизненная сила. Если провести грубое сравнение, когда мы говорим об иммунитете, мы говорим о клеточной составляющей иммунитета. Существует лимфоцитарная система — Т-клетки, которые бывают разных типов: Т-хелперы, Т-супрессоры и Т-киллеры. Когда мы говорим о клеточном иммунитете, мы же не говорим, что это только Т-супрессоры. Это и Т-хелперы, и Т-киллеры одновременно. Как клеточный иммунитет представлен разными типами клеток, так и в нашем организме, согласно аюрведической концепции иммунологии, иммунитет представлен *праной*, *теджасом* и *оджасом*.

Грубо можно провести соответствие: *оджас* соответствует Т-супрессорам, так как это жизненная сила; *теджас* соответствует Т-киллерам; *прана* соответствует Т-хелперам.

Теперь поговорим отдельно о *пране*, *теджасе* и *оджасе*.

Прана является жизненной энергией, она проявляется в теле не только человека, но и любого другого живого существа, и также *прана* локализуется в окружающем нас пространстве. Мы поглощаем *прану* из эфирного простран́ства. Это наша индивидуальная частица космической энергии, единой космической энергии, благодаря которой мы существуем. Мы покидаем тело, когда из него уходит *прана*. Опытные йоги, которые обладают высоким уровнем чувствительности, определяют заранее, за шесть месяцев, время наступления своей смерти. Потому что в Аюрведе известно, что за шесть месяцев до смерти *прана* начинает постепенно покидать тело. Йоги это чувствуют и начинают готовиться к смерти.

Термин *прана* происходит от санскритского слова *ана* и приставки *пра*. *Пра* означает «первостепенное» или «то, что стоит впереди». *Ана* имеет несколько значений: «дышать», «снабжать энергией», «оживать», «вибрировать». Это та энергия, которая для нас главная, первостепенная и позволяет нам существовать в этом теле.

В Упанишадах говорится, что *прана* становится создателем всех субстанций в этом мире и основой всех жизненных процессов в телах живых существ.

В «Брихадараньяка Упанишад» сказано, что нить *праны* проникает во вселенную и поддерживает ее в равновесии.

В «Ригведе» есть текст, гласящий, что *прана* является вечной, не уничтожаемой при разрушении материального мира энергией Господа. Это очень важный момент, что она является вечной.

Дальше говорится, что она — причина сотворения, сохранения и уничтожения всех субстанций в этом мире и самого мира в том числе.

Прана поддерживает все функции тела, поскольку невидимые обычным зрением потоки, движущиеся по энергетическим каналам, являются энергиями тонкого тела человека

и управляются *дэвами. Дэвы* — это полубоги, которые в том числе ответственны за функционирование в вашем теле *праны.* Таким образом, посредством *праны* проявляется один из видов зависимости человека от природы и полубогов, которые уполномочены Верховной Личностью Бога управлять Вселенной. Существуют разные личности, которые контролируют разные процессы во вселенной, и в том числе процессы, происходящие в нашем теле. Если вы что-то делаете не так, это находит отражение в вашем организме через потоки *праны*, текущие по энергетическим каналам.

Еще одна цитата. Дыхание — это способ, с помощью которого *прана* соединяет микрокосм и макрокосм, человека и вселенную. Так осуществляется энергоинформационный обмен между человеком и вселенной, и *прана* связывает между собой все живые существа.

В связи с этим мы можем сказать, что на этом уровне мы все объединены между собой через *прану* в единое целое. Хотя мы с вами говорили, что каждый — индивидуальность, при этом мы все равно являемся единым целым. И это не имперсонализм, а философия, которая на санскрите называется *ачинтья-бхеда-абхеда-таттва* — непостижимое одновременное единство и отличие. Одновременно мы едины друг с другом и отличаемся друг от друга. И это непостижимо для человеческого разума. Нужно просто принять это как данность.

Существует три уровня действий: уровень ума, уровень речи и уровень собственно действий. И когда мы совершаем какие-то поступки, что-то говорим или думаем, мы таким образом оказываем влияние на все человечество, на всю вселенную. Есть такая поговорка, которую любит употреблять Дипак Чопра: когда колеблется электрон, сотрясается Вселенная.

Прана — это очень важное понятие. Это жизненная энергия, которая позволяет нам существовать и объединяет нас. Очень важно понять, что любой наш поступок, любой наш шаг, любое наше слово, мысль, — оказывают влияние не только на нас. Таким образом, понимание сущности *праны* позволяет нам ощущать определенную ответственность.

Косвенно о *пране* говорил русский ученый Вернадский. Он говорил о ноосфере, о том, что мы все связаны между собой, о высшем разуме. По сути дела, это косвенное упоминание о том, что *прана* связывает нас всех вместе.

Кроме того, *прана* в нашем организме несет ответственность за ряд функций. Во-первых, *прана* способствует раскрытию и деятельности всех тонкоэнергетических субстанций организма. Это *теджас*, *оджас*, *агни*, чувства, ум. *Прана* действует как на уровне грубой физиологии, так и тонкой. Регулирует память, нервно-психическую активность человека. Кроме того, *прана* определяет уровень нашего сознания. Таким образом, *прана* поддерживает и формирует организм человека.

Есть еще одна важная функция *праны* — она участвует в зачатии. Невозможно осуществить зачатие без участия *праны*. Затем *прана* помогает росту и развитию зародыша во внутриутробный период. И любое заболевание будет сопровождаться нарушением движения *праны* по энергетическим каналам, по меридианам. У нас есть 12 основных меридианов.

И еще *прана* переносится в организме клетками крови. Если говорить более точно, то *прана* переносится эритроцитами (*ракта*), собственно кровью. Это легко проверить. Если мы жгутом перетянем конечность, то через некоторое время *прана* перестанет поступать в ткани. И дело здесь не в питательных веществах, ведь у нас есть в тканях запас питательных веществ, и конечность могла бы еще какое-то время существовать. Но проходит непродолжительное время и наступает некроз тканей. Это происходит потому, что именно *прана* перестала поступать в эти части тела, и ткани подвергались некрозу.

Теджас, как мы уже говорили, это тонко-энергетическая субстанция, которая отвечает за трансформацию всех процессов в нашем теле. Фактически всё, что мы говорили об *агни*, относится к *теджасу*, потому что *теджас* — это тонкий эквивалент *питта-доши*. Он отражает нормальное или ненормальное функционирование как *агни*, так и *питты*. Подчеркиваю, что *агни* и *питта* — это разные понятия. Не путайте их. *Питта* — это

сосуд, который в себе содержит *агни*, и на тонком уровне *питта* является *теджас*ом. Поэтому *теджас* тоже содержит *агни*.

Теперь поговорим об *оджасе*. Есть два вида *оджас*а. Первый вид называется *пара-оджас*. *Параоджас* не восполняется, и каждому из нас в момент зачатия выделена своя доля этого *оджас*а. В аюрведических текстах говорится, что он находится в сердце человека в размере восьми капель. Это тонко-энергетическая субстанция, неразумно искать ее на грубом уровне. Более того, неправильно считать, что *оджас* каким-то образом связан с ДНК. Это можно принять только как сравнение, и не более того. Знание Аюрведы мы должны принимать таким, какое оно есть. Если говорится в Аюрведе, что *оджас* находится в сердце, значит, так оно и есть.

Итак, сначала поговорим о *параоджасе*. Он не восполняется. И говорится, что с каждым ударом сердца он расходуется. Нам отведено определенное количество ударов сердца. Когда человек болеет или переживает стресс, его сердцебиение усиливается, и тогда ускоряется расход *оджас*а. Фактически это количество *оджас*а нам отведено на наш срок жизни. И мы проживем этот срок, отведенный нам. Но если наш *оджас* будет израсходован более чем на половину, то процессы старения нашего организма будут уже явными. Мы можем замедлить процесс расходования *оджас*а. И тогда мы к моменту смерти подойдем, сохранив силы, энергию и молодость.

Вы спрашиваете зачем. Это очень важно. Когда *капха*, *вата* и *питта* придут и сдавят нам горло, если мы будем старые, дряхлые, немощные и в маразме, то эта смерть будет в *гуне* невежества. А мы говорили, что если смерть приходит в *гуне* невежества, то мы потом деградируем. Это очень серьезный экзамен. Мы должны подойти к нему, подготовившись. Вот для чего нам нужна молодость. Не для того, чтобы мы могли покрасоваться.

Мы общались с моим коллегой, аюрведическим врачом, по разным вопросам Аюрведы и философии, и он рассказывал, что когда он только начинал заниматься Аюрведой, у него было много разных вопросов, которые он задавал своему духовному учителю. Один из вопросов: когда человек умирает от тяжелого

заболевания и испытывает серьезные боли, можно ли ему назначить наркотические средства? Ответ: нет. Потому что наркотики уберут не только боли, они затуманят сознание. Или такой вопрос, что если у нас небольшой выбор препаратов для лечения пациента, например, в экстремальной ситуации, а пациенту надо помочь. А в наличии есть только лекарства из продуктов убийства животных. Можем ли мы их использовать для лечения пациента? Ответ: да. Но только в той ситуации, когда выбора нет. Если выбор есть, мы должны использовать лекарства, наполненные солнечной энергией. Мы не должны быть в этом отношении фанатиками. Точно так же и в питании. Если у нас нет другого выбора, кроме как питаться мясом, тогда можно — иначе мы умрем. Если есть выбор, то не надо.

Параоджас дает нам силу в экстремальных ситуациях. Он позволяет нам расходовать неприкосновенный запас энергии именно в тех случаях, когда жизни грозит опасность. При тяжелых болезнях тоже идет интенсивный расход *оджаса*, что также ускоряет процесс старения организма. Или, например, если человек, не понимая сущности этих процессов, начинает использовать целительские способности. В Аюрведе есть небольшой секрет по этому поводу. Работая врачами, целителями, помогая другим людям, мы должны быть очень аккуратны, иначе сами можем заболеть. Если человек не понимает этих закономерностей и начинает лечить людей, вдруг он обнаруживает у себя то или иное заболевание. Очень четко можно проследить это у массажистов. Ведь прикосновение по силе воздействия стоит на втором месте после слова. Таким образом расходуется *оджас*. Существует ряд факторов, которые усиливают расход *оджаса*, и существуют факторы, которые восполняют *оджас*. Чуть позже поговорим об этом.

Мы сказали, что *параоджас*, или его еще называют *балаоджас*, не восполняется. Но можно восполнить *апараоджас* — это *оджас*, который образуется из *шукры*. Он может восполняться за счет трансформации *шукры*. И если мы имеем достаточное количество *апара-оджаса*, восполняемого *оджаса*, его еще называют *шукрартава-оджас*, то мы тем самым можем замедлить

расход невосполняемого *оджас*а. Поэтому нам нужно разобрать факторы, ускоряющие расход *оджас*а, и факторы, восполняющие *оджас* или замедляющие расход *оджас*а. Если вы эти факторы будете знать, то вы как врачи сможете и себя поддерживать, и пациентам помогать.

Приведу цитату из «Чарака-самхиты» (1-я книга, 17-я глава, 74–75 стихи). Чарака описывает *парадоджас*. Эта цитата показывает, как написаны медицинские тексты в Аюрведе. Чарака так описывает *оджас*: «Субстанция, находящаяся в сердце и окрашенная в белый, красный или желтый цвет, называется *оджас*. Если *оджас* покидает тело, то организм разрушается и человек умирает. В развивающемся теле живого существа в первую очередь образуется *оджас*. Он имеет цвет топленого масла, вкус мёда и пахнет, как свежий рис, с которого только что сняли шелуху. Как пчелы собирают мед с раскрывшихся цветов и плодов, так все органы человеческого тела собирают *оджас* для исполнения своих функций».

Вот так красиво в Аюрведе написаны все медицинские тексты.

Факторы, которые ускоряют расход *оджаса*. Первая группа факторов — неправильное питание. Причем когда мы говорим об ускорении расходования *оджас*а, то будет расходоваться и *парадоджас*, и *апарадоджас*. Если у вас достаточное количество *апарадоджаса*, то это защитит *парадоджас* на какое-то время. Но если расход ускорен, то он не позволит компенсировать эту ситуацию, и будет расходоваться уже и *пара-оджас*. Некоторые люди видят уровень *оджас*а — это аура, светящаяся оболочка. Чем чище человек, чем возвышеннее образ его мыслей, тем больше у него уровень *оджас*а. И наоборот, невежество снижает уровень *оджас*а.

Итак, неправильное питание. Это прежде всего употребление в пищу продуктов, которые требуют усиленного расхода сил организма для усвоения этих продуктов. Есть ряд продуктов, которые энергетически невыгодны для нашего организма, они дают меньше, чем забирают. На их усвоение требуется много сил и энергии *праны*, *оджас*а, *теджас*а. Это неизменно

приведет к дисбалансу *ваты*, *питты* и *капхи*. Какие же это продукты? В первую очередь это продукты насилия: мясо, особенно красное (свинина, говядина, баранина, конина), и все мясные продукты. Я не могу взяться за лечение пациента, если он не откажется хотя бы от красного мяса. Эта группа продуктов разрушает *оджас*, и при некоторых заболеваниях я требую полного отказа от мяса. Если я вижу, что пока человек морально не готов, но постепенно он может осуществить это, я могу взять его на лечение, но минимальный шаг он должен сделать — отказаться от красного мяса. Сюда же относится рыба. Обитатели вод берут на себя негативную энергию.

У нас Западная Сибирь является очагом одного из самых грозных заболеваний, которое излечить очень трудно, — описторхоз. Рыбы семейства карповых содержат описторхии. И в Западной Сибири у тех, кто ест речную рыбу, в 100 % случаев при обследовании обнаруживается описторхоз. Эти гельминты обладают коллективным разумом. Я разговаривал с опытными гастроэнтерологами, у которых по 30 лет стажа, и они говорят, что коллективный разум у них действительно есть, они объединяются и делают все, чтобы существовать в теле хозяина, но чтобы их нельзя было обнаружить и уничтожить. Они образуют микроцивилизацию и дают ложные нервные импульсы в теле. Такой человек может годами лечиться у кардиолога от ишемической болезни сердца, а потом случайно попадает на обследование, и у него обнаружатся описторхии, которые давали эти импульсы в сердечную мышцу. Поэтому рыба — не лучший продукт для питания.

Яйца тоже относятся к этой категории продуктов. Яйца — очень тяжелый продукт. Содержат высокий процент насыщенных жиров, холестерола и тоже относятся к группе продуктов, разрушающих *оджас*.

Следующая категория продуктов, разрушающих *оджас*, — стимуляторы. Сюда относятся продукты, которые содержат вещества, изменяющие нашу энергетику, т. е. преобразующие ее, чтобы вызвать у нас возбуждение. Это кофе и содержащие кофеин продукты; продукты, содержащие теин, — аналог кофеина,

например, чай. Особенно опасен кофеин. Если человек сильно привязан к кофе, можно рекомендовать ему прием кофе без кофеина. Если человек сильно привязан к чаю, то нужно перейти на зеленый чай, но в идеале и от зеленого чая лучше отказаться. В теме «Питание» поговорим об этом подробнее.

Следующая группа веществ, которые разрушают *оджас* — алкоголь, табак, наркотики, включая марихуану. В некоторых странах марихуана не относится к наркотикам, многие и у нас не считают марихуану наркотиком, особенно среди молодежи. От нее не формируется такая сильная зависимость, как от того же табака, но марихуана очень сильно действует на Т-лимфоциты и разрушает *оджас*. В первую очередь страдает иммунитет, даже если человек нерегулярно употребляет марихуану.

Следующие факторы, которые разрушают *оджас*, — чрезмерная физическая, умственная и эмоциональная нагрузка. Помните, мы говорили, что три четверти времени мы должны трудиться и одну четверть времени — отдыхать. Как только это соотношение изменяется в сторону увеличения нагрузки, начинает разрушаться *оджас*. Мы должны брать пример с сердца. Сердце имеет как систолу, так и диастолу. Сначала сердце сокращается, а потом расслабляется. Все кардиологи знают, что главная проблема сердечных болезней — это короткая диастола. Идея лечения болезней сердца — увеличить количество времени отдыха, диастолу. Так и мы должны увеличить у себя время отдыха. Но люди живут в *раджасе* — стремятся зарабатывать и тратить. Для этого существует реклама, задача которой продать людям то, что им совершенно не нужно. Начинается шопинг, и человек накапливает то, что ему не нужно.

Есть такая притча. У одного богатого человека пришло время смерти. Он опечалился — столько всего нажито непосильным трудом. И он нанял грузовик с прицепом, погрузил туда все свое имущество и поехал на берег реки к переправе, сел и ждет. Подплывает лодка, в ней — дама в капюшоне и с косой через плечо. Посмотрела и говорит:

— Ну, поехали. А это все придется оставить.

Погоня за мирским, преходящим, разрушает всю современную цивилизацию. В «Рамаяне» это все описано. Цивилизация Раваны погибла полностью. Она была технократической, как и у нас сейчас. Только это было в другую *югу*.

Есть еще одна притча по этому поводу. Жил один очень богатый царь, который гордился своим богатством и в то же время очень хорошо заботился о своих подданных. Все были довольны царем. В его государстве все были преуспевающими. Но был один мудрец, который не накапливал богатства, и царь был удивлен. Он пригласил мудреца к себе и спросил его об этом.

— Ты же мудрый человек и можешь с помощью своих знаний накопить богатство.

Тогда мудрец ответил:

— Я не коплю богатства. Я накапливаю то, что не потеряю, — духовные знания.

— Что же дают тебе эти знания? Богатство принесет тебе удовольствие.

— Знания дают мне очень многое. Я могу видеть прошлое, настоящее и будущее.

— Хорошо. Предскажи мое будущее, — попросил царь.

— Ты проживешь долгую жизнь. Все в государстве будут тобой довольны. И так как ты благочестив, то после смерти попадешь на райские планеты и будешь продолжать наслаждаться жизнью. У тебя будет дворец, самые красивые женщины, ты будешь пить прекрасные вина и вкусно есть.

Царю все это очень понравилось. Но мудрец продолжил.

— Но я вижу одну проблему. Я вижу, что ложе, на котором ты отдыхаешь, завешено накидкой из тонкой ткани, и в ней есть небольшая дырочка. И через эту дырочку пролетают комары и не дают тебе спокойно спать, кусают тебя.

— Я попрошу, чтобы слуги зашили эту дырочку, — сказал царь.

— Да, но на райских планетах нет иголок.

— А как же быть? Когда я умру, я же не смогу взять с собой иголку.

Тогда мудрец ответил ему:

— Если не можешь взять с собой даже иголку, зачем кичиться своим богатством?

Жить просто и мыслить возвышенно. Это ведический девиз.

Что еще разрушает *оджас*? Мы уже упомянули о чрезмерной нагрузке. Вы занимаетесь спортом. Бегаете или поднимаете тяжести — неважно. Например, во время утренней пробежки вы пробегаете 10 км. И вы знаете, что если вы будете бегать больше, то это потребует от вас дополнительных усилий. 10 км — легко, а если чуть больше, то нужны дополнительные усилия. В Аюрведе говорится, что если вы можете бегать 10 км, то вы должны сделать своей нормой дистанцию в 5 км, то есть ½ от своих возможностей. Причем именно тех возможностей, которые не нуждаются в дополнительных усилиях. Это правило нужно запомнить.

Если вы занимаетесь упражнениями час, но вы знаете, что заниматься больше часа для вас уже сложно, тогда вы должны заниматься 30 минут.

И так во всем, что касается нагрузок.

Чрезмерная нагрузка — очень важный фактор, уничтожающий *оджас*.

Эмоциональная, психическая, интеллектуальная нагрузка также уменьшают *оджас*.

Любые перенесенные заболевания тоже уничтожают *оджас*. И чем тяжелее болезнь, тем больше расход *оджа*са.

Следующий фактор, разрушающий *оджас*, — ионизирующее излучение. Особенно телевидение, компьютеры, микроволновые печи и мобильные телефоны. Поэтому нужно стараться как можно меньше пользоваться этими приборами.

Следующая причина, разрушающая *оджас*, — бодрствование в то время, когда необходимо спать. Это время после 22 часов и до *брахма-мухурты*, где-то до 5–6 утра. В это время нужно спать, чтобы сохранить *оджас*.

Чрезмерный расход *шукры*. *Шукра* — это не только семенная жидкость у мужчин, у женщин она тоже выделяется в виде секрета бартолиниевых желез, который называется *артав*. Поэтому *оджас*, который при этом расходуется, называется *шукрартав*.

Психоэмоциональное напряжение — один из факторов, которые разрушают *оджас*. И страшнее не острые стрессы, а хронические. Острый стресс может быть защитной реакцией в экстремальной ситуации. Более опасен хронический стресс. Он менее заметен. Это и есть *анартха*. Например, человек раздражителен изо дня в день, и это очень сильно подрывает *оджас*.

Как же можно восполнить потерю *оджа*са, какие факторы позволяют ему меньше расходоваться?

Есть некоторые продукты, которые пополняют *оджас*, и самыми главными из них являются молоко и топленое масло. Топленое масло считается идеальным продуктом, восполняющим *оджас*. В эту же группу относятся свежие фрукты, которые выращены без применения удобрений. Единственное удобрение, которое можно использовать, — навоз.

Очень хорош рис, особенно басмати. Бобовые, особенно маш, или мунг-дал. Он — самый легкоусвояемый из бобовых, и его желательно использовать как можно чаще и разнообразнее в питании. Он дает белок и не вызывает метеоризм.

Оджас увеличивает прием в пищу кунжута и кунжутного масла. Кроме того, кунжут — рекордсмен среди растений по содержанию легкоусвояемого кальция.

Кокос, кешью тоже восполняют *оджас*. Орехи лучше употреблять подсушенные, поджаренные.

Увеличивают *оджас* финики, мед, шафран. *Оджас* увеличивают некоторые растения, которые являются афродизиаками. Они увеличивают *шукру*, а *шукра* уже трансформируется в *оджас*. Из известных нам аюрведических растений наибольшей силой обладает ашвагандха, шатавари, очень сильным воздействием обладает фитокомпозиция «Чаванпраш», особенно главный ее компонент амалаки. Солодка тоже увеличивает *оджас*. Растения афродизиаки обладают или сладким вкусом, или сладким послевкусием. Послевкусие, или *випак*, — это вкус, который мы ощущаем в кишечнике.

Увеличить *оджас* можно с помощью правильного биоритмологического режима. Когда мы вовремя встаем, вовремя ложимся и вовремя принимаем пищу. Это очень важно. Режим

позволяет поддерживать *оджас* на очень хорошем уровне и даже увеличивать его.

Также известно, что *оджас* увеличивает прослушивание духовной музыки и духовных песнопений, мантр и молитв.

Еще есть один очень интересный фактор, увеличивающий *оджас,* — это пребывание в святых местах. Для этого не обязательно куда-то ехать. Это могут быть так называемые намоленные места. Если люди собираются в каком-то месте и длительное время, годами в одном месте занимаются духовной практикой, произносят молитвы, мантры, занимаются медитацией, то, попав в такое место, вы это ощутите, и ваш *оджас* при этом будет увеличиваться.

Кстати, растения, которые увеличивают *оджас*, не обязательно принимать внутрь. Это можно делать через ароматерапию.

Увеличивает *оджас* и пребывание на природе в благоприятных местах, чистых как физически, так и энергетически.

Масла очень благоприятны для организма, но для восполнения *оджаса* самыми благоприятными являются кунжутное и топленое масло.

Семейство аралиевых использовать нужно осторожно. Эти растения имеют сезонность: и женьшень, и элеутерококк обладают разной силой в разные сезоны. Они тоже усиливают *оджас.* И золотой корень, шизандра, гинкго билоба.

Дыхательные практики, если их использовать правильно, могут принести большую пользу организму. Дыхательные практики являются четвертой ступенью *аштанга-йоги.* Пока правильно не пройдены первые три, нельзя использовать дыхательные практики. В Аюрведе даже есть целый раздел, посвященный негативным последствиям неправильного использования дыхательных практик. Это очень серьезный вопрос. Потому что не все знают, как использовать *пранаяму.* Есть простые методы *пранаямы*, которые может использовать любой человек без подготовки, а есть сложные. И часто, к сожалению, люди используют сложные методы без подготовки. Для меня удивительным является то, что люди, которые используют сложные методы дыхательной практики, не привнесли в свою жизнь простые вещи,

которые предписаны на первых двух ступенях *аштанга-йоги* — *яма* и *нияма*. И первый принцип, о котором там говорится, — это *ахимса*. Люди, не становясь вегетарианцами, применяют дыхательные практики. Потом эти люди будут болеть. У меня есть пациенты в разных городах, пострадавшие от неправильного применения медитации и дыхательных практик. Иногда даже встречаются и онкологические проблемы, которые возникают из-за неправильного применения дыхательных практик. Это фанатизм — когда правильные методы применяются неправильно. Поэтому если нет *ямы* и *ниямы*, то дальше идти не нужно. *Асана* — третья ступень. *Пранаяма* — четвертая ступень.

Что касается бульонов, то это тоже очень вредный продукт, потому что они экстрагируют в себя все вредные вещества из мяса. Я ничего не запрещаю, но говорю о последствиях. А ваш выбор — потакать прихотям ума или слушать голос разума. Но подчеркиваю: если вы хотите серьезно изучать аюрведическую медицину, и не просто изучать, но и практиковать, то у вас не получится это сделать, если вы сами не станете вегетарианцем. Это подтвердит вам любой специалист, который серьезно занимается Аюрведой.

~ Безопасность врача

Безопасность врача — очень серьезная тема. Неспроста в современной медицине у нефрологов — больные почки, у пульмонологов — больные легкие, у гастроэнтерологов страдает весь желудочно-кишечный тракт. Поэтому нужно уяснить причины, по которым это происходит, и понять, что делать.

Первое и самое простое. Если мы сами не придерживаемся правил и рекомендаций, о которых говорим, то это первая причина, по которой страдает врач. Должен быть *ачар*. Врач должен правильно питаться, соблюдать режим дня, контролировать речь, взаимоотношения, поведение, эмоции и т. д. Я еще раз хочу напомнить о статье «Аюрведа о качествах врача». В ней описываются требования, которые предъявляются к врачу, и эти требования вы должны постепенно изучить и принять.

Врач обязательно должен быть вегетарианцем. Это первое правило безопасности. Он должен соблюдать *ахимсу*, отказаться от приема в пищу мяса, рыбы, птицы, яиц. Это можно сделать постепенно, если нет возможности сделать сразу. Но к этому нужно стремиться.

Обязателен отказ от алкоголя, табака, наркотиков, кофе. Нужно отказаться от чая. Если есть такое пристрастие, то пейте зеленый чай. Но лучше отказаться и от него. Лучше пить травяные чаи.

Врач должен контролировать взаимоотношения с противоположным полом. Это очень серьезный вопрос. Врачи постоянно контактируют с пациентами, с сотрудниками, с родственниками пациентов, и часто это бывают представители противоположного пола. Мы знаем много историй, которые совсем не украшают врачей. Нужно еще помнить о взаимоотношениях на тонком уровне. Надо научиться смотреть на представителя противоположного пола как на пациента. В Аюрведе говорится, что врач, а раньше врачами в основном были мужчины, должен смотреть на всех женщин, кроме своей жены, как на мать. Если он будет придерживаться этого правила, тогда он сможет контролировать

сексуальную энергию. Если не сможет, тогда эта энергия разрушит его изнутри.

В Аюрведе массажистам нельзя делать массаж представителям противоположного пола. Даже если массажист способен контролировать себя. Для них есть специальная мантра. Эта мантра позволяет защититься массажисту при контакте. Массаж занимает очень важное место в Аюрведе.

Обязательно врач должен контролировать эмоциональную сферу. Ему запрещено участвовать в любых действиях, связанных с обманом, с азартными играми, казино, лотереями и т. д., потому что это разжигает *раджа-гуну* в сознании. Он должен адекватно реагировать на любые события, которые происходят в его жизни.

Врач должен регулярно уделять достаточное время духовной практике. Это обязательное условие. И умонастроение врача при этом должно быть следующее. Я приведу слова Ибн Сины (Авиценны), знаменитого врача Средневековья, который тоже был аюрведическим врачом. Его «Канон врачебной науки» — это адаптированный перевод «Аштанга-хридайам-самхиты». По этому канону в средние века в европейских университетах изучали медицину. Ибн Сина говорил: «Готов больного исцелять Всевышний. В заботе этой я как врач — не лишний».

Ибн Сина был суфием. Врач обязательно должен регулярно уделять время духовной практике, повторению мантр, молитве, изучению философии, священных писаний той традиции, которая ему близка. Эта традиция должна быть достоверной, и врач должен видеть людей, реализовавшихся в ней. Это не должна быть традиция, которая появилась несколько лет назад. Как, например, где-то в Красноярске обнаружился новый Иисус — Виссарион. Но не стоит обвинять руководителей этих сект и движений, потому что если человек склонен к тому, чтобы на него плохо воздействовали, то это дурное воздействие он почерпнет и из телевизора. А у этих руководителей такой бизнес. Хаббард, основатель сайентологии, говорил: «Хочешь заработать миллиард — создай свою религию». Есть люди, склонные к тому, чтобы

на них влияли. А потом говорят, что их зомбировали. Но невозможно зомбировать того, кто не хочет этого.

Врач должен выбрать достаточно авторитетную духовную практику. Это может быть христианская традиция, мусульманская или другая. Но он должен быть открыт и другим духовным традициям. Он не должен говорить, что его традиция — единственно верный путь. А то мы иногда слышим, что только через Христа можно прийти к Богу. Почему такая предвзятость у Бога, что у Него, например, есть избранный народ или избранная религия? Там, наверху, есть вход отдельно для мусульман, для буддистов? Бог — один, и вход тоже один, и выход тоже. Поэтому нельзя говорить «христианский Бог», «мусульманский Бог». Бог — один. Пути к нему разные. Это выбор каждого человека. *Деша, кала, патра* — место, время, обстоятельства.

Если врач не занимается духовной практикой, он не сможет исцелять пациентов. Идея в том, чтобы врач, целитель, стал орудием в руках Всевышнего. В Аюрведе Дханвантари — воплощение Всевышнего, давшее людям медицину.

Не забывайте, что врач должен быть открыт всем традициям.

В Аюрведе есть свои мантры. Одна из них — *сарве бхаван ту сукхена...*

Мантра для массажистов из Ригведы:

айам ме хасто бхагаван
айам ме бхагаваттарах
айам ме вишвабхесаджах
айам шивабхимаршанах

Эта мантра предназначена для массажистов, но ее можно использовать перед началом любых процедур, связанных с прикосновением.

Но важна не сама мантра, а умонастроение, с которым мы ее произносим. Даже если мы произносим ее не совсем правильно, но умонастроение верное, мы получим результат. Но произносить ее нужно искренне.

К кому обращена эта мантра? К Богу.

Смысл: я отдаю свои руки Богу. Я прошу Бога войти в них. Вот мои руки, используй их как инструмент. Я ничего не умею, не умею делать массаж. Только Ты умеешь это делать. Ты — самый великий массажист. Помоги мне. Возьми мое тело и используй в массаже. Я хочу стать орудием в Твоих руках.

Помните, как говорил Ибн Сина? «Готов больного исцелять Всевышний. В заботе этой я как врач — не лишний». Надо стать орудием в руках Всевышнего. А не «моя рука́ блаженна», как переводят эту мантру имперсоналисты.

Вишвабхесаджа — это одно из названий имбиря. Это означает «универсальное лекарство». Я хочу стать универсальным лекарством. Имбирь так называется, потому что используется при многих заболеваниях.

Здесь смысл заключается в том, что мы взываем к Всевышнему, чтобы Он помог победить болезнь.

Очень важна первая строчка: «Я отдаю свои руки Богу».

Если врач не занимается духовной практикой, то он может повторять мантру *сарве бхаван ту сукхена...* Создавать у себя умонастроение пожелания всем счастья.

Но в идеале врач должен придерживаться своей духовной традиции. К сожалению, мы обнаруживаем, что некоторые священнослужители негативно отзываются о других духовных традициях, и это, конечно же, совсем не красит, а дискредитирует их собственную традицию.

Аюрведа — праматерь медицины. Раньше на Земле не существовало разных медицин, разных религий, разных языков. Был один язык — санскрит. Была одна религия — религия любви. Была одна медицина — Аюрведа. Так было еще чуть более пяти тысяч лет назад.

~ Вкусы

Существует шесть вкусов. Мы будем говорить о том, как влияет питание на организм через вкусы. На санскрите вкус называется *раса*. *Раса* означает как «вкус», так и «эмоции». Это очень важный момент, потому что я уже говорил, что если термин имеет несколько значений, то эти значения взаимосвязаны. Фактически вкус является для тела тем же, чем и эмоции для ума. Эмоции обладают свойством порождать в теле соответствующий вкус. И точно так же ощущение определенного вкуса на языке склонно порождать в уме соответствующие эмоции. Зная это, мы можем хорошо понимать диетологию. Нужно понять, что пища может позитивно влиять на организм и негативно. Мы не будем рассматривать пищу с точки зрения ее физико-химических составляющих, потому что нас сейчас не интересуют белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, калории. Нас интересуют вкусы. Вкус может быть связан с негативными эмоциями и с позитивными. Это очень важно, и мы будем рассматривать и то, и другое влияние. Вся фитотерапия и диетология в Аюрведе базируется на шести вкусах. И если мы назначаем пациенту растение, мы должны знать, какими вкусами обладает это растение. Более того, мы должны владеть информацией не только о том, какой вкус возникает на языке, но и о том, какое будет послевкусие. Каждый вкус обладает способностью согревать организм или охлаждать, увлажнять или осушать, может быть тяжелым или легким.

Каждый вкус образован из двух первоэлементов, так же как и *доша*. Фактически в формировании вкуса участвуют пять первоэлементов, но два из них доминируют. И зная, какие первоэлементы формируют вкус, мы можем понять, как это будет влиять на наше тело, на нашу конституцию. Четыре вкуса из шести совпадают с классическими, принятыми в современной физиологии. Это соленый, кислый, горький и сладкий. В Аюрведе выделяется еще два вкуса: острый и вяжущий.

Сладкий вкус — *мадху*. Есть такое растение, которое на санскрите называется *яштимадху*. *Яшти* — это «прут», *мадху* —

«сладкий». Это солодка. Сладкий вкус образован в основном из земли и воды. В образовании сладкого вкуса участвуют все первоэлементы, но земля и вода доминируют. Если присутствуют земля и вода, то как этот вкус отразится на *дошах*? *Капха* увеличится, потому что сладкий вкус полностью совпадает со структурой *капха-доши*. *Вата* и *питта* уменьшаются, для них сладкий вкус благоприятен.

Характеристика сладкого вкуса. Для нас важны те качества, которые относятся к главным трем парам противоположностей.

Сладкий вкус — тяжелый, так как присутствуют земля и вода. Охлаждает. Увлажняет. Его свойство охлаждения очень важно для *питта-доши*, потому что если бы он обладал разогревающим воздействием, то для *питты* он бы не подходил.

Для каждого вкуса у нас есть цитаты из «Чарака-самхиты».

«Сладкий вкус имеет ту же природу, что и человеческое тело, ткани которого имеют сладкий вкус, и поэтому способствует росту всех тканей тела и *оджаса*. Помогая достичь долголетия, он действует успокаивающе на пять органов чувств и ум. Дает хороший цвет лица. Сладкий вкус ослабляет такие *доши*, как *питта* и *вата*, а также ослабляет действие ядов. Он уменьшает жажду и ощущение жжения. Способствует здоровью, росту волос и кожи. Благоприятно воздействует на голос и энергетику человека. Сладкий вкус питателен. Действует оживляюще. Вызывает чувство удовлетворения, укрепляет тело и увеличивает его вес. Устраняет слабость и истощение. Помогает преодолеть болезнь. Действует освежающе на носовую и ротовую полость, горло, губы и язык. Облегчает приступы и обмороки. Любимый вкус насекомых, особенно пчел и муравьев. Этот вкус влажный, прохладный и тяжелый. Однако, если его использовать в избытке, сладкий вкус вызывает ожирение, вялость, лень, сонливость, чувство тяжести, потерю аппетита, ослабление пищеварения, нарушает нормальное развитие мышц горла и рта, затрудняет дыхание и мочеиспускание, вызывает кашель, тормозит кишечную активность, способствует проявлению лихорадки, вызванной холодом. Вызывает вздутие живота, чрезмерное слюноотделение, потерю чувствительности и голоса, зоб, опухание

лимфоузлов ног и шеи, различные отложения в мочевом пузыре и кровеносных сосудах, слизистые образования в горле и глазах, а также другие болезненные состояния, обусловленные *капха-дошей*». Так пишет Чарака о сладком вкусе.

Я хочу добавить, что, когда мы говорим об использовании того или иного вкуса в избытке, здесь подразумевается не только избыток как таковой, но и продукты, несущие сладкий вкус, которые не подходят нашему виду жизни. Не только те, которые нам не подходят, но и те, которые могут вызвать образование *амы* в теле, тяжелые продукты. Поэтому сейчас мы поговорим еще и о продуктах.

Какие же продукты содержат сладкий вкус? Сладкий вкус содержится в основном там, где есть сахар, крахмалы или слизь. Например, сладких фруктах, молоке и молочных продуктах, воде. Как может усиливаться сладкий вкус в продуктах? Путем добавления сахаров или крахмала. Или, например, в аюрведической фитотерапии есть такая лекарственная форма, как молочный отвар, когда растение готовят в молоке. Это тоже усиливает сладкий вкус.

Зерновые продукты содержат сладкий вкус, например, рис. Некоторые масла обладают сладким вкусом — топленое, кунжутное.

Некоторые продукты обладают сладким вкусом, но при этом неблагоприятны для нашего здоровья. Большинство продуктов убийства животных, которые мы с вами обсуждали, имеют сладкий вкус. Например, мясо.

Также не очень благоприятны для здоровья рафинированные углеводы, особенно если они употребляются в избыточном количестве. Это изделия из муки высшего сорта, кондитерские изделия, где содержится большое количество сахара. Мы не должны злоупотреблять такими продуктами. В современной диетологии есть такое выражение «сытый голод», когда человек употребляет в пищу изделия из рафинированных углеводов и при этом чувствует сытость, но эти продукты не дают пользы для организма, не несут никаких полезных питательных веществ и, более того, вызывают повышение уровня инсулина

в организме. Есть один продукт, который не просто содержит сладкий вкус, он в нем в сверхвысоком количестве. Это алкоголь. Алкоголь является сладким. Производится из зерновых, например, водка, и содержит сладкий вкус. Сладкий вкус на эмоциональном уровне дает нам позитивные эмоции.

Какие же эмоции связаны со сладким вкусом? Удовлетворенность, умиротворение. В аюрведической диетологии сладкий вкус считается главным. Он дает умиротворение, удовлетворенность, ощущение счастья, любви, радости. У нас остался этот эффект от грудного молока, потому что когда ребенок беспокоится, мать прикладывает его к груди, и он успокаивается. Грудное молоко имеет ярко выраженный сладкий вкус. У нас возникла эта ассоциация в глубоком детстве. Если нам плохо, испытываем стресс, психоэмоциональное напряжение, идем и ищем что-нибудь сладкое. Съедаем — и становится легче. Но мы можем злоупотреблять сладким, а злоупотребление может происходить не только на уровне тела, мы можем злоупотреблять на уровне ума. Каждый вкус символизирует определенного врага ума. Существует шесть вкусов и шесть врагов ума. Есть выражение, которое встречается в разных духовных традициях: «убить в себе зверя» — имеется в виду победить в себе *анартхи*. Говорят, что зверь этот шестиглавый. Так вот эти шесть голов его — это шесть врагов ума. И каждый вкус связан с определенным врагом ума.

Когда мы начинам злоупотреблять тем или иным вкусом, или используем его неверно, или берем его не из тех продуктов, которые нам необходимы, то начинает проявляться этот враг ума. Более того, вкус нам демонстрирует нашу склонность к тому или иному поведению. У нас есть вкус к поведению.

Вся наша жизнь построена на вкусах. Мы же говорим, что хотим наслаждаться. Слово «наслаждение» образовано от того же корня, что и «сладость». У нас есть вкус к пище, к поведению, к взаимоотношениям. Все держится на вкусах. Если к чему-то вкуса нет, мы не хотим этого делать.

Но мы говорили, что вкус может проявляться негативно. У нас может появиться вкус к негативной деятельности.

Врагов ума мы должны знать в лицо. Иногда мы не признаем их существования. Думаем, что все хорошо, но они уже поселились в нас. Если мы не знакомы с ними, то будем думать, что так и должно быть. Но если мы их знаем в лицо, то можем уже с ними бороться и победить. Победа — это не всегда убийство, можно их трансформировать. Мы же говорили, что сладкий вкус, с одной стороны, дает радость, удовлетворение — это хорошо. А с другой стороны, пробуждает алчность, или жадность, чрезмерную привязанность к чему-либо. На санскрите это называется *лобха*. Первый враг ума — *лобха*. При этом алчность может сопровождаться нежеланием делать что-либо для накопления — это лень.

Какие же растения обладают сладким вкусом? Сладкий вкус обнаруживается в растениях, которые содержат крахмал, слизь, сахар. В растениях этот вкус встречается не очень часто. Имейте в виду, что не всегда вкус встречается в отдельном виде. Чаще всего он смешанный. В большинстве растений содержится два-три вкуса, редко — один. Но чем больше вкусов в растении, тем более целебным оно считается в силу своей поливалентности. Есть очень мало растений, которые содержат пять вкусов, и ни одно растение не содержит все шесть вкусов одновременно.

Существует «золотой ряд» лекарственных растений, в котором находятся и растения, содержащие в себе пять вкусов из шести. Историки медицины обнаружили, что этим растениям воспевается слава не только в аюрведической медицине, но и в китайской, и в тибетской. Все медицинские традиции признают, что это самые сильные, самые целебные растения. Самым главным из них считается растение, название которого в переводе означает «убивающее все болезни» или «крадущее все болезни». В древних канонах говорилось, что у истинного аюрведического врача, когда он слышит название этого растения, по коже от радости начинают бегать мурашки и он впадает в транс просто от названия этого растения. Это растение называется харитаки. *Хари* значит «красть». «Харитаки» — «крадущее физические страдания». На латыни это растение называется Terminalia chebula. Оно считается самым сильным лекарственным

растением в мире. Оно используется и в китайской медицине. Знаменитый порошок «Трифала» тоже описан в китайской медицине. Это комбинация трех растений: харитаки, амалаки и бибхитаки.

Амалаки является вторым растением, которое имеет пять вкусов из шести. Амалаки, или эмблика лекарственная (Emblica officinalis). Это два самых сильных растения в мире.

Бибхитаки обладает четырьмя вкусами из шести.

Наиболее ярко проявлен сладкий вкус в таких растениях, как солодка, фенхель, алтей, кунжут, льняное семя.

Из продуктов это мед, финики, изюм. Но не забывайте, что неправильное использование сладкого вкуса как на уровне тела, так и на уровне ума приведет к развитию *лобхи*.

Каждый из врагов ума может в одиночку разрушить весь ум, все наше сознание. Если в вашу жизнь пришла алчность, значит, что-то не так с вашим вкусом.

Кислый вкус. На санскрите он называется *амла*. Амла (амалаки) — это растение, которое обладает ярко выраженным кислым вкусом. Кислый вкус состоит преимущественно из земли и огня. Если это земля и огонь, то для кислого вкуса характерны согревающие качества, легкость, увлажнение. *Вата* уменьшается, *питта* и *капха* увеличиваются.

Чарака пишет о кислом вкусе: «Кислый вкус улучшает вкус пищи, разжигает пищеварительный огонь, повышает вес тела, укрепляет, оживляет, пробуждает ум, дает прочность чувствам, повышает силу, изгоняет ветер, приносит удовлетворение сердцу, способствует слюноотделению, глотанию, увлажнению и перевариванию пищи. Он легкий, горячий и влажный. Однако если им злоупотреблять, кислый вкус вызывает жажду, повышенную чувствительность зубов и утомляемость глаз, разжижает *капха-дошу*, возбуждает *питту* и вызывает накопление токсинов в теле. Он приводит к мышечному истощению и рыхлости тела, вызывает отеки у ослабленных, выздоравливающих и страдающих от ран. Благодаря своему согревающему действию он ускоряет созревание и выделение гноя в местах нарывов, ран, ожогов,

переломов и других повреждений. Он вызывает ощущение жжения в горле, груди и сердце».

Кислый вкус присутствует в тех продуктах, которые содержат кислоты, а также в ферментативно обработанных продуктах. Например, в кисломолочныых продуктах, кислых фруктах, цитрусовых. В растениях кислый вкус встречается нечасто. Например, в шиповнике, лимоне, боярышнике. Кислый вкус мы можем усиливать за счет использования спиртовых или винных настоек. Хотя в Аюрведе и говорится, что алкоголь вреден, и это факт, но есть некоторые растения, которые имеют тропность к алкоголю, они лучше действуют, если их использовать в виде настоек. Например, боярышник. В Аюрведе есть лекарственная форма, которая называется лекарственное вино, или *ришта*, есть еще *асава*. Крепость этих вин не более 9–12 градусов. Они ни в коем случае не используются для детей. Дозировка — 2–3 раза в день по одной чайной ложке.

Кислый вкус действует питательно на все ткани нашего тела, кроме *шукры*.

Как влияет кислый вкус на нашу эмоциональную сферу? Он стимулирует на поиск вовне. Поиск того, чем можно овладеть. Это могут быть вещи, знания, взаимоотношения, информация. Это его позитивное качество. Но при этом он нас заставляет эти вещи оценивать, чтобы определить, насколько они для нас необходимы. Это очень деликатный момент. Когда мы оцениваем, мы должны иметь эталон. И всегда при оценке кого-то мы выступаем эталоном сами. Это очень распространенная ошибка нашей психологии. На это часто указывается как на одну из самых серьезных психологических проблем, потому что если мы считаем себя эталоном, то сравниваем себя с центром вселенной. Если мы думаем, что кто-то хуже нас, то проявляем удивительное и несравненное качество — гордыню. Однако можно обнаружить и качества, превосходящие наши. Например, кто-то больше зарабатывает, лучше одевается и т. д. И тогда возникает зависть.

Зависть — второй враг ума. На санскрите называется *матсарья*. Зависть разрушает наш ум, разбивает его. Оттенком зависти является ревность.

Мы хорошо должны знать врагов ума. Особенно для врача это очень важно, потому что враги ума разрушают нас, они являются препятствием на пути к успеху в жизни. Этот успех может быть на любом уровне нашей жизнедеятельности, в любой сфере. Итак, кислый вкус провоцирует зависть.

Соленый вкус — *лавана*. Соленый вкус образован из воды и огня. Как и *питта-доша*. Соленый вкус по качествам совпадает с *питта-дошей*, и поэтому сразу понятно, что он усиливает *питта-дошу*. *Капха-доша* тоже усиливается за счет присутствия элемента воды. Поэтому когда мы говорим о вреде соли как пищевого продукта, то это касается только *питта-* и *капха-доши*. Им действительно нельзя злоупотреблять солью. В умеренном количестве соль всем нужна. Ни в коем случае ее нельзя исключать из рациона. А для *вата-доши* она благоприятна. Если вы у *вата-доши* из рациона исключите соль, то это приведет к серьезным проблемам. *Вата-дошу* соленый вкус уменьшает.

Соленый вкус — тяжелый, согревающий. Если вы сомневаетесь, согревает соленый вкус или охлаждает, можно проверить следующим образом: посыпать себе соль на рану, и вы сразу все поймете. И еще соленый вкус увлажняет.

Где встречается соленый вкус? В природе встречается редко. Это сами соли — поваренная, морская, черная соль. Черная соль добывается в Пакистане. Соленый вкус встречается также в растениях, которые произрастают в воде, — водорослях, фукусе, каррагене, ламинарии. И когда мы готовим композиции из растений и добавляем соли, мы можем усилить влияние соленого вкуса. Есть специальный препарат в аюрведической медицине, который называется «Лаванбхаскар чурна», — это порошок из солей. Его используют не только для лечения, но и для улучшения пищеварения и для лечения проблем, связанных с *вата-дошей*. Имеет специфический запах, потому что некоторые соли в его составе имеют сероводород.

О соленом вкусе Чарака пишет так: «Соленый вкус способствует пищеварению, действует увлажняюще, разжигает пищеварительный огонь, он резкий, едкий и текучий. Действует как седативное и послабляющее средство. Ослабляет *вату*, снимает скованность, спазмы, размягчает различного рода накопления в организме и нейтрализует все остальные вкусы. Способствует слюноотделению, разжижает *капху*, очищает сосуды, смягчает работу органов тела, придает вкус пище. Он тяжелый, маслянистый и горячий. Однако, если его использовать долгое время или в избыточном количестве, соленый вкус возбуждает *питту*, вызывает застой крови, жажду, вялость, вплоть до обморока, ощущение жжения, разрушение и истощение мышц. Он усугубляет течение инфекционных заболеваний кожи, вызывает симптомы отравления, способствует вскрытию опухолей, выпадению зубов, снижает мужскую половую силу, затрудняет функционирование органов чувств, вызывает появление морщин на коже, поседение и выпадение волос. Соленый вкус способствует развитию заболеваний, сопровождающихся кровотечением или повышенной кислотностью, а также воспалительных заболеваний кожи, подагры и других болезней, преимущественно относящихся к *питта-доше*».

Эмоциональное воздействие соленого вкуса. Если мы едим несоленую пищу, то не получаем от нее столько удовольствия, сколько хотелось бы. Чуть подсолили пищу, и уже улучшился аппетит, пища становится вкуснее. На эмоциональном уровне соленый вкус дает нам жизнелюбие, усиление интереса (аппетита) к тем или иным вещам, поступкам, действиям, людям. Он дает нам жизнелюбие в широком смысле этого слова. Усиливает наше желание и стремление к чему-либо. И в небольшом количестве это, конечно же, нужно. Но при избытке этого влияния возникает такое состояние, которое сравнивается с возвращением моряков в порт. У них, просоленных насквозь водой и соленым ветром, все желания, которые накапливались в течение долгого времени нахождения в море, выплескиваются наружу. И они кидаются в погоню за наслаждениями. Это состояние называется вожделением. Это еще один враг ума, который

на санскрите называется *кама*. Вожделение в широком смысле этого слова. Есть еще научный синоним — гедонизм. Желание получать наслаждение всеми возможными способами, не задумываясь о последствиях.

Кама — третий враг ума и очень серьезный. Кама действует медленно, но верно. Мы даже не замечаем, как вожделение охватывает нас. *Кама*, как и соленый вкус, обладает согревающим действием, она сжигает изнутри. И мы не сразу замечаем, как это происходит.

Всё это дает избыток соленого вкуса. Он еще обладает разогревающим свойством. Разогревает *питта-дошу*.

Следующий вкус — острый. Он образован из огня и воздуха и на санскрите называется *кату*. Есть знаменитая аюрведическая композиция, которая называется «Трикату». В оригинальной рецептуре в состав входят три острых растения — черный перец, имбирь и пиппали (или длинный перец). Мы немного изменили эту рецептуру, модернизировали её, и сейчас в состав входят шесть компонентов, но название мы сохранили. Эта рецептура регулирует и восстанавливает *агни*, огонь пищеварения.

Острый вкус иногда называют жгучим или пряным, отсюда происходит слово «пряности». Отсюда же и русское слово «пряники». В рецепт приготовления пряников входил имбирь. Иногда на лекциях слушатели говорят, что для русской кухни специи не характерны, это все для Востока. Однако на Руси специи использовались испокон веков. Большинство из них были привозными. Афанасьев ходил за специями в Индию. Специи в те времена были на вес золота.

Острый вкус обладает согревающим действием. Он легкий, так как содержит элементы огня и воздуха. Чем ближе в сторону эфира, тем легче. Чем ближе в сторону земли, тем тяжелее. Сухой.

Влияние на *доши*. *Вата-дошу* острый вкус увеличивает. Но есть одна особенность, касающаяся острого вкуса. Так как острый вкус согревает, а для *вата-доши* это благоприятно, то в небольших количествах для *вата-доши* он особенно благоприятен. Но стоит им злоупотребить, он дает сильно выраженное качество

сухости и легкости и увеличивает *вата-дошу*. Для *питта-доши* он, по идее, должен быть благоприятен, потому что он сухой, а *питта* — влажная. Однако острый вкус — согревающий, поэтому для *питты* он опасен. Людям конституции *питта* необходимо его ограничивать. Если у человека чистая конституция *питта*, нужно стараться острый вкус в рационе минимизировать. Убрать из рациона острые специи. Им хорошо подходят сладкие специи, вяжущие.

Для *капха-доши* острый вкус идеален, ведь он и легкий, и сухой, и согревающий. Поэтому людям конституции *капха* хорошо подходит острая диета. Иногда врачи допускают ошибку. Если они обнаруживают у пациента гастродуоденит, они в первую очередь исключают у него из рациона острую пищу. Это не всегда верно. Острое нельзя, если есть дисбаланс *питта-доши*. А в остальных случаях можно, только в умеренном количестве.

Чарака так пишет об остром вкусе: «Острый вкус очищает ротовую полость, разжигает пищеварительный огонь, раздражает слизистые носа, вызывает слезы и придает ясность чувствам, помогает излечивать болезненные состояния, сопровождающиеся атонией кишечника, ожирение, водянку живота и удаляет излишнюю жидкость из тела. Помогает выводить маслянистые и липкие продукты жизнедеятельности, а также пот. Придает вкус пище, прекращает зуд, помогает рассасыванию кожных наростов, уничтожает глистов, обладает антисептическим действием, устраняет сгустки и застой крови, удаляет закупорки, раскрывает сосуды, ослабляет *капху*. Он легкий, горячий и сухой. Однако, если его использовать в большом количестве или отдельно от других, острый вкус ослабляет мужскую силу из-за своего эффекта после переваривания. Острый вкус и его горячие свойства вызывает утомление, истощение, апатию, галлюцинации. Может вызвать изнеможение, головокружение, обморок и потерю сознания. Он обжигает горло и вызывает жажду. Из-за преобладания элементов огня и воздуха острый вкус может вызвать ощущение жжения, дрожь в конечностях, а также острые и колющие боли во всем теле».

Когда в санскритских текстах и переводах стоит термин «потеря сознания», то не всегда это нужно понимать буквально. Каждое слово обладает скрытым смыслом. Потеря сознания может означать потерю осознания.

Очень многие растения, обладающие острым вкусом, обладают и антигельминтным действием.

Где содержится острый вкус? В основном острый вкус — это острые специи. Например, гвоздика, горчица, красный перец, корица, имбирь, кардамон, лавровый лист, черный перец, валериана, эвкалипт, розмарин, кумин, или зира. Кумин — одно из самых лучших растений для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Кумин входит в состав одного из тех препаратов, которые мы сделали в Новосибирске, он называется «Теджас». В этих специях — смешанные вкусы, но доминирующий вкус — острый.

На эмоциональном уровне острый вкус стимулирует нас к экстравертированности, к тому, чтобы направить нашу психику вовне. Позволяет строить теплые, дружественные взаимоотношения, быть открытым. Многие южные народы, у которых достаточно острая кухня, — темпераментные, горячие, открытые, дружелюбные. Представьте себе, что экстравертированный, открытый человек, у которого есть цели и задачи, привязывается к этим целям, потому что ему свойственен *раджас*, страсть. На пути достижения этих целей возникли препятствия и не получается достичь цели, тогда возникнет следующий враг ума, который на санскрите называется *кродха* — гнев. Этот враг ума, так же как вожделение и зависть, будет сжигать нас.

Гнев — очень серьезный враг ума, его надо трансформировать.

Следующий вкус: горький. Горький вкус на санскрите называется *тикта*. Он образован из элементов эфира и воздуха. Как и *вата-доша*. Значит, он легкий, обладает охлаждающим действием и осушает.

Очень часто путают острый и горький вкусы. Даже пишут иногда «горький перец». Как отличить горький от острого?

Очень просто. Горький всегда будет охлаждать. Острый всегда будет согревать.

Есть растение с ярко выраженным горьким вкусом — это ним, или маргоза. Положите на язык, и вы почувствуете, что такое горький вкус.

Как влияет на *доши*? *Вата* усиливается, а *питта* и *капха* уменьшаются.

В «Чарака-самхите» сказано: «Горький вкус хотя и не является приятным, восстанавливает чувство вкуса. Он устраняет токсины, оказывает бактерицидное действие, уничтожает глистов, снимает обмороки, ощущение жжения, зуд, воспалительные состояния кожи и жажду. Горький вкус придает упругость коже и мышцам, оказывает противолихорадочное, жаропонижающее действие, разжигает пищеварительный огонь, способствует перевариванию токсинов, очищает грудное молоко, удаляет жир и токсины, скапливающиеся в жировой ткани, костном мозге, лимфе, поте, моче, экскрементах. Токсины типа *питты* и *капхи*. Он сухой, холодный и легкий. Однако если его использовать в чистом виде или в чрезмерном количестве, то в силу своей сухости, резкости и чистоты он вызывает истощение всех тканей тела. Горький вкус делает сосуды шершавыми, лишает сил, вызывает истощение, утомление, галлюцинации, головокружение, сухость во рту и другие болезненные состояния *ваты*».

Видите, сколько позитивных качеств. Поэтому, с точки зрения лечения, горькие растения являются самыми ценными для терапии.

Горький вкус, с точки зрения Аюрведы, является главным в лечении. И его нам не хватает в рационе. Много ли мы употребляем в пищу продуктов с горьким вкусом? Нет.

Доктор Васант Лад пишет, что чем горше, тем лучше. С точки зрения лечения.

Горький вкус обусловлен содержанием алкалоидов в растениях. Как пример — это сок алоэ, корень барбариса (именно корень, а не плоды, потому что плоды имеют кислый вкус), володушка, золототысячник, корень одуванчика, пижма,

тысячелистник, эхинацея. Табебуйя или Пау д'Арко — это кора муравьиного дерева. Излечивает кандидозы, гельминтозы.

На эмоциональном уровне горький вкус тоже может давать позитивный эффект. Горький вкус связан с чувством неудовлетворенности. Но какой неудовлетворенности? Легкой. Легкой неудовлетворенности, побуждающей нас на дальнейшие действия. В Аюрведе есть такая рекомендация: если вы встаете рано, в *брахма-мухурту*, то можете взять небольшое количество горечи на язык и прочувствовать этот вкус, чтобы создать у себя правильное умонастроение на день. И действовать с чувством легкой неудовлетворенности. Например, немного грейпфрутового сока.

Но если мы испытываем избыток неудовлетворенности, то постепенно в нашу жизнь придет разочарование, горе. Поэтому в русском языке слово «горький» и «горе» имеют один корень. Говорят: «жизнь горькая».

Но враг ума — это не горе. Он называется по-другому. Когда мы испытываем разочарование и горе, значит, мы не осознаём реальности настоящего мира, который нас окружает. Потому что у нас нет реального повода или причин для горя и разочарования. Любая ситуация, в которую мы попадаем, оказывается благоприятной для нас. Но когда у нас избыток неудовлетворенности, когда мы не культивируем благодарственное умонастроение, мы начинаем испытывать горе. Как же называется состояние, когда мы не воспринимаем реальность? Иллюзия. На санскрите — *моха*.

Моха — пятый враг ума. Еще одна *анартха*. Это очень хитрый враг, который проникает в сознание очень глубоко и незаметно. Он овладевает нашим сознанием и заставляет нас жить иллюзорной жизнью и испытывать неудовлетворенность.

Шестой вкус — вяжущий. На санскрите называется *кашайа*. Вяжущий вкус состоит из воздуха и земли. Он стягивает, заставляет морщиться.

Вяжущий вкус охлаждает, является тяжелым за счет элемента земли и сухим. Он усиливает *вата-дошу*, *питту* и *капху* уменьшает.

Вяжущий вкус очень важен в симптоматическом лечении. Например, он используется при кровотечении, при диарее.

Чарака пишет: «Вяжущий вкус действует успокаивающе, прекращает понос, способствует исцелению суставов, закрытию и заживлению нарывов и ран. Он сухой, стягивающий, придающий прочность. Ослабляет *капху* и *питту*, прекращает кровотечение. Вяжущий вкус способствует всасыванию жидкостей в тканях. Он сухой, прохладный и тяжелый. Однако, если его использовать в избыточном количестве или отдельно от других вкусов, вяжущий вкус вызывает сухость во рту, боли в сердце, запоры, ослабляет голос, закупоривает кровеносные сосуды, ослабляет жизненные силы, вызывает потемнение кожи и преждевременное старение, приводит к задержке газов, мочи и фекалий, вызывает истощение, утомление, жажду и скованность. В силу своей резкости, сухости и ясности он вызывает такие нарушения *ваты*, как паралич, спазмы и конвульсии».

Вяжущий вкус довольно часто встречается в растениях. Имеет в основном симптоматическое значение в терапии. При лечении хронических заболеваний его нельзя использовать длительными курсами.

Вяжущий вкус проявлен за счет танинов. Этот вкус имеется у коры граната, коры дуба, листьев малины, подорожника, толокнянки, герани, чая, черемухи, черноплодной рябины, хурмы.

На эмоциональном уровне вяжущий вкус проявляется как интроверсия, направленность психики внутрь. Мы направляем свое внимание внутрь себя. Это позволяет нам уединиться, побыть наедине с собой, задуматься о своих проблемах, хотя это не всегда бывает приятно. Мы должны побыть наедине с собой, чтобы встретиться с теми проблемами, от которых мы уходили все это время. Мы не склонны этим заниматься. Скорее всего, мы пытаемся занять себя чем-то другим, только чтобы не остаться наедине с самим собой. Но иногда бывает, когда мы чрезмерно уединяемся, изолируемся от общества, обнаруживая

у себя море нерешенных проблем, нас охватывает *бхайа* — страх. Он заставляет нас сжиматься и «сохнуть на корню».

В Индии детям часто дают имя Абхайа, что означает «бесстрашный». К именам нужно серьезно относиться, потому что имя имеет очень большое значение. В Индии обычно дают детям одно из имен Бога, чтобы ребенок обладал соответствующими качествами. *Абхайа* — «бесстрашный», одно из имен Бога.

Страх — еще один враг ума. Он, как и вяжущий вкус, стягивает, сжимает наше тело и наше сознание.

О врагах ума очень хорошо написано в серии книг «Духовный воин», особенно в 4-й и 5-й частях. Прочтите все книги этой серии, и это окажет на вас исцеляющее действие. Рекомендуйте эти книги своим пациентам.

Подводя итог обсуждению вкусов, можно сослаться на «Аштанга-Хридайам-Самхиту», «Сутрастхану». В главе десятой, которая называется «О различении вкусов», автор Вагбхата описывает связь вкусов с шестью основными характеристиками и указывает на силу их проявления каждым вкусом.

Жар — соленый (максимально), кислый (в средней степени), острый (минимально).

Холод — сладкий (максимально), вяжущий (в средней степени), горький (минимально).

Сухость — вяжущий (максимально), острый (в средней степени), горький (минимально).

Влажность — сладкий (максимально), кислый (в средней степени), соленый (минимально).

Тяжесть — сладкий (максимально), вяжущий (в средней степени), соленый (минимально).

Легкость — горький (максимально), острый (в средней степени), кислый (минимально).

Кроме этих шести вкусов, у нас есть такие качества, как *вирья* и *випак*.

Вирья — это энергетическое действие растения, вернее, его вкуса. Энергетическое действие может быть согревающим или охлаждающим, *ушна* и *сита*. Если растение обладает согревающим вкусом, значит, оно усиливает катаболические

процессы в организме. Если охлаждает, будет усиливать анаболизм.

Также есть *гуна. Гуна* бывает увлажняющая и осушающая, *снигдха* и *рукша*. Если увлажняет, то данный вкус будет задерживать жидкость в организме. А если воздействие осушающее, значит, будет диуретический эффект.

Также к *гуне* относят утяжеляющее и облегчающее воздействие — *гуру* и *лагху*.

Существует еще понятие *випак* — послевкусие. Каждый вкус, трансформируясь в тонком кишечнике, поступает в толстый кишечник. В толстом кишечнике есть рецепторы, которые, так же как и рецепторы в ротовой полости, воспринимают вкус, но это будет вторичный вкус, или послевкусие. Нам очень важно это знать, потому что происходит преобразование вкусов. На языке мы воспринимаем шесть вкусов, а в кишечнике — три.

Правило такое: сладкий и соленый вкус становятся сладким; кислый вкус не изменяется; все остальные вкусы (острый, горький и вяжущий) преобразуются и становятся одним вкусом — острым.

Мы говорили, что горький вкус подходит для *питта-доши*, но только если им злоупотреблять, иначе будет накапливаться острое послевкусие, и тогда будет уже противоположный эффект.

Кроме того, существует еще такое качество, такая характеристика растения, как *прабхава*.

Прабхава — это уникальное качество растения, которое не укладывается в описание терминами, которые мы с вами уже применили (*раса*, *вирья*, *гуна*, *випак*). Этими терминами действие *прабхавы* вы не опишете.

Примеры. Аир на санскрите называется *вача*. Он обладает множеством различных действий, является *расаяной* для *вата-доши*. Он называется *вача*, и это название отражает его *прабхаву* — он дает красноречие. За счет чего же это происходит? За счет *расы, вирьи, випака*? Это невозможно описать.

Также невозможно понять, почему амла называется «няня», или «сиделка». Она деликатно действует на организм. Но это ее *прабхава*, ее уникальное качество, ее «талант».

У каждого растения есть своя *прабхава*, своя эмоция. *Бхава* иногда переводится как «эмоция».

Можно сказать, что *прабхава* — это *дхарма* растения, его «долг», «талант».

Давайте сейчас поговорим о растениях, которые обладают смешанными вкусами. Очень редко можно встретить растение, у которого ярко выражен один вкус. В основном это смешанные вкусы и чаще всего парные.

Например, имбирь, корица, фенхель — здесь сочетаются два вкуса: сладкий и острый. Хорошо подходят для *вата-доши*.

Окопник, лотос — в них сочетаются сладкий и вяжущий вкусы. Подходят для *питты*, так как и тот, и другой — охлаждают.

Солодка сочетает в себе сладкий и горький вкусы. Благоприятна для *питта-доши*.

Боярышник, апельсин — сладкий и кислый вкусы. Хорошо подходят для *вата-доши*.

Пустырник, тысячелистник, полынь — горький и острый вкусы — для *капха-доши*.

Корица и шалфей — острый и вяжущий — для *капха-доши*.

Толокнянка, подорожник — вяжущий и горький — для *питта-доши*. Потому что и горький, и вяжущий вкусы охлаждают.

Поговорим о пристрастии к определенным вкусам.

Если у вас возникает тяга к определенному вкусу, но именно тогда, когда вам это необходимо, с точки зрения биоритмов, то это нормально. Например, во время завтрака, обеда и ужина нужны определенные вкусы. И это должно быть в определенное время. И количество принимаемого вкуса не должно чрезмерно доминировать. Пристрастие означает, что возникает тяга к определенным вкусам в неположенное время, когда организм не готов принимать эти вкусы. И если количество этого вкуса будет доминировать, то это будет говорить о пристрастии. И еще о пристрастии будет говорить тяга к продуктам, которые разрушают организм.

Тяга к тому или иному вкусу может быть обусловлена импульсами, которые дает ваше тело, находящееся в состоянии дисбаланса, особенно в период болезни или выздоровления организма.

Исключение (это не касается периода реконвалесценции и болезни вообще) — период беременности. Во время беременности, если есть тяга, ее нужно удовлетворить. Если, конечно, это не тяга к алкоголю или наркотикам.

Может быть обратная ситуация. Нежелание принимать те или иные вкусы. Это может быть связано с тем, что, во-первых, есть эмоциональные проблемы. Нежелание употреблять вкусы тоже может быть связано с негативным психоэмоциональным состоянием. Во-вторых, возможно, организм перегружен и нужно разгрузить его. Но это не означает, что это нужно сделать тогда, когда вам вздумается. Сегодня вы решили поголодать и голодаете. Это неправильно. Вы должны дождаться того дня, когда это можно и нужно делать. Есть два дня в месяц, когда мы все можем соблюдать разгрузочные дни. Это 11-й день от новолуния и 11-й день от полнолуния. Эти дни нужно специально рассчитывать для каждого региона. В эти дни необходимо соблюдать пост, разгружать организм. Подробнее расскажу об этом в теме о питании. Разгружать организм — это целая наука.

~ Вегетарианство

Поговорим о продуктах питания, которые неблагоприятно влияют на наш организм. Существует три основные группы продуктов, которые неблагоприятно влияют на организм и вызывают болезни. И, безусловно, это те продукты, которые всем пациентам стоит ограничивать, а некоторые из них даже исключать из рациона.

Первая группа — это продукты, содержащие высокий уровень насыщенных жиров, холестерола. Это прежде всего мясные продукты. Ученые обнаружили, что есть две группы болезней, с которыми связано употребление в пищу мясных продуктов. На сегодняшний день это статистически достоверно подтверждено

в разных странах мира, независимо от социально-экономических условий страны, от климатогеографических особенностей и т. д. Известно, что на сегодняшний день в структуре смертности доминируют две группы болезней: сердечно-сосудистые заболевания — атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркт миокарда, инсульты и т. д. Около 55 % населения умирает от этих заболеваний. На сегодняшний день это главная причина смертности. На втором месте в структуре причин смертности, примерно 15 %, стоят онкологические заболевания. Причин много, и они разные, но факт, что на сегодняшний день примерно 70 %, т. е. более ⅔ населения, умирает от этих двух заболеваний. И одна из главнейших причин, которая инициирует развитие этих заболеваний, — это неправильное питание. И, прежде всего, избыток в рационе продуктов с высоким уровнем насыщенных жиров. Как мы уже сказали, это мясные продукты, яйца, птица. Давайте проанализируем, почему так происходит. Если мы говорим о сердечнососудистых заболеваниях, то в основном это атеросклероз. Кстати, большинство врачей считают, что атеросклероз необратим. В Аюрведе эта идея не поддерживается. Но сама идея, что он необратим, с точки зрения медицинского большинства, подтверждает всю тяжесть этой болезни и показывает, насколько важна эта проблема.

Итак, для нашего организма мясные продукты и продукты с высоким уровнем насыщенных жиров являются несвойственными. По анатомо-физиологическим особенностям наш организм отличается от организма животных. Мы сейчас не будем говорить о сознании, о психологии. Мы поговорим об анатомо-физиологических особенностях. Существуют хищники, существуют травоядные. К травоядным мы не относимся, а к хищникам относимся только по признаку агрессии. Если проанализируем хотя бы некоторые признаки, то обнаружим, что мы отличаемся как от хищников, так и от травоядных. Кстати, мы единственные существа в мире, которые обрабатывают пищу термически. Никто из животных этим не занимается. Если мы будем рассматривать строение нашего организма, то по признаку наличия клыков и когтей мы не относимся к хищникам. По-

чему у хищников есть клыки и когти? Потому что они выходят охотиться в равной схватке. Кто сильнее, тот и победил. Если вы хотите употребить в пищу мясо, то должны пойти и сами убить это животное. Оказывается, большинство людей не могут этого сделать. Рука не поднимается, но в магазине купить могут. Поэтому предлагается добыть мясо самому. А если животное крупное, то непонятно, кто кого победит. Клыков у нас нет, когтей тоже.

Если рассмотрим строение желудочно-кишечного тракта, то обнаружим, что в ротовой полости у здорового человека щелочная среда, а у хищников — кислая. Это один из интересных критериев диагностики. Если мы обнаруживаем в ротовой полости кислую среду, мы делаем вывод, что в организме что-то не в порядке. Если пойдем дальше, то обнаружим, что у человека активность желудочного сока в 10 раз меньше, чем у хищников. Хищники употребляют мясо в пищу, поэтому им необходима агрессивная среда для переваривания мяса. Можно задуматься над тем, что, употребляя в пищу мясо, человек инициирует создание агрессивной среды у себя в желудке. Если такое питание становится стереотипным, то ему необходима такая среда. Это провоцирует, соответственно, развитие гастродуоденита, эрозий слизистой желудка, язвенной болезни. Но самое главное отличие — это длина кишечника. Именно по длине кишечника зоологи определяют, к какой группе животных относятся представители тех или иных видов. Самый короткий кишечник — у хищников. У них обычно кишечник в 3–4 раза больше длины тела. Поэтому мясные продукты у них быстро проходят по кишечнику и выводятся. Организм не успевает взять из него вредные вещества. У травоядных же кишечник очень длинный. Например, у таких животных, как корова, длина кишечника в 20 раз больше длины тела, а иногда и больше. Организм человека находится посередине между организмом хищника и травоядного. Длина кишечника по отношению к длине тела — примерно 10:1. Примерно в 10 раз больше длины тела. И что происходит? Согласно физиологии, тяжелая пища, — а мясная пища относится к тяжелой, — поступает в организм, попадает в кишечник

и задерживается там до суток и более. Если у хищников короткий кишечник и пища быстро проходит по нему, то в человеческом организме она задерживается до суток и более. Что это значит? Можно провести простой физиологический эксперимент. Взять кусочек мяса, положить во влажное место с температурой около 40 °С (такова температура у нас в кишечнике) и посмотреть через сутки — двое, что будет с этим кусочком мяса. Что с ним будет? Он начнет разлагаться, гнить и дурно пахнуть. То же самое происходит в нашем кишечнике. Мясо подвергается процессу гниения белков, при этом выделяются различные вещества, некоторые из них обладают в том числе и канцерогенным эффектом. Это одна из причин, не единственная, но одна из причин, почему онкологические заболевания встречаются чаще у тех, кто употребляет мясо. По мнению И. И. Мечникова, постоянно образующиеся в кишечнике продукты гниения (скатол, индол и другие) вызывают хроническую интоксикацию и являются одной из причин преждевременного старения. Чрезмерно интенсивное гниение в толстом кишечнике является причиной дисбактериоза толстого кишечника.

Есть еще одно очень важное замечание. Сами по себе насыщенные жиры животного происхождения не являются для нас свойственными, они являются чужеродными. И что делает организм? Он пытается от них избавиться. При этом напрягаются все выделительные системы: почки, кишечник. Но полностью вывести поступившие в организм в достаточно большом количестве насыщенные жиры не представляется возможным. И тогда какая-то их часть остается в организме, и они начинают накапливаться на внутренней поверхности сосудов в виде атеросклеротических бляшек, закупоривая просвет сосуда. Проходимость сосуду необходима для того, чтобы кровь полноценно поступала к тому или иному органу. Как только просвет сосуда сужается, кровоснабжение органа нарушается. А теперь представьте, что эти сосуды кровью снабжают жизненно важные органы, например, сердце, мозг. Кровоснабжение органа уменьшается, а в состоянии психоэмоционального напряжения происходит еще и спазм сосудов. Например, стресс и атероскле-

роз. Может возникнуть инфаркт миокарда или инсульт. Сердце снабжается коронарными сосудами. И если в одном из сосудов происходит развитие атеросклеротической бляшки, уже остается совсем маленький просвет и кровоснабжение сердечной мышцы ухудшается, человек начинает испытывать боли, возникает стенокардия. И как мы видим, ученые в большинстве своем подтверждают, что если изменить питание, то можно предотвратить развитие этих заболеваний.

Сейчас очень популярным стал другой метод решения этой проблемы — аортокоронарное шунтирование. В результате этого недешевого метода лечения происходит следующее: делается шунт или обвод и по реологическим законам кровь начинает идти в сторону наименьшего сопротивления и проходит по шунту к сердцу. Один американский хирург провел эксперимент. Чтобы провести операцию по аортокоронарному шунтированию, требуется от 50 до 100 тыс. долларов. Он попросил тех пациентов, которые подверглись аортокоронарному шунтированию, прийти к нему через полгода, для того чтобы провести реографическое исследование и посмотреть состояние шунта. И он обнаружил поразительную вещь. Хотя эти люди больше не страдали от стенокардии, у подавляющего большинства из них за шесть месяцев бляшки сформировались уже и в шунте. Как вы думаете, по какой причине? Они продолжали питаться так же, как и питались до этого. Люди заплатили по 100 тыс. для того, чтобы у них через полгода точно такие бляшки сформировались в шунте. Помните, мы говорили с вами, что вкус — это то чувство, которое привязывает сильнее всего. И в Аюрведе говорится, что если человек решил для себя проблему вкуса, то он решил очень многое.

Если провести опрос населения и узнать, от чего люди боятся умереть, то окажется, что большинство населения боится умереть от сердечного заболевания и от рака. Все знают, что эти заболевания стоят на первом месте. А если этим же людям задать второй вопрос: готовы ли вы сделать изменение в своей жизни, чтобы на 60–70 % избежать этих заболеваний? Маленькое такое изменение — отказаться от мяса. Кто-нибудь откажется? Боль-

шинство не откажется. Интересная психология. Люди боятся умереть от этих двух причин, но при этом, если их попросить отказаться от мяса, они не смогут сделать этого, потому что нет понимания, нет готовности.

Есть еще ряд причин, по которым не стоит есть мясо. Дело в том, что мясные продукты проходят специальную обработку, и ни для кого это сейчас не секрет. Мы говорили, что мясо подвергается процессу гниения белков. В кишечнике этот процесс катализируется ферментативной системой, температурой, влажностью. Процесс неприятный. Если вы видите гниющее мясо, вы не испытываете от этого восторга. После того как животное убивают, мясо начинает очень быстро разлагаться, и чтобы оно было меньше подвержено разложению, в него добавляют вещества, которые содержат нитраты. Эти вещества в большинстве своем обладают канцерогенным действием. Но оказывается, что не только после смерти животных в мясо добавляют вещества. Еще и при жизни их кормят лекарственными препаратами: антибиотиками, гормональными средствами для увеличения веса. Эти гормоны никуда не уходят, а остаются в мышечной ткани, которую потом люди употребляют в пищу. Есть исследования ученых, свидетельствующие о том, что у женщин, которые употребляют в пищу мясо, намного чаще встречаются гинекологические гормонозависимые опухоли. Это обязательно нужно знать.

Есть еще один момент: не только до смерти и после смерти животного в мясе появляются вредные вещества. Они появляются в мясе и в момент смерти животного. Дело в том, что животное чувствует, когда его хотят убить или когда его убивают. Возможно, кто-то из вас видел, как животных ведут на убой и они при этом испытывают страх и одновременно гнев, потому что не могут сопротивляться. От отчаяния у них даже выступают слезы на глазах. Они плачут, потому что не могут себя спасти. И в этот момент, в момент психоэмоционального напряжения, в кровь выделяются гормоны стресса. Это адреналин, норадреналин, альдостерон, кортизол. Это гормоны, которыми будет напичкано мясо сразу же после смерти. Они будут, конеч-

но же, преобразовываться в другие вещества, часть из них будет сохранена в мясе. Мясо содержит, по подсчетам ученых, 2 500 посторонних веществ. Источником этих веществ являются препараты роста, выброс гормонов во время смерти, применение консервантов после смерти. Большинство этих веществ обладают канцерогенными свойствами. Уже одна эта информация позволяет задуматься о правильном питании и о том, нужно ли употреблять мясо в пищу. Я читал такие цифры, что 60 % энергии, которая содержится в мясе, уходит на усвоение остальных 40 %. Сытость возникает за счет тяжести, высокого уровня липидов.

Есть еще ряд моментов, касающихся мясных продуктов. Существует такое мнение, что мясо является одним из главных источников белка. Но дело в том, и мы это уже упоминали, что нормы потребления белка у нас завышены в несколько раз. И это перегружает, прежде всего, почки. А если есть склонность к уратурии, то будут образовываться камни, конгломераты в мочевыделительной системе. Есть такая гипотеза, что мясо нужно употреблять еще и потому, что оно якобы является единственным источником незаменимых аминокислот. Хотя я подчеркиваю, что в Аюрведе вообще не говорится ни о белках, ни о жирах, ни об углеводах, ни об аминокислотах. Мы говорим просто о вкусах. Но что касается незаменимых аминокислот, то они все содержатся в молочных продуктах и в растительных продуктах тоже. Кроме того, существует такая теория, что мясо — единственный полноценный источник железа. Это тоже не так. Что касается лично меня, то я, будучи вегетарианцем, занимался спортом, и каждые полгода мы проходили полное медицинское обследование в спортивном диспансере. У нас в том числе брали анализ крови. Уровень гемоглобина у меня никогда не был ниже 135–140 г/л. Многие люди неправильно понимают вегетарианство, считая, что вегетарианское питание — это скудное питание. Вегетарианское питание — это здоровое питание полноценной, разнообразной пищей. При этом не требуется больших финансовых затрат.

Есть очень интересные данные. Оказывается, у тех людей, которые отказываются от мяса, повышается работоспособность. Известно большое количество знаменитых спортсменов, которые были вегетарианцами: Карл Льюис, например. Многократный олимпийский чемпион, рекордсмен мира в беге на 100 м, 200 м, прыжках в длину. И никто ни разу не заподозрил его в допинге. Он был духовно развитым человеком, занимался духовными практиками и был вегетарианцем. И когда его спрашивали, по какой причине он стал вегетарианцем, оказалось, что этому способствовали интересные факторы. В начале своей спортивной карьеры он отказался от мяса, потому что на сборах его долго готовить и ему было проще приготовить что-то молочно-растительное. Еще на него повлияло изучение восточных философий, и он сформировался как спортсмен, будучи вегетарианцем. В сущности, функциональная способность тех, кто отказывается от мяса, гораздо выше. И так как мясо — трудно перевариваемый продукт, необходимо добавление огня, и это способствует тому, что люди становятся склонны принимать алкоголь, который является источником дополнительного огня, чтобы лучше переваривать мясо.

Большинство предприятий мясной промышленности, которые обрабатывают мясо и готовят из него продукты питания, очень сильно загрязняют окружающую среду. Это тоже очень важный момент: отказываясь от мяса, мы улучшаем экологию, пусть даже косвенно.

Вышла книга «Божественная природа», один из авторов которой — Майкл Кремо. Это автор нашумевшей «Неизвестной истории человечества». В этой книге авторы пишут, что одним из факторов, способствующих улучшению экологии нашей планеты, является отказ от мясных продуктов. Такая идеология неприемлема для большинства, потому что мясная промышленность — очень выгодный бизнес, который поддерживается крупными корпорациями через СМИ и медицинскую общественность. Многие врачи, к сожалению, оказались под влиянием СМИ. Они уверены в ошибочных истинах и убеждают своих коллег и пациентов в необходимости употребления

мясных продуктов. Хотя на Западе мы уже видим, что движение вегетарианцев захватило умы не только множества обычных людей, но и врачей. Многие врачи на Западе предписывают своим пациентам молочно-растительное питание. Многие известнейшие политики, спортсмены, звезды эстрады отказываются от мяса и во всеуслышание говорят об этом. Есть даже такой девиз: «Я никого не ем».

Этическая сторона вопроса заключается в том, что мы не должны совершать насилие. Этический момент играет очень большую роль, потому что это влияет на нашу карму: совершаем мы убийство или не совершаем.

Многие духовные традиции предписывают отказ от мясных продуктов, и это правильно.

Есть еще один момент. Думаю, все из вас слышали, что в мире, где мы с вами живем, существует голод. Сотни миллионов людей голодают. И многие экономисты говорят, что одна из причин того, что люди голодают, что миллионы детей, особенно на африканском континенте, недоедают, — в том, что у нас произошел перекос в сторону «золотого миллиарда». На Земле находится 6 миллиардов людей, и 1 миллиард живет за счет остальных пяти. Чтобы получить 1 кг мяса, необходимо затратить примерно 17 кг зерна. Животных нужно кормить, и кормить полноценно, в том числе зерном, которое могли бы получить в пищу голодающие люди. И когда мы отказываемся от мяса, мы косвенно участвуем в том, чтобы спасать людей от голода. Это должно воодушевлять нас, подпитывать наше сердце и чувства. Мы должны быть сострадательными.

Сейчас многие болезни передаются через мясо, и наиболее опасная и известная на сегодняшний день — губчатая энцефалопатия, или коровье бешенство.

Многие известные люди не только в наше время, но и в древности отказывались от мяса. Пифагор, например, просил и своих учеников стать вегетарианцами. Еще Сократ, Платон. В древнем Египте философы и священники не ели мясо. Будда пропагандировал *ахимсу*, отказ от насилия. Он проповедовал всем отка-

заться от мяса. В древнем даосизме проповедовалось вегетарианство. Кстати, самые первые христиане были вегетарианцами. Вы знаете, что Библия много раз переписывалась в силу разных причин, поэтому то, что мы читаем сейчас, это не всегда то, что было дано изначально.

Многие духовные традиции говорят о том, что нужно отказаться от мяса. Я приведу вам несколько цитат. Книга Бытия (1.29): «И сказал Бог: вот я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей Земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя. Вам сие будет в пищу». Коротко и ясно. Но короче всего в Библии написано: «Не убий».

Многие христианские философы и теологи говорят, что это относится только к человеку, но это не так. Дело в том, что в оригинале написано «lo tirtzach», что в переводе с иврита значит «ненасилие». А это относится к любому живому существу.

Апостол Павел в Послании к римлянам (14.20.21) говорит: «Ради пищи не разрушай дела Божия. Но худо человеку, который ест на соблазн. Лучше не есть мяса, и не пить вина, и не делать ничего такого, от чего брат твой притыкается, или соблазняется, или изнемогает».

В Коране: «Не делайте свои желудки могилами для животных».

Необходимо сделать свое питание более здоровым.

Библия много раз переписывалась и много раз переводилась. Там, где сейчас написано «рыба», по-гречески звучит «фаго». «Фаго» можно перевести как «пища», «мясо» и «рыба». Это слово можно перевести по-разному. Это уже желание переводчика. Там просто говорится «дал пищу». Там не говорится, что он дал рыбу.

Там еще есть эпизод, где Иисус исцелил женщину, и в переводе сказано, что он велел дать ей мяса. А на самом деле, в оригинале, он велел дать ей поесть. Это просто особенности перевода. Кому-то хочется оправдать свои слабости, и он переводит так, как ему нравится.

В учении Иисуса изначально говорилось и про реинкарнацию, но теперь христиане говорят, что реинкарнации не суще-

ствует. На втором Вселенском соборе она всеобщим голосованием была отменена. Такой интересный факт. И до сих пор все христиане говорят, что реинкарнации нет. Как же ее нет?

В книге «Так написано в Библии?» проводится критический анализ разных высказываний о вегетарианстве, реинкарнации. В ней приведено множество цитат, которые поддерживают вегетарианство. Христиане склонны говорить о вегетарианстве, у них есть посты. Но есть гипотеза, почему пастве не говорят до конца всю правду о вегетарианстве. Потому что боятся, что паства тогда вообще разбежится. Ведь чтобы действительно жить духовной жизнью, нужно соблюдать аскезы, а аскеза подразумевает отказ от насилия. Это прежде всего, иначе невозможно жить духовной жизнью. Поэтому людей приобщают понемногу, порциями — постами.

На самом деле пост существует не ради отказа от пищи, а для того чтобы больше заниматься духовной практикой. Так же как суббота у иудеев. Так же и *экадаши*, 11-й лунный день, это не просто отказ от пищи, а посвящение большего времени духовной практике.

Во многих традициях детям изначально предписано не давать мясо, а давать молочные продукты. Например, в Кении живет племя Масаи, они вегетарианцы, едят только молочные и растительные продукты. В Юго-Восточной Азии очень мало употребляют в пищу мясо, в Индии 90 % населения не едят мясо, и дети в том числе. Прекрасно растут и развиваются. Вишванатан Ананд — чемпион мира по шахматам.

Раньше выходил журнал «Будь здоров», где была опубликована диаграмма «Количество мяса на душу населения в год», которое употребляется в той или иной стране. Начиналось с Франции, США, Германии, европейских стран, а в конце стояли страны Юго-Восточной Азии, такие как Индия, Япония, Китай и другие.На этом же графике было указано количество инфарктов миокарда в стране. Оказалось, что в странах, где больше употребляли мяса, больше было и инфарктов миокарда. Очень интересная сравнительная характеристика. Известно, например, что меньше всего мяса на душу населения в год употре-

бляется в Индии. И это не за счет красного мяса, а за счет рыбы. А больше всего — в США: 45 кг на человека в год, примерно 120–125 г в день, включая новорожденных и стариков. И на сегодняшний день — это самая больная нация. Более 40 % населения имеет избыточный вес. По прогнозам специалистов, через несколько лет уже 50 % населения будут иметь избыточный вес. Несмотря на всю их борьбу за здоровый образ жизни, они продолжают неправильно питаться. Единственное, чего они добились, — снизили курение на 15 % в обществе, но при этом изменился контингент курящих. Больше стало курящих подростков и женщин. Мы должны просто увидеть этот негативный пример и не повторять его.

Перейдем к вопросам, которые мне задают на лекциях.

Вот самые интересные. Например, об армии.

Как говорил Козьма Прутков, «зри в корень». Есть четыре категории людей, из них только одна должна служить в армии. Остальные три — нет. И дистрофики — изначально не воины. Зачем их делать воинами? Это значит ломать природу человека. Сейчас в армию попадают не те люди. У них изначально такая конституция, такое телосложение, и им не нужно служить вообще. Пока у нас не будет профессиональной армии, нет смысла вести об этом речь. Идея о том, что каждый мужчина должен служить, — глупая. Есть люди, которые по своей природе не должны и не могут проявлять агрессию. Есть интеллектуалы, есть руководители и воины, есть торговцы, есть рабочие. Вот только настоящие воины и должны служить. Но это политический вопрос, и мы его рассматривать не будем.

Нередко задают вопросы о вегетарианстве на северных территориях. У меня есть несколько пациентов с Крайнего Севера. Я придерживаюсь правила, чтобы пациенты изменяли свое питание. Я интересовался, есть ли у них такая возможность. И практически все говорили, что никаких проблем нет. Оказывается, у них в некоторых населенных пунктах обеспечение лучше, чем в наших крупных городах. И они могут и зерновые

продукты употреблять, и овощи, и бобовые. Они могут перейти при необходимости на вегетарианское питание.

Часто задают вопрос о генетически модифицированных продуктах, сое, кукурузе, картофеле в питании вегетарианца.

Это, конечно, проблема. На сегодняшний день не всегда мы можем проконтролировать все процессы. В частности, в сливочном масле могут быть добавки животного жира, в йогуртах может быть желатин, сыр может быть с сычугом. Это очень плохо. И одна из проблем — это генетически модифицированные продукты. Находясь в урбанизированном обществе, вам не удастся полностью избежать таких продуктов и все проконтролировать, поэтому нужно быть максимально внимательными в этом отношении. И мы говорили, что если нет других вариантов, придется есть то, что доступно. Это реальность нашей эпохи. Или просто голодать, или быть избирательным по отношению к тем или иным продуктам. Если у вас есть свой участок земли, где вы можете выращивать овощи, то вы счастливый человек.

Вопрос о чужеродных веществах в продуктах питания, таких как пестициды, гербициды, радионуклиды. Как они влияют на тонкую структуру и что делать?

Скорее, они влияют на грубую структуру, потому что это грубые вещества. Если у вас есть возможность выбора, нужно выбирать. Если мы будем фанатиками, то что тогда есть? В любом продукте можно найти что-то, из-за чего от него придется отказаться. Прежде всего нужно отказаться от тех продуктов, которые будут серьезно ухудшать ваше здоровье и неблагоприятно влиять на ваше сознание. Это главным образом мясные продукты. Ко всем остальным продуктам организм может приспособиться. Даже к кофе, хоть это и наркотический продукт. Что касается чужеродных веществ, то если есть возможность употреблять овощи, выращенные своими руками, это, конечно, лучше.

Интересует пациентов и теория калорийности.

Это очень хороший вопрос, потому что вся современная диетология построена на калориях. Но так как эта идея была изначально глупой, никто сейчас об этом не вспоминает, А идея

была такая. Она возникла в середине XIX века в Германии. Встала проблема избыточного веса, и германские диетологи вывели теорию, что человеческий организм подобен печке, куда бросается топливо, которое там сгорает. Соответственно этой теории они провели ряд химических экспериментов. Взяли белки, жиры и углеводы и в лабораторных условиях вывели, сколько они дают калорий при расщеплении. Известно, что 1 грамм белка или углеводов дает при расщеплении 4 ка́лории, жира — 9 калорий. Исходя из этого, они высчитали калорийность всех продуктов и сделали выводы. Это изначально глупая теория, потому что мы приводили пример о конституциональных отличиях, это во-первых. А во-вторых, все эти результаты были получены in vitro, в пробирке, в лабораторных условиях. Кто сказал, что то же самое будет in vivo, в живом организме? Это не так. Например, если я болен, у меня совершенно другие процессы будут идти, нежели в здоровом состоянии. Даже у одного и того же человека в разное время суток. Например, если я буду есть на ночь, то получу только *аму*.

~ Вредные продукты

Поговорим о продуктах, неблагоприятно влияющих на здоровье. Мы уже говорили о мясных продуктах. Следующая группа, прежде всего, это продукты, которые мы относим к стимуляторам. В их состав входят возбуждающие компоненты — кофеин, теин. Сюда относятся кофе и все продукты, в состав которых входит кофе или кофеин, а также чай. Я говорил, что главным образом это относится к черному чаю, хотя зеленый чай тоже содержит теин. Но если есть сильная привычка к чаю, лучше пить зеленый, чем черный.

В нашем организме энергетические запасы распределяются определенным образом. У здорового и у больного человека они имеют свои особенности. Человеческий организм делится на три «этажа». В верхний «этаж» входит нервная система. Средний «этаж» — внутренние органы, дыхательная система, желудочно-кишечный тракт. Нижний «этаж» — органы малого таза. Запасы

энергии у здорового человека распределены так, что две части энергии находятся внизу, четыре части — в середине тела и три части — в верхнем «этаже».

Большинство современных людей имеют несколько иное распределение запасов энергии. Сегодня у большинства людей избыток энергии в верхнем «этаже». За счет этого возникает перевозбуждение, психические расстройства, головные боли, повышение артериального давления, беспокойство ума. Дефицит энергии в среднем «этаже» проявляется как различные хронические заболевания внутренних органов, такие как гастродуоденит, холецисто-панкреатит, хронический бронхит, дискинезия желчевыводящих путей. И недостаток энергии в органах таза — одна из серьезнейших проблем современной цивилизации. Это связано с *апана-вайю*. Проявляется запорами, заболеваниями мочевыделительной системы — пиелонефритом, мочекаменной болезнью, а также заболеваниями репродуктивной системы. У женщин это аднекситы, фибромиомы. У мужчин — хронический простатит, гиперплазия предстательной железы. Очень распространенные на сегодняшний день патологии.

Эта картина характерна для большинства современных людей. Когда употребляются продукты, содержащие кофеин или теин, люди получают тонизирующий, возбуждающий эффект. Происходит прилив энергии на некоторое время. Но дело в том, что кофе и чай сами по себе не являются тониками в истинном смысле этого слова, потому что не дают питания нервной системе и не дают энергии. Как же они действуют? Они перераспределяют энергию в организме. Берут энергию с нижних «этажей» и поднимают ее вверх. Мы уже сказали, что у современного человека имеется избыток энергии в верхнем «этаже». Употребляя кофе, человек усугубляет эту ситуацию. Это очень плохо для здоровья. Более того, кофе является слабым наркотиком, и к нему формируется зависимость. Многие люди, у которых нарушен биоритмологический график, имеют пристрастие к кофе.

В Аюрведе говорится, что очень опасно поздно ложиться и поздно вставать. Особенно опасно поздно вставать. Но у тех людей, которые привыкли к такому образу жизни, постепенно

формируется неправильный режим дня и даже начинает меняться сознание. Они называют себя «совами», чтобы оправдать свои привычки и зависимости. И одной из таких привычек становится неправильное питание. Они сдвигают график приема пищи. Кроме того, неправильный сон влияет на их сердечно-сосудистую систему. И в результате формируется вегетососудистая дистония, часто по гипотоническому типу. Такие люди долгое время не могут «раскачаться», проснуться, встают с «тяжелой» головой, у них низкое артериальное давление, и они совершают очень грубую, серьезную ошибку. Эту ошибку инициируют сами врачи. Я много раз слышал от своих пациентов, что врачи рекомендуют им употреблять кофе, для того чтобы нормализовать артериальное давление. В результате происходит очень опасная вещь. Организм склонен к гомеостазу, постоянству внутренней среды. И если устранить внешние и внутренние неблагоприятные факторы, постепенно организм вернется к нормальным показателям распределения энергии в теле. Если мы болеем, то переход от болезни к здоровью не всегда происходит гладко, потому что мы накапливали болезни десятилетиями и невозможно избавиться от них за несколько дней. Могут быть вегетососудистые изменения, может быть изменение артериального давления, но нужно устранить те факторы, которые провоцируют развитие вегетососудистой дистонии. А главным фактором является режим сна. Невозможно нормализовать артериальное давление, если у человека не нормализован режим сна. Это факт. Но если при этом пациенту назначить кофеинсодержащие напитки, то это усугубит ситуацию, потому что эти напитки перераспределяют энергию в сторону верхнего «этажа» и становится невозможным регулировать тонус сосудов. Продолжительность действия этих продуктов непостоянная, через какое-то время, через 3–4 часа, происходит обратная реакция — падение артериального давления, чувство слабости, вялость, разбитость. Это один из симптомов абстиненции, и человек вынужден снова принимать кофе. Многие люди принимают кофе несколько раз в день. Многие живут на кофе. Это неблагоприятный симптом. Когда вы работаете с пациентом, старайтесь, чтобы он обяза-

тельно исключил из рациона кофе. К этой зависимости присоединяется психологический компонент, потому что прием кофе, так же как и курение, и прием алкоголя, сопровождается внешними ритуалами, от которых у людей тоже формируется зависимость. Это нужно иметь в виду, но на первой же консультации нужно предупреждать пациента, что наша задача — избавиться от употребления кофе и черного чая. Если человек сильно привязан к чаю, то пусть пьет зеленый. Но в идеале постепенно нужно отказаться и от зеленого чая, лучше употреблять травяные чаи.

В аюрведической медицине широко применяются чаи, приготовленные из специй. Мы разработали в Новосибирске такие чайные напитки — «Прана», «Теджас», «Оджас». Употребление просто чистой воды тоже благоприятно для здоровья. Хорошо использовать кисломолочные напитки, важно только знать, когда и в какой форме их можно использовать.

Еще одна группа неблагоприятных продуктов — это рафинированные углеводы.

Говоря о рафинированных углеводах, нужно обратить внимание на то, что на сегодняшний день это одни из самых часто употребляемых продуктов среди населения. Они вносят очень неблагоприятный вклад в питание. И к сожалению, мы перенимаем так называемый «западный» тип питания — питание «на ходу» и вредной пищей. Это выпечка из муки высшего сорта, кондитерские изделия, изделия, где содержится много рафинированного сахара. Для здоровья лучше использовать нерафинированный, неочищенный коричневый сахар. Раньше такой сахар стоил дешевле, чем белый, рафинированный сахар, сейчас же он стоит дороже и продается как продукт здорового питания. Люди склонны употреблять рафинированные углеводы с каждым годом все больше и больше. Питание «на ходу», шоколад, конфеты. Сейчас всё это доступно. Еще несколько лет назад сладости в нашей стране не были так доступны, как сейчас. Но сейчас каждый ребенок может приобрести шоколадный батончик или выпечку в любом киоске. Многие школьники и студенты

используют эти продукты как основной прием пищи, как обед. Это очень вредно.

Эндокринологи говорят, что если человек будет съедать по одному шоколадному батончику в день, то риск развития у него сахарного диабета II типа увеличивается на несколько порядков по сравнению с теми, кто этого не делает. Это очень серьезная проблема. Сахарный диабет выходит на третье место в структуре заболеваемости и в структуре смертности тоже приближается к основным лидерам. Хотя по прогнозам ВОЗ в мире через 15–20 лет на первом месте будут нервно-психические расстройства — психозы, неврозы, депрессии.

Когда рафинированные углеводы поступают в наш организм, они изменяют его состояние, и кроме того, они не несут никаких питательных веществ: ни витаминов, ни минеральных веществ. Мука и сахар сильно очищены, и ничего полезного в них не остается. Пшеничная мука высшего сорта — одна из самых вредных для здоровья. Сейчас в продаже есть и гороховая, и гречневая, и ржаная мука.

Влияние рафинированных углеводов можно обнаружить, прежде всего, на уровне сахара. Уровень сахара в нашем организме колеблется в определенных пределах. Минимальная граница — 3,3 ммоль/л, максимальная — 5,5 ммоль/л. Когда мы принимаем какую-то пищу, происходит подъем уровня сахара в крови, он держится какое-то время (плато), а затем нормализуется. В среднем это проходит за 3–4 часа. Если это тяжелая пища, то может быть дольше. Если легкая пища, то это может быть 2,5 часа.

Что же происходит, если мы употребляем рафинированные углеводы? Более резкий подъем сахара в организме: плато очень маленькое, и через некоторое время происходит резкое падение уровня сахара, причем иногда ниже того уровня, который был, и потом показатели сахара нормализуются. При употреблении рафинированных углеводов показатели отличаются от нормы. Если сравнить с нормой, мы увидим, что уровень подъема сахара выше нормы и скорость увеличения сахара тоже гораздо больше. И мы видим, что практически отсутствует плато, падение

сахара произойдет уже через два часа или раньше. Эффект от принятия этой пищи сходен с эффектом от принятия стимуляторов, потому что происходит резкий подъем сахара. Глюкоза питает головной мозг. И происходит реакция насыщения головного мозга глюкозой. Очень отчетливо эту реакцию ощущают люди, занятые умственным трудом. Они испытывают ощущение прилива энергии и сил.

Постепенно формируется состояние, которое называется гиперинсулинемия. Особенно неблагоприятно, если рафинированные углеводы употребляются во вторую половину дня и вечером. Когда мы будем говорить о биоритмологии, мы к этому еще вернемся.

Гиперинсулинемия приводит к серьезным заболеваниям, которые относят к болезням цивилизации, — избыточный вес, желчнокаменная болезнь, гормональные нарушения, сахарный диабет второго типа, заболевания внутренних органов, например, поджелудочной железы и т. д.

Но еще опаснее, когда эта ситуация наблюдается у детей. После приема пищи возникает повышение уровня сахара в крови, именно поэтому анализ крови на сахар делают натощак. На уровне ума сладкий вкус связан с любовью, с ощущением счастья, удовлетворения, благополучия, радости. И у ребенка происходит следующее. Проявление любви они воспринимают только с одной стороны — это проявление внимания. Они не могут оценить какие-то возвышенные чувства или слова, особенно до пяти лет. Им важно только внимание. Если родители детям уделяют внимание, то дети чувствуют любовь, если не уделяют, то наоборот. Мы должны уделять внимание детям особенно тогда, когда они делают что-то хорошее, но мы делаем наоборот. Если он ведет себя хорошо и нам не мешает, мы не обращаем на него внимание. Но если он делает что-то нехорошее, то это привлекает наше внимание, и ребенок оценивает это как проявление нашей любви. Формируется стереотип: буду делать так, и ко мне будет больше внимания. Но он пока еще не оценивает, что такое хорошо и что такое плохо. Он просто запоминает, на что вы обращаете внимание, и будет стремиться это повторять.

К сожалению, у нас нет культуры взаимоотношения поколений. Редко кто живет с бабушками и дедушками под одной крышей. И когда бабушки и дедушки идут в гости к внукам, они не знают, как проявить свою любовь, потому что нет такой традиции. Поэтому они неосознанно пытаются дать что-то взамен любви, и ум подсказывает, что это сладкий вкус — этот стереотип закреплен у нас, — и несут детям много сладкого. Часто этим начинают злоупотреблять родители. Видя, что ребенку не хватает любви или внимания, они дают ему сладкий вкус. Причем это не только рафинированные углеводы; мясные продукты — тоже сладкий вкус.

Если маленькому ребенку дают сладкое в избыточном количестве или ежедневно, у него идет постоянный выброс инсулина. Если у него не ослаблена поджелудочная железа, организм может какое-то время компенсировать это. Но у детей конституции *капха* она может быть ослаблена и диабет может развиться уже в детском возрасте. Но, предположим, что у ребенка организм компенсирует негативное влияние извне. Постепенно происходит эффект тренированности, организм приучается утилизировать большое количество рафинированных углеводов.

Сладостей (рафинированных углеводов) нужно употреблять совсем немного, просто для удовлетворения языка. И в определенное время. Мы уже говорили, что вечером сладкое есть вредно.

У ребенка возникает эффект тренированности, развивается способность утилизировать большое количество углеводов за один раз. И когда ребенок достигает подросткового возраста, что происходит? Для этого вспомните, что мы с вами говорили, когда разбирали сладкий вкус. Где еще у нас содержится сладкий вкус в концентрированных количествах? В алкоголе и большинстве наркотиков. Факт заключается в том, что на сегодняшний день подавляющее большинство подростков пробуют алкоголь и наркотики. Не все принимают, но пробуют очень многие.

Теперь представьте себе, что ребенок первый раз в жизни пробует алкоголь или наркотики, и если его организм не готов усваивать большое количество сладкого, а алкоголь и наркоти-

ки — это очень много сладкого в концентрированном виде, то реакция организма будет негативной. Он будет себя плохо чувствовать, может возникнуть рвота, головная боль и т. д. И этот эффект закрепится в сознании, он запомнит неприятные ощущения. Это будет определенный урок для ребенка. Дальше все будет зависеть от силы его разума. А если его организм натренирован, готов употреблять большое количество сладкого, то его организм усвоит этот алкоголь или наркотик и не даст ярко выраженной негативной реакции. Организм молодой и может компенсировать неблагоприятные воздействия. До 20–25 лет организм справляется. Только одно может спасти ребенка в этой ситуации: если ему изначально заложен сильный разум.

Важны еще особенности психики ребенка. Если ему кто-то говорит, что что-то можно, а чего-то нельзя, ребенок не принимает этого. Потому что у него еще не такой разум, как у взрослого человека. У взрослого разум формируется по мере «набивания шишек». Это нужно знать и учитывать при работе с подростками. Они не готовы принимать наставления. Большую роль играет личный пример в семье. Здесь можно ничего не говорить, но всё будет видно из вашего личного примера. Это касается и вредных привычек, и питания.

В «Бхагавад-гите» сказано, что если не будут поддерживаться семейные традиции, то семья разрушится, будут утрачены знания, а если разрушится семья, то уже ничего нельзя будет спасти.

Традиции семьи очень важны. Это влияет на нас самих и на последующие поколения. Недаром на санскрите сын называется *путра* — «тот, кто освобождает из ада». Если мы сами не можем освободиться, то сможет освободить сын. Не тот, который имеется в виду в христианстве и который заставляет жить в страхе. В Ведах говорится, что там, где есть страх, нет места любви. А духовная жизнь должна быть наполнена любовью. Но если мы живем в страхе, мы не можем вести духовную жизнь. Духовные традиции, которые держат людей в страхе, не смогут дать им настоящую духовную жизнь. И не потому что данная духовная традиция плохая, а потому что такова реальность сегодняшней жизни. Желание держать людей в страхе и контролировать их

умы проявляется, как правило, не в силу духовных причин, а в силу политических соображений.

Есть еще одна проблема современного питания. Это продукты, содержащие дрожжи. Эта проблема очень распространенная. Сейчас практически весь хлеб содержит дрожжи. Дело в том, что дрожжи подавляют нашу нормальную микрофлору. Нам очень важно, чтобы не только в кишечнике, но и в дыхательных путях, и на коже, и в репродуктивной системе у нас поддерживалось нормальное соотношение микрофлоры. Например, только в толстом кишечнике обитает около 400 видов микроорганизмов. Эти микроорганизмы должны быть в симбиозе с нашим макроорганизмом, мы должны с ними «сотрудничать». Ведь эти микроорганизмы производят иммуноглобулины — белки, которые участвуют в иммунных реакциях, в защите нашего организма. Часть этих микроорганизмов производит витамины, в частности витамины группы В, К.

К сожалению, в современной медицине распространена практика назначения антибиотиков. Часто необоснованно. Это приводит к тому, что нарушается нормальная микрофлора. А поддерживает эти нарушения неправильное питание, в частности употребление дрожжевых продуктов.

Я хочу обратить ваше внимание на то, что у многих сейчас обнаруживается дисбактериоз, лямблиоз, кандидоз и т. д. Даже у детей. И невозможно избавиться от этих заболеваний, если не убрать из рациона дрожжевые продукты.

Сейчас мы разбираем продукты, которые можно назвать амагенными, то есть продукты, которые инициируют развитие и накопление в организме *амы*, токсинов.

Есть еще одна группа продуктов, которую мы заимствовали у Запада, где на фоне социального благополучия очень много внутренних проблем. Это маргарины, или, как их называют, мягкие масла. К маслам они никакого отношения не имеют. В советское время их преподносили как полезные для здоровья продукты. Но через некоторое время ученые обнаружили, что маргарины содержат в своем составе трансизомеры жирных кислот (ТИЖК). В самих жирных кислотах ничего плохого нет, если нет

их избыточного потребления. Избыточное потребление может быть благодаря использованию мясных продуктов, которые содержат в себе много жирных кислот, триглицеридов, холестерола. Это вредно для здоровья. Сливочное масло тоже содержит жирные кислоты. Наш организм должен получать жирные кислоты, но в определенном количестве: как животного, так и растительного происхождения. Это могут быть насыщенные жиры, ненасыщенные жиры. Нам нужны и те и другие, но должно быть правильное соотношение. И не больше определенного количества. В производстве маргаринов объединяются растительные и животные жиры. Происходит биохимическая реакция, в результате которой и формируются ТИЖК. Обнаружен очень сильный канцерогенный эффект этого вещества. Этот эффект — накапливающийся, возникает в результате длительного применения.

~ Продукты питания

Продолжим наш разговор о питании. Сейчас поговорим о том, что действительно необходимо нашему организму.

Человечество и индивиды склонны к саморазрушению. Врач обязательно должен давать рекомендации по питанию. Если вы сделали вывод, что те или иные продукты неблагоприятно влияют на здоровье, необходимо убедить пациента изменить свой рацион, иначе мы не сможем помочь ему.

В Аюрведе выделяются четыре группы продуктов, которые каждый человек должен употреблять ежедневно. Говорится, что если он отказывается от этих продуктов, то его здоровье нарушится. Это не означает, что другие продукты не нужны. Они нужны, они расширяют и дополняют рацион. Рацион должен быть разнообразным. В каждом приеме пищи должны содержаться все шесть вкусов. Но они должны быть по-разному представлены. Например, если у человека доминирует *вата-доша*, то в рационе должно быть больше сладкого, кислого и соленого вкуса, а острого, горького и вяжущего вкуса должно быть меньше, но они все равно должны присутствовать. Для людей

типа *питта* должно быть больше сладкого, горького и вяжущего вкуса, а кислого, острого и соленого должно быть меньше. Для людей конституции *капха* должно быть больше острого, горького и вяжущего вкуса, а сладкий, кислый и соленый должны быть представлены в меньшем количестве. Но вкусы должны быть все, потому что все вкусы очень важны.

Каковы же четыре основных вида продуктов, которые необходимы каждому человеку, чтобы поддерживать здоровье?

Первая группа продуктов: злаки. На санскрите — *анна*. Кстати, раньше богатство сословия торговцев, *вайшьев*, оценивалось по количеству запасов зерна. Не по количеству металла или бумаги, как мы сейчас оцениваем, а по количеству зерна.

В Библии говорится, что когда Иосиф узнал, что в Египет придет засуха, стал запасать не золото, а зерно.

Лучшими злаками являются рис и пшеница. Рис улучшает функциональное состояние нашей нервной системы, нашу мозговую деятельность, и желательно, чтобы он регулярно был в рационе. Пшеница больше влияет на наше физическое тело, на мышечную и костную ткань. Пшеница тоже должна обязательно присутствовать в рационе.

Есть еще и другие зерновые продукты, но особенно важными остаются рис и пшеница.

Пшеницу мы употребляем в виде макаронных изделий (паста). Но смотрите всегда состав. Если они сделаны из муки высшего сорта, то тогда они будут относиться к рафинированным углеводам. Есть хорошие макаронные изделия, изготовленные даже не из муки, а из макаронной крупки и воды. Такие макароны содержат больше питательных веществ, витаминов, микроэлементов и более полезны. Или можно покупать макароны не из муки высшего сорта, а из муки более низких сортов. Лучше, если для приготовления пасты используется мука из твердых сортов пшеницы.

В Аюрведе гречка не относится к зерновым продуктам. Это легко определить самим. Если вы поедите риса и проанализируете свои ощущения, то почувствуете сытость. Но не забывайте, что к рису нужно готовить овощи или подливки, обязательно ис-

пользуйте специи, сливочное или топленое масло. Не надо есть голый рис и говорить, что это вегетарианство. Пища не должна быть скудной, она должна быть разнообразной и вкусной. Сейчас есть много литературы по вегетарианству и по ведической кулинарии, по здоровому питанию.

Что касается гречки в сравнении с рисом, то после употребления гречки уже через непродолжительное время вы почувствуете, что она не насытила вас. Будет легкость. А зерновые продукты дают насыщение, они дают силу и энергию.

В Аюрведе не рекомендуется употреблять в пищу злаки в 11-й день от новолуния и в 11-й день от полнолуния. Это *экадаши*. В переводе на русский означает «одиннадцатый». В эти дни от зерновых продуктов лучше отказаться, а еще лучше соблюдать пост. Можно на воде. Если это трудно и вы себя плохо чувствуете, то просто исключите из рациона в этот день злаки и бобовые.

У русских есть пословицы «Щи да каша — пища наша» и «Мало каши ел».

У нас каша воспринимается как зерновой продукт, приготовленный на воде или на молоке. В лучшем случае с добавлением масла. Поэтому когда людям говоришь, что нужно питаться здоровой пищей, они расстраиваются, представляя себе такую кашу.

Если вы будете отказываться от зерновых продуктов, у вас не будет сил, не будет энергии. Злаки являются накопителем солнечной энергии. В них скапливается энергия Солнца, и мы тем самым привносим ее в свой организм и получаем ее силу.

На втором месте по значимости стоит очень важный продукт, который многие ученые и врачи в наши дни внесли в список неполезных для организма. И это очень серьезная ошибка. Этот продукт — молоко. На санскрите — *кшира*.

Я уже рассказывал вам о том, что это единственный продукт, который воздействует на наш разум. И если мы отказываемся от молока, наш разум ослабевает.

Молоко является самым важным, наравне со злаками, продуктом для нашего здоровья. Если мы отказываемся от молока, то наносим большой ущерб нашему организму. Другое дело,

что у нас сейчас не всегда можно найти хорошее, качественное молоко. Мы живем в городах, а города — это фактор риска для жизни и здоровья. В городах мы не чувствуем себя в безопасности, мы болеем. Мы вынуждены покупать молоко в тетрапаках, может быть, не всегда качественное. Но лучше уж такое молоко, чем вообще никакого.

Некоторые люди отказываются от молока. Есть много информации о том, что взрослым оно якобы не полезно. И если человек долгое время не употреблял молоко в пищу, а потом употребил в небольшом количестве, то может возникнуть неприятная реакция организма. Могут появиться такие симптомы, как газообразование, диарея, неприятные ощущения в животе. Многие считают, что это аллергическая реакция. Истинная аллергия на молоко встречается очень и очень редко. Она может быть связана с дефицитом некоторых ферментов и характерна для определенных этнических групп. У большинства народов, живущих на территории России, этого не наблюдается.

Но проблема в том, что многие люди употребляют молоко неправильно, поэтому и возникает такая реакция в виде диспепсических расстройств.

Давайте рассмотрим этот вопрос подробнее.

Первое правило. Молоко нельзя употреблять в холодном виде. Оно должно быть не ниже температуры вашего тела. Это минимальная температура, при которой молоко будет усваиваться. Лучше, если оно будет горячим. Но кипятить его нельзя. Это второе правило. Его можно доводить до кипения, но не кипятить. В идеале, конечно, — если вы пьете парное молоко. Это полноценное молоко, которое лучше всего усваивается.

Если вы купили разливное молоко и не уверены в его безопасности, то его можно пастеризовать в домашних условиях. Ставите молоко на огонь и доводить до кипения, но не кипятите. Примерно, до 80–90 °С. Снимаете с огня и оставляете на минуту. Этого вполне достаточно, чтобы молоко стало безопасным. Если вы сомневаетесь, то эту процедуру можно повторить три раза.

Третье правило употребления молока — добавляйте в горячее молоко специи. И перед употреблением можно несколько раз перелить молоко из стакана в стакан. Это насыщает молоко *праной*.

К молоку подходят не все специи. Специи, которые сочетаются с молоком: имбирь, кардамон, корица, мускатный орех (если употреблять перед сном молоко с мускатным орехом, это нормализует сон), куркума. Моя рецептура «Прана» идеально подходит для добавления в молоко. В состав этой рецептуры входят: имбирь, кардамон, корица.

Четвертое правило употребления молока: его нежелательно смешивать с другими продуктами. Молоко — это цельный, полноценный продукт питания, и если им запивать какую-то пищу, то это ухудшит усвоение как пищи, так и молока. Его можно принимать минимум за 30–40 минут до приема пищи или через час-полтора после приема пищи.

Исключением являются мед и топленое масло, которые можно смешивать с молоком. Но нельзя их добавлять в равных количествах, иначе мед и топленое масло, смешаясь, образуют субстанцию, которая является *амой*. Поэтому лучше, если меда в два раза больше, или наоборот. Для людей конституции *капха* лучше, чтобы было в два раза больше меда. Добавление топленого масла и кардамона в молоко позволяет ему лучше усваиваться.

За один прием не употребляйте более 300 мл молока. Это максимальное количество, которое усваивается.

В Аюрведе рекомендуется ежедневно утром натощак выпивать небольшое количество молока.

В организме молоко и мясные продукты конфликтуют друг с другом. Это одна из причин, по которой молоко может не усваиваться. Если человек отказывается от мяса, молоко начинает усваиваться хорошо.

Следующий продукт Аюрведа рекомендует употреблять ежедневно — это топленое масло, или на санскрите — *гхи*. В «Чарака-самхите» этому продукту уделяется большое внимание, описываются его целебные качества и полезные свойства. И еще

там говорится, что в дом тех, кто употребляет *гхи*, топленое масло, приходит успех.

Если семья живет простой и возвышенной жизнью, живет на земле и имеет корову, то эта семья никогда не будет страдать. Им даже не нужно ходить в аптеку, потому что у них есть все, ведь корова дает молоко, масло, навоз. Современные ученые обнаружили антисептические свойства навоза. Раньше им обмазывали жилища, защищая от насекомых, использовали его, как топливо. Высушенный навоз входит в состав некоторых аюрведических фиторецептур, так как обладает целебными свойствами.

Топленое масло — продукт, обладающий целебным воздействием при атеросклерозе. Звучит удивительно и непривычно, но в аюрведических текстах сказано, что атеросклероз является одним из показаний для применения топленого масла.

Следующая группа продуктов объединена одним названием, на санскрите — *дадхи*. Это кисломолочные продукты, и что-либо из этой группы продуктов каждый день должно быть в рационе. Но не те йогурты, которые продаются в магазине в пластиковых баночках. Это кисломолочные продукты, такие, как творог, сыр, кефир, ряженка и другие. Сметана входит в категорию *дадхи* и является очень полезным продуктом. Чем жирнее, тем лучше. Особенно если вы отказались от мяса.

Не употребляйте их в холодном виде. В Аюрведе вообще не рекомендуется употреблять холодные продукты и напитки. А чтобы кисломолочные продукты усваивались, они должны быть как минимум комнатной температуры или температуры тела. Их можно разогреть, добавив определенные специи (например, имбирь, кардамон, корицу). Идеально их готовить с использованием композиции «Прана».

Это четыре группы продуктов, которые являются необходимыми для нашего здоровья и должны быть каждый день в нашем рационе. Не экономьте на продуктах питания. Покупайте качественные продукты.

Что еще необходимо для полноценного питания?

Бобовые. Лучше всего использовать маш, нут (турецкий горошек), чечевицу.

Овощи. Нужно стараться, чтобы продукты питания соответствовали нашему типу конституции. Для этого хорошо использовать книгу «Аюрведическая кулинария». Во-первых, там написано о правильном питании и даны хорошие рецепты. Во-вторых, в конце дана очень подробная таблица, в которой перечислена масса продуктов и можно подобрать их соответственно той *доше*, которая у вас доминирует.

Вы можете составить бланки с продуктами питания по типам конституции и давать их своим пациентам.

Фрукты. В нашем регионе это не основной продукт питания. Я перечисляю продукты в иерархическом порядке. Сначала бобовые и овощи, это более важно. Если вы употребляете фрукты, то старайтесь использовать местные фрукты, хотя это не всегда получается на 100 %.

Масла. Нужно употреблять масла как растительного (соответственно типу вашей конституции), так и животного происхождения (топленое масло).

Специи. Обязательно используйте их при приготовлении пищи. Подбирайте подходящие для вас специи. Если доминирует *питта-доша*, то ограничивайте острые специи.

Зелень, листовые овощи.

Орехи и семечки.

Если вы едите сладости, то в них должно быть как можно меньше рафинированных углеводов. Используйте природные сладости: мёд, сухофрукты.

Это то, что касается правильного питания. Оно должно быть разнообразным, полноценным, регулярным.

Спрашивают, можно ли использовать молоко козье и других животных.

В Аюрведе говорится, что лучшее молоко — коровье. Козье молоко полезно. Его применяют при лечении больных туберкулезом. Правила употребления — такие же, как и для коровьего молока.

Сухофрукты тоже можно использовать. Лучше в утреннее время и в сочетании с зерновыми продуктами. Например, с овсяной кашей. Хорошо промойте, порежьте и добавьте в готовящуюся кашу.

Кумыс. Полезный продукт, его можно использовать. Он обладает многими целебными свойствами.

Чечевица. Очень хороший продукт. Соевые продукты тоже. Но запомните, что соевые продукты, как и бобовые, должны быть хорошо термически обработаны, и должны быть добавлены соответствующие специи: куркума, кумин, фенхель, кориандр, асафетида.

Мед. Очень полезный продукт. В Аюрведе не рекомендуется нагревать мёд, т. к. при нагревании он приобретает амагенные качества. Количество употребляемого меда за один прием не должно быть большим. Достаточно чайной ложки. Мёд больше полезен для людей конституции *капха*. Людям *вата-* и *питта-доши* его нужно ограничивать, особенно, если он длительно хранился. Мёд можно добавлять в молоко.

Грибы. Это тяжелая пища. Не стоит употреблять их каждый день. Грибы являются источником белка, микроэлементов, витаминов. Лучше всего использовать белые грибы, шампиньоны, вешенку. Но от большинства грибов лучше отказаться.

~ Питание

О правилах питания. Многие люди, занимаясь работой, бизнесом, начинают рассматривать прием пищи как досадную помеху в жизни, отвлекающую от активной деятельности.

Мы должны уважительно относиться к приему пищи. Если вдуматься, это своего рода акт жертвоприношения. Мы берем пищу и кладем ее на свой пищеварительный огонь. Это целый ритуал.

В «Бхагавад-гите» сам Всевышний говорит, что он проявляется через огонь пищеварения. Что мы Ему подносим через огонь пищеварения, то и определяет наше сознание.

Разберем основные правила, направленные на нормальное усвоение пищи, на гигиену и культуру питания. А еще эти правила предназначены для того, чтобы пища способствовала духовному прогрессу, а не деградации.

Каковы же правила питания?

1. Никогда не принимайте пищу, если нет чувства голода. Это очень важный момент. Мы не всегда питаемся правильно, поэтому в организме накапливается *ама*. И даже если пришло время принимать пищу, а голода нет, рекомендуется просто пропустить этот прием пищи. Например, вечером вы не хотите есть, но есть привычка поздно ужинать, и вы принимаете пищу просто по инерции. Лучше пропустить этот прием пищи. Можно пропустить завтрак или ужин, но не рекомендуется пропускать обед. И запомните, что если нет истинного чувства голода, то лучше не принимать пищу. Иногда люди путают голод и аппетит. Аппетит может возникнуть в любое время дня и ночи. Голод — это когда хочется есть, а аппетит — это когда хочется чего-нибудь конкретного. Голодный человек готов съесть все что угодно, то, что не противоречит его моральным принципам.

Пищу необходимо принимать 2–4 раза в день и именно в то время, когда пища может усваиваться. Время приема пищи обсудим, когда будет тема по биоритмологии.

Если мы принимаем пищу в то время, когда мы не готовы ее усвоить, то принятая пища не переварится и будет образовывать в организме *аму*, токсины. *Ама* — это продукт неполного метаболизма, различные чужеродные вещества.

2. Второе правило — готовьте с любовью. Пища, как губка, впитывает в себя эмоциональное состояние того, кто ее готовит. Поэтому лучше всего, если для вас готовят близкие люди, которые хотят накормить вас и делают это из любви к вам, а не для того чтобы заработать на вас деньги. Кафе и рестораны существуют для бизнеса, и умонастроение тех, кто там готовит и подает вам пищу, пропитано духом бизнеса. Вам могут улыбаться и мило с вами общаться, но ими движет любовь не именно к вам. Лучше, если для вас готовит близкий и любящий человек.

3. Прежде чем принимать пищу, мы должны создать у себя правильное умонастроение. Для этого нам необходимо отблагодарить того, кто нам эту пищу дал. Помните, мы говорили, что должны культивировать в себе умонастроение благодарности. Это касается всех аспектов нашей жизнедеятельности, в том числе и приема пищи. Если вы считаете, что повар дал вам эту пищу, отблагодарите повара. Если вы мыслите гораздо шире, то вы понимаете, что это природа дала вам пищу. А если посмотрите еще шире, вы поймете, что пищу дает нам сам Всевышний.

Есть интересные высказывания в философской литературе, которые касаются питания и продуктов питания.

Говорится, что Всевышний всемилостив и заботится о каждом из нас, поэтому уже при рождении он выделяет нам нашу долю питания на всю жизнь. И если мы питаемся умеренно, то никогда не будем обделены пищей. Он, конечно, не выделял нам мясо и алкоголь. Но нам выделена доля продуктов, которые мы должны употреблять в пищу. Нам выделено определенное количество пищи, чтобы мы могли сохранить жизнь и здоровье на тот промежуток времени, который нам отмерен. Это очень важная идея, которая прослеживается во многих философиях — идея о том, что Всевышний заботится о нас.

Чтобы получить 1 кг мяса, нужно затратить 17 кг зерна. И если вы едите мясо, то таким образом тратите в 17 раз больше по массе. И тогда могут прийти времена, когда вам не будет хватать пищи. Может быть, в старости о вас никто не позаботится. Более того, сейчас есть страны, в которых просто не хватает продовольствия. Почему люди попали в такие условия? Об этом надо задумываться и смотреть с философской точки зрения.

Во многих конфессиях верующие, люди, живущие духовной жизнью, придерживаются этого правила — быть благодарными. Читают благодарственные молитвы. В разных конфессиях существуют разные молитвы. Выберите ту, которая вам больше подходит, и отблагодарите Всевышнего за то, что Он о нас заботится.

У многих людей потребительское отношение к Всевышнему. «Дай мне...» и дальше идет длинный перечень. Он же не мальчик

на побегушках. Он уже все дал. Не совсем правильно обращаться к Богу и просить то, что нам на самом деле и не нужно. Если у нас есть желание молиться, к Господу нужно обращаться с другими речами. Помолитесь Ему о том, чтобы Он дал вам возможность послужить другим людям или Ему самому, исполнить свой долг в служении другим. Это очень хорошее умонастроение.

4. В Аюрведе рекомендуется перед каждым приемом пищи полностью омыть тело. Но не всегда есть такая возможность. Поэтому обязательно нужно омыть руки, лицо и стопы (если вы дома или есть такая возможность). Во многих восточных культурах принято омывать ноги пришедшим гостям. Так создается определенное умонастроение по отношению к гостю. Говорится, что гость — это посланник Всевышнего. Даже незваный гость. И если мы к нему отнесемся неправильно, то мы оскорбим самого Бога.

Для чего нужно омывать стопы? На стопах скапливается отрицательная энергия. Если человек возвышенный, то скапливается позитивная энергия. Но мы имеем разные контакты с окружающими людьми, поэтому в стопах скапливается не только позитивная, но и негативная энергия. Поэтому не рекомендуется надевать чужую обувь. Когда человек омывает стопы, он избавляется от этой отрицательной энергии и чувствует бодрость, свежесть, облегчение.

В Средние века во время эпидемии чумы в Европе ⅔ населения умерло. Это была одна из самых серьезных пандемий в истории человечества. Чума «косила» города. Эта болезнь возникла как реакция природы на жизнь человечества. Человечество в те годы жило в антисанитарных условиях, люди неделями не мылись. В отличие от жителей Европы, самый бедный крестьянин в Индии омывался два раза в день, утром и вечером. Таково правило. А у брахманского сословия одно из правил — омываться три раза в день. В Европе эталоном чистоты считался король, который мылся раз в две недели. Что же говорить об остальных? И чума пришла как реакция на такую жизнь.

Во время этой пандемии чумы погибало очень мало евреев. Почему? Ответ прост. В Торе написано — мойте руки перед

едой. Истинно верующий человек не вдумывается в логичность тех или иных высказываний. Если свыше даны какие-то наставления, их надо выполнять. Истинно верующий иудей никогда не сядет за стол, если он не помыл руки. Поэтому во время чумы погибло не слишком много иудеев, они придерживались элементарных правил гигиены.

Кстати, ВИЧ-инфекция начала распространяться как ответ на сексуальную революцию, на гомосексуализм, на наркоманию.

С пандемией связана еще одна история. Был такой великий врач Средневековья Теофраст Бомбаст фон Гогенгейм. Большинству он известен под именем Парацельс. Его можно назвать аюрведическим врачом. Он занимался таким разделом Аюрведы, как *раса-шастра*, использованием металлов и минералов для лечения пациентов. Он исцелил огромное количество людей. Жил он в Зальцбурге, на территории Австрии. Похоронен там же. В 1830–1831 годах Европу накрыла мощная волна холеры. Люди со всей округи толпами устремлялись в Зальцбург, к его могиле, и молили его о чуде. И, как это ни удивительно, холера не тронула Зальцбург. Такова сила настоящего врача, даже покинувшего этот мир.

5. Когда мы приступаем к приему пищи, нельзя испытывать отрицательные эмоции или принимать пищу в состоянии усталости, сильного утомления. Если мы устали, если находимся в состоянии психоэмоционального напряжения, стресса или раздражены, лучше не принимать пищу. Иначе мы «заедаем» эти эмоции, подавляем их, загоняем вглубь себя. Очень важно иметь правильное умонастроение во время приема пищи. Отрицательные эмоции подавляют *агни*, подавляют огонь пищеварения, и в результате пища не усваивается, *агни* не будет гореть с необходимой силой.

6. Это правило носит социальный характер, и его, возможно, будет трудно соблюдать. Но ведическая культура предписывает это делать. А мы должны максимум этих предписаний привнести в свою жизнь, чтобы это было эффективно и практично. Правило было таково, что семейный человек, перед тем как семья сядет за стол, должен кого-то накормить. Глава семьи

должен был выйти на улицу и громко спросить: «Кто голоден?» Сначала накормить голодных, а потом уже свою семью. Мы считаем, что нам и самим не хватает, а тут еще голодных кормить... Но говорится, что чем больше людей мы кормим, тем сами становимся богаче. Чем больше отдаем, тем больше получаем. Всевышний видит, кто как живет. Сама природа это видит. И если Всевышний видит, что кто-то заботится о других, Он дает ему еще бóльшую возможность позаботиться.

Конечно, сейчас это труднее осуществить. Мы живем в железобетонных коробках и иногда даже соседей не всех знаем. В таком случае предписывается накормить какое-то животное. Это может быть домашнее животное или бездомное, можно повесить кормушку и кормить птиц. Но лучше, если вы накормите кого-то, кто в этом действительно нуждается. Возможно, вокруг вас живут люди, которые мало обеспечены, и судьба поставила их в такую ситуацию, что о них никто не заботится. Позаботьтесь о них. Это будет улучшать ваше благочестие, это будет приносить в вашу жизнь успех. Но не нужно думать о корысти, когда вы о ком-то заботитесь. Говорится, что те люди, которые кормят других, пусть даже животных, никогда не будут нуждаться в продуктах питания. И наоборот, нельзя выбрасывать пищу. Если вы готовите пищу, готовьте столько, сколько вы можете съесть. Иначе когда-нибудь вам придется испытывать голод. Мы же сказали, что каждому выделена его доля.

Сейчас на нашей планете живет шесть миллиардов человек. Но в нормальных условиях живет всего один миллиард. А пять миллиардов так или иначе в чем-то нуждаются. Ученые-экономисты подсчитали, что планета может прокормить 180 миллиардов человек при условии, что все будут вегетарианцами. Официально ученые говорят, что больше 11–12 миллиардов на планете уже не сможет жить. Но эти данные исходят из того, как мы живем сейчас — войны, насилие, убийство животных и т. д.

Прокормить можно 180 миллиардов человек, и площадь планеты это позволяет. Но, напомню, при условии всеобщего вегетарианства. Не думайте, что если не будут убивать животных, то они расплодятся. У животных регулируемый фактор

представлен лучше, чем у людей. В животном мире перенаселения не бывает: есть травоядные, есть хищники — природа все уравновешивает.

Если бы все были вегетарианцами, то отпала бы необходимость в содержании скотобоен, птицефабрик и т. д.

Но, к сожалению, сейчас почти пять миллиардов человек в чем-то нуждаются или питаются неполноценно.

7. Нужно принимать пищу лицом на восток. Так же как и спать нужно головой на восток или, в крайнем случае, на юг. Если это невозможно, то хотя бы не спите головой на север.

Если вы принимаете пищу лицом на восток, вы развиваете в себе качество благочестия, духовности.

Кроме того, тем, кто имеет слабое пищеварение, перед приемом пищи необходимо стимулировать *агни*. Для этого в Аюрведе рекомендуется перед началом еды принять смесь, состоящую из щепотки сухого имбиря или нескольких капель сока имбиря, полщепотки соли (лучше черной), нескольких капель лимонного сока (7 капель). Эту смесь нужно положить на язык. Она очищает язык и улучшает восприятие им вкуса пищи. Имбирь разжигает *агни*. Соль увеличивает слюноотделение.

В Аюрведе есть еще специальная фитокомпозиция, которая позволяет улучшить пищеварение, и аюрведические врачи рекомендуют принимать ее перед едой. Эта композиция называется «Трикату». Принимается в объеме ¼ чайной ложки, за 5–10 мин до приема пищи. Это усилит огонь пищеварения. При наличии избыточного веса, чтобы еще больше не усилить аппетит, «Трикату» принимается не до, а после еды. При наличии серьезных проблем с пищеварением, когда не помогают такие простые рекомендации, тогда уже можно использовать лекарственную терапию, фитотерапию.

8. Надо радоваться приему пищи, испытывать благодарность и относиться к еде как к милости природы и Всевышнего. Ведь в тот момент, когда мы едим, миллионы людей на нашей планете испытывают голод и не знают, что с ними будет завтра. И мы должны быть благодарны судьбе, что она дала нам возможность жить благополучно. У нас есть холодильники, погребки с запа-

сами, и мы воспринимаем это как должное. Но на самом деле это милость судьбы, и мы должны быть ей благодарны.

9. Когда я ем, я глух и нем. Во время приема пищи нужно молчать или говорить на возвышенные, духовные темы. Нельзя читать прессу, смотреть телевизор или слушать радио. Можно включить спокойную, умиротворяющую музыку.

10. Нельзя есть стоя или на ходу. Нельзя торопиться. Это вредно физиологически, потому что во время ходьбы или когда вы стоите, напрягаются мышцы брюшного пресса и давят на желудок и кишечник. А когда вы сидите, то мышцы расслабляются. А с психологической точки зрения, когда вы принимаете пищу стоя, вы торопитесь. Поэтому, когда создают места общественного питания, которые обеспечивают большой поток клиентов, делают стоячие места. Тогда люди не задерживаются, и на их место приходят новые посетители.

11. Лучше принимать пищу в уединенном месте или в кругу людей, которых вы знаете. Старайтесь как можно меньше питаться в публичных местах — кафе, ресторанах.

Не торопитесь, прием пищи должен быть размеренным, и после него обязательно посидите минут 5–10, не вскакивайте сразу. Это очень важно. Потому что прием пищи играет огромную роль в нашем здоровье.

Когда американцы приезжают в те страны, где еще сохранилась культура и традиции, они очень удивляются, что их не обслуживают в обеденный перерыв. Ведь те деньги, которые продавец заработает на покупателях, лишив себя обеда и послеобеденного отдыха, ему придется потом потратить на лекарства. Американцы демонстрируют всему миру, как не надо жить. Это их величайшая миссия. Американская идея круглосуточного образа жизни, работа без обеда и выходных — очень пагубна. Это уничтожает культуру. Человек может в любое время суток пойти в магазин и купить пищу, принять алкоголь.

12. Во время приема пищи должны быть задействованы все органы чувств. С чувством вкуса все понятно, оно и так задействовано. Должно быть обязательно вовлечено в процесс чувство зрения. Каким образом? Еда должна аппетитно выглядеть, место

приема пищи должно быть чистым, стол должен быть красиво сервирован. Не нужно подавать обед на газетке. Должно быть задействовано обоняние. Пища должна вкусно пахнуть. Слух тоже должен быть задействован. Можно слушать, как готовится пища, как потрескивает масло на сковороде, как обжариваются специи, наполняя дом ароматами, и вы уже настраиваетесь на прием пищи.

И осталось еще одно чувство, которое в западном мире, к сожалению, практически не принимает участия в приеме пищи. Это чувство осязания. Дети активно им пользуются. Но мы их быстро переучиваем и делаем «цивилизованными» людьми. Дети склонны брать пищу руками. И во многих странах люди едят пищу руками. Мы считаем, что это неправильно, ведь есть ложка, вилка. Но задействовать чувство осязания тоже важно. Считается, что когда вы берете пищу руками, нельзя касаться ее указательным пальцем, потому что он считается нечистым.

Когда мы едим руками, это позволяет нам оценить ее температуру, и слишком горячую пищу мы не возьмем. Таким образом, мы защитим слизистую оболочку ротовой полости, пищевода и желудка от термического повреждения, а значит и от раздражения и последующего воспаления.

Можете не делать этого на людях. Но дома, если есть возможность, попробуйте и разрешите делать это детям.

Пища должна приносить радость во всех аспектах и удовлетворять все органы чувств.

13. Пищу нельзя пробовать во время приготовления. От этого она загрязняется. И загрязняется не столько физически, сколько нашими чувствами и эмоциями. Поэтому нужно научить искусству готовить, не пробуя еду в процессе приготовления. И перед тем как раскладывать пищу по тарелкам, необходимо омыть руки и прополоскать рот. Эти правила чистоты очень важны.

Пищу нельзя пробовать во время приготовления еще по одной причине. В ведической традиции предписывается сначала поднести пищу Всевышнему или святому. Это очень интересная практика. Так через пищу мы проявляем свою любовь. Пища является одним из мерил любви в обществе. Когда мы хотим о ком-

то позаботиться, мы его кормим. Когда нам плохо — мы кормим себя. Поэтому, когда мы предлагаем кому-то пищу, прежде чем поесть самим, это является проявлением любви и заботы.

И тот человек, который раздает, раскладывает пищу, должен принимать ее последним. Поскольку на него возложена задача всех накормить, ему придется в случае необходимости вскакивать, чтобы подать одному соль, другому хлеб, третьему еще что-нибудь. А вставать во время еды нельзя. Это очень неблагоприятно влияет на *апана-вайю*, на нисходящий воздух.

Информации очень много. На консультации обо всем рассказать пациенту невозможно. Поэтому организуйте лекции. Несите людям истинное знание, а не придуманное. Но ничего не навязывайте. Так постепенно можно будет изменить общество. И люди будут вам благодарны.

14. Во время приема пищи необходимо поддерживать *агни*. Аюрведа предписывает выполнять следующие рекомендации. Когда вы употребляете зерновые и бобовые продукты, которые относятся к тяжелой пище, их труднее усваивать, и *агни* приходится напряженно работать. Во время приема такой пищи ее можно запивать небольшим количеством кисломолочного напитка. Это может быть кефир, или ряженка, или простокваша, пахта. Важно, чтобы эти напитки не были холодными. В Индии в кисломолочные продукты часто добавляют различные специи (черный перец, имбирь) или соли («Лаванбхаскар», черную соль), которые способствуют улучшению пищеварения. Это нормализует пищеварение и предотвращает образование *амы*.

15. Пищу необходимо тщательно пережевывать. Говорится, что твердую пищу надо пить, а жидкую — есть. Тогда *агни* будет гореть ровно, и это очень хорошо для организма.

16. Нельзя спать в течение 2–3 часов после еды. Это не относится к маленьким детям дошкольного возраста. Поэтому последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна. Лучше всего посидеть несколько минут после еды, а потом походить, прогуляться в течение нескольких минут.

Существует интересный критерий. Если вы после приема пищи чувствуете тяжесть, желание поспать, это означает, что

вы принимали пищу в гуне невежества. Или сама пища, или вы сами были в гуне невежества. Если после еды вы находитесь в возбужденном состоянии, значит, вы принимали пищу в *раджа-гуне*. Если же вы испытываете умиротворение, значит — в *саттва-гуне*.

17. Нельзя принимать пищу в период, когда у нас не активен огонь пищеварения. Поздно вечером, ночью и рано утром. Есть одно исключение. В это время можно пить горячее молоко. Горячее молоко — это пища, которая хорошо усваивается как утром, так и вечером. Все остальные продукты необходимо принимать в определенное время. Разберем это в теме «Биоритмология». Особенно не рекомендуется в позднее время принимать продукты, которые увеличивают *капха-дошу*.

18. ¼ объема желудка предназначена для жидкой пищи, ¾ — для твердой пищи и ¼ — для воздуха, чтобы огонь пищеварения мог разгореться. Должно быть определенное соотношение продуктов питания.

19. Если преобладает конституция *капха* или есть избыточный вес, то нельзя пить жидкость после еды. Лучше пить минут за 10–15 до приема пищи. Если преобладает конституция *вата* или имеется недостаточный вес, то можно пить после еды. Если конституция *питта*, то лучше запивать пищу во время еды кисломолочными напитками, например, ряженкой.

20. Опорожнение кишечника после приема пищи в Аюрведе рассматривается как один из самых неблагоприятных симптомов. Он является одним из диагностических критериев. И когда вы собираете анамнез, это необходимо выяснить у пациента. Здоровый человек должен опорожнять кишечник утром, натощак, до приема пищи. Если же эта привычка не выработана и человек опорожняет кишечник после приема пищи, это является очень неблагоприятным симптомом дисбаланса *апана-вайю*, т. е. нисходящего воздуха. Это может привести к серьезным заболеваниям. Нужно обследоваться и искать причину. Обычно причина кроется в тонком или толстом кишечнике.

21. В «Бхагавад-гите» говорится, что тот, кто ест очень много или очень мало и спит очень много или очень мало, не может

быть йогом. Занимаясь духовной практикой или йогой, нельзя питаться или очень много, или очень мало. И недостаточное питание, и избыточное питание — плохо. Мы должны найти свою «золотую середину». То же самое касается сна.

22. Это правило касается постов. Мы с вами уже знаем, что разгрузочные дни должны быть на 11-й день от новолуния и 11-й день от полнолуния — это *экадаши*. В эти дни необходимо разгружать организм. Если вы не можете соблюдать пост на воде, соках или травяном чае, то лучше этого и не делать. Просто исключите в этот день те продукты, которые необходимо исключить. Полностью исключаются все зерновые продукты (гречка к таковым не относится), все бобовые, мед, асафетида, горчица, баклажаны, большинство орехов. Арахис относится к бобовым, его тоже исключают.

23. Пища должна соответствовать вашей конституции.

~ Биоритмология

Здесь мы поговорим о циркадном, 24-часовом, или суточном ритме.

С практической точки зрения для нас он более важен, потому что нам его проще контролировать. Ежедневно мы участвуем в этом природном цикле.

У Дипака Чопры есть очень хорошее выражение по этому поводу: лучше плыть по волнам природы, чем бороться с ними.

Постараемся понять, что такое «плыть по волнам природы». Если мы будем придерживаться этих правил и рекомендаций, то сможем, с точки зрения времени, поддержать свое здоровье. А время — это очень большая сила. Время считается энергией Бога. К людям, которые не верят в Бога и материалистичны, Всевышний приходит в форме времени. Если они не хотят придерживаться определенных правил, время начинает их учить. Последний урок, который преподносит время, — это смерть.

Суточный цикл связан прежде всего с Солнцем. Именно вращение Земли вокруг Солнца и вокруг своей оси позволяет

осуществляться этим циклам. И эти 24 часа в сутках связаны с взаимодействием нашей планеты и Солнца.

Согласно ведической астрономии, Солнце тоже считается планетой. В Ведах сказано, что наша планета — это живое существо, имя которой Бхуми.

На Руси к Земле относились как к матери и называли ее Мать Земля. Сейчас современная цивилизация, не рассматривая планету как живое существо, подвергает ее серьезным страданиям, и это очень негативная карма, потому что нельзя подвергать страданиям свою мать.

Каждая планета является живым существом — и Солнце, и Луна.

Когда мы говорим о биологических ритмах, мы говорим о нашем взаимодействии как личностей с другой личностью. В данном случае с Солнцем. На санскрите солнце называют Сурья. Это его имя. И если мы строим позитивные взаимоотношения с этой личностью, то данная личность привнесет позитивные качества в наш характер, в нашу судьбу, в нашу жизнь.

Например, Солнце отвечает за такие позитивные качества, как любовь, радость, сострадание, храбрость, смелость. И если у нас хорошие взаимоотношения с Солнцем, мы получаем в свою жизнь радость, любовь, удовлетворение. А если взаимоотношения плохие, нам не хватает этих качеств.

Чтобы у нас сформировались хорошие взаимоотношения, мы должны знать, как строить свой режим, как плыть по волнам природы, вместо того чтобы с ними бороться.

В сутках — 24 часа. И за эти 24 часа происходит огромное количество событий. Но если мы будем внимательны, то обнаружим, что эти события укладываются в определенные ритмы, которые циклически повторяются каждый день.

Существует влияние *махагуны* на 24-часовой цикл, а также влияние *тридоша*. Ежедневная дисциплина, которая укладывается в рамки суток, на санскрите называется *садхана*. Это однокоренное слово со словом *садху*. *Садху* — это святой человек, духовно развитая личность. Тот, кто придерживается ежедневных правил, включающих в себя духовную практику,

придерживается дисциплины, называется *садхака*. Дисциплина очень важна. Если у нас ее нет, мы будем страдать.

Начнем разбирать 24-часовой цикл с вечера. Когда мы совершаем какие-то действия, занимаемся работой, деятельностью, мы несем нагрузку, умственную, физическую, и после этой нагрузки мы должны восстанавливаться, чтобы на следующий день с новыми силами приступить к деятельности. Точно так же в работе сердца есть сокращение и расслабление, есть систола и диастола.

Известно, что, для того чтобы мы восстановились, необходимо, чтобы восстановилась нервная система, потому что нервная система несет самую большую нагрузку. Она отвечает как за интеллектуальную деятельность, так и за физическую.

Нервная система восстанавливается только в определенные часы, с 21 до 24 часов, три часа в сутки, в течение которых нервная система восстанавливается после перенесенной за день нагрузки.

Если человек бодрствует в эти часы, то нервная система не восстанавливается. Если уже сформирована привычка ложиться поздно, за полночь, то изо дня в день, из недели в неделю, из года в год накапливается хроническое недовосстановление нервной системы.

Интересно, что если у вас или у ваших пациентов не до конца нарушены биологические ритмы в результате неправильного поведения и образа жизни, то вы можете почувствовать сигналы, которые посылает вам природа. Примерно после 21 часа у большинства людей появляется сонливость. Это сигнал природы, чтобы начали готовиться ко сну. Считается, что если человек засыпает в это время (с 21 до 22 часов), то сон будет глубокий и восстанавливающий. И, прежде всего, будет восстанавливаться нервная система. С 21:00 до 22:00 — подготовка, с 22:00 до полуночи — часы для восстановления нервной системы.

Но большинство людей не ложатся спать в это время. Если к вам на консультацию приходит человек с гипертонической болезнью и привычкой не ложиться вовремя, то вам никогда не

удастся справиться с гипертонией, если он не пересмотрит свой режим.

И дело не в большом количестве дел, которые человек не успел сделать. Проблема более глубокая. Помните, мы с вами говорили, что если человек не ощущает удовлетворения от своей деятельности, от тех взаимоотношений, которые у него формируются с близкими и не только с близкими людьми, то он не будет чувствовать себя счастливым и удовлетворенным. Человек прожил день, сходил на работу, которую он, может быть, не очень любит, но ему приходится ей заниматься. Большинство людей, к сожалению, занимаются не той деятельностью, к которой они расположены и от которой они должны получать удовлетворение. День прожит, а счастья нет. И ум начинает проявлять беспокойство, он хочет наслаждаться. Если человек не любит свою работу, не складываются отношения с начальством и сотрудниками, то рекомендуется не менять работу, а менять свое отношение к деятельности. Потому что когда мы кардинально меняем работу, мы приходим на новое место со старыми проблемами. Ведь все свои проблемы мы носим в сердце. И пока они не уйдут из сердца, нет смысла менять обстановку. Когда мы меняем работу, меняем семью, меняем город или страну, это не решает проблемы.

И если не было ощущения счастья в течение дня и ум не получил свою порцию наслаждений, то он требует наслаждения вечером, и неважно как. Есть чувства — их нужно ублажать. Чтобы удовлетворить чувство вкуса, идем к холодильнику. Если зрение — будем смотреть «высокоинтеллектуальные» ток-шоу и сериалы. Зачем спать? Ум начинает провоцировать нас. Но в это время согласно законам природы мы должны отойти ко сну. Тем более что появляется подсказка — сонливость.

Но если мы не сделали этого до 22 часов, то минут через 30–40 сон уходит. На смену ему приходит чувство бодрости. И тогда ум начинает уверять вас, что вы «сова», что вы не такой, как все, что вы должны ложиться поздно. Ведь вы же «сова», и это ваше врожденное качество, которое передается из поколения в поколение. Так говорит ум.

Но ученые обследовали «сов», вечерний тип существования, и «жаворонков», утренний тип. Обследовали по разным параметрам. Например, по заболеваемости. И обнаружено, что сердечно-сосудистые заболевания на 55 % чаще встречаются у «сов». Они более подвержены инфекционным заболеваниям, потому что ослаблен иммунитет.

Психологическое обследование показало, что уровень тревожности и депрессий намного выше у «сов».

Гипертоническая болезнь чаще встречается тоже у людей ночного образа жизни.

А ум хочет наслаждений. Но если ум приносит нам страдания и является источником «врагов ума», то разве разумный, мудрый человек будет прислушиваться к нему? Мы должны быть мудрыми.

Запомните, что идеальное время для отхода ко сну — до 22 часов. Если такой привычки нет, ее надо сформировать. Просто ложитесь и лежите, даже если сон не идет. По крайней мере, вы будете отдыхать.

Сколько необходимо времени для сна? Взрослому человеку, в зависимости от нагрузки и типа его конституции, — от 6 до 7,5 часов. У некоторых людей, которые начинают заниматься духовной практикой, продолжительность сна сокращается естественным образом.

Нам необходимо понять, в какое время пробуждаться. Вставать нужно в определенное время суток. Ниже приведен текст из второй главы «Аштанга-хридайам-самхиты». Эта глава называется «Диначарья адхйайа», глава о распорядке дня. *Диначарья* — это «распорядок дня». В этом слове два корня: *дин* и *ачарья*. *Дин* — это «день». *Ачарья*, *ачар* — «пример». Это пример, который подает нам Солнце. И мы должны взять этот пример и использовать в своей жизни.

«Здоровый человек должен подниматься ото сна в *брахма-мухурту* ради сохранения собственной жизни».

Мухурта — это единица времени, как час, сутки, год. *Мухурта* равна 48 минутам. Каждая *мухурта* имеет свое название. *Мухурта*, в которую нужно просыпаться, называется *брахма-мухурта*.

В этом тексте есть несколько ключевых моментов. Во-первых, самые первые слова — «здоровый человек». Это один из критериев здоровья. Вы можете спросить у пациента, когда он встает. И если окажется, что он встает не в *брахма-мухурту*, можете для себя сделать вывод, что он нездоров. Здоровый человек легко просыпается в *брахма-мухурту* даже без будильника.

В конце текста говорится, зачем это делать. Вагбхата в этом тексте четко говорит о том, что это нужно делать ради сохранения собственной жизни. Вот настолько важен этот момент — он влияет на всю нашу жизнь.

Мы много внимания уделим именно утреннему времени, потому что как вы начнете день, так он и пройдет. И об этом нужно говорить пациентам на лекциях, на семинарах, на индивидуальных консультациях и требовать от пациентов, чтобы они соблюдали эти рекомендации.

Брахма-мухурта начинается примерно за 1,5 часа до восхода солнца. Если точнее, то за две *мухурты*. Встать нужно в предпоследнюю мухурту перед восходом солнца.

Что же такое восход солнца? Мы живем на такой широте, где восход солнца колеблется в разное время года. Летом оно может вставать в 4 утра, зимой — в 8 утра. Вычислено, что это время нужно привязать к определенному взаимоотношению нашей планеты и Солнца. Время восхода Солнца приходится примерно на 6 часов утра. Поэтому вставать нужно в промежуток между 4:30 и 5:30 утра.

Интересно то, что каждый из нас в это время пробуждается. Будильник еще не звенел, и вы понимаете, что еще рано, но при этом чувствуете легкость и ясность. Чувствуете себя отдохнувшими и восстановившимися. И вы даже морально готовы встать. Но посмотрев на часы и обнаружив, что еще только 5 часов, а то и раньше, блаженно укладываетесь спать дальше. И когда вы просыпаетесь через 1,5–2 часа, у вас уже нет такой легкости и свежести, как было при первом пробуждении. Вы можете испытывать чувство тяжести, голова уже не такая ясная, вставать уже тяжелее. И тогда ум вам говорит: «Я же говорил, что ты сова».

А когда нет легкости и ясности, день пройдет уже не так, как он мог бы пройти, если бы вы встали немного раньше.

Поэтому вставать нужно в *брахма-мухурту*. Секрет здесь в том, что это время — квинтэссенция *саттва-гуны* в сутках. Вот он секрет! В *брахма-мухурту* — пик *саттва-гуны* в сутках, и вы пробуждаетесь под влиянием *саттва-гуны* и проносите это состояние через весь день. А когда вы находитесь под влиянием *саттва-гуны*, у вас все идет хорошо.

Помните, мы с вами говорили, что одна из главных задач в аюрведической терапии — переход из *раджаса* в *саттву*. И один из способов, который позволяет это сделать, — встать вовремя. Этот способ очень действенный.

Если вы просыпаетесь в *брахма-мухурту*, то можете весь день провести под влиянием *саттва-гуны*. Период *саттва-гуны* начинается примерно в 3 часа и продолжается до 7 часов утра. Он продолжается всего четыре часа. Его легко почувствовать. Вы встаете утром и испытываете умиротворение, спокойствие и счастье в окружающем мире.

Кстати, во многих духовных традициях принято вставать рано и совершать различные ритуалы, обряды, богослужение, молитвы, читать мантры. Потому что это время — самое благоприятное для духовной практики.

Если у вас или у ваших пациентов долгое время вырабатывалась привычка вставать не вовремя, то первое, что будет всегда реагировать, — это сосудистая система. Это будет проявляться в виде вегетососудистой дистонии, головной боли, головокружения, усталости, утомляемости.

Но будьте благоразумны, не меняйте свои привычки резко — будет очень трудно это осуществить. Для начала нужно пробуждаться не в пик *саттва-гуны* (*брахма-мухурту*), а просто в период *саттва-гуны*, то есть до 7 часов утра. И постепенно вставать чуть раньше, через неделю минут на 15 раньше. Потом еще раньше минут на 15, еще раньше и т. д. За месяц можно приучить себя вставать на час раньше. И постепенно вы приучите себя и своих пациентов вставать вовремя.

В Индии есть известная поговорка, что Лакшми, богиня процветания, не любит тех, кто встает после восхода Солнца.

Или есть русская поговорка: «Кто рано встает, тому Бог дает».

Еще один очень важный момент: с 5 до 7 часов утра максимально активен меридиан толстого кишечника, и пик активности приходится на 6 часов. Это означает, что если вы будете вставать поздно — а после 7 часов это уже очень поздно, — то и влияния *саттва-гуны* уже нет, и меридиан толстого кишечника уже не активен, это будет формировать склонность к запорам. А в аюрведической медицине и вообще в восточной медицине существует правило, что пока пациент не избавился от запоров, все остальные болезни лечить еще нельзя. И когда к вам приходит пациент, вы обязательно должны поинтересоваться, как у него работает кишечник. Если у него запоры, то сначала нужно решить проблемы толстого кишечника. Это очень важный момент, потому что, если не избавиться от запоров, невозможно будет лечить болезни. А если запор есть, то он будет формировать новые болезни. Такова закономерность.

Утро — это период времени, от которого будет зависеть то, как пройдет весь наш оставшийся день. Итак, мы должны стремиться вставать в период *саттва-гуны*, чтобы находиться под ее влиянием. *Саттва-гуна*, хотя и продолжается до 7 часов, после 6 часов уже начинает постепенно угасать. Когда Солнце восходит в 6 часов, происходит контакт между Землей и Солнцем и начинаются изменения, которые влияют на умонастроение людей. Дальше начинается влияние *раджаса*. Сначала идет переходный период, с 7 до 8 часов. А с 8 часов уже начинается *раджас*.

Поэтому до момента наступления времени *раджа-гуны* мы должны проснуться и успеть совершить определенные действия.

Нужно знать, с какой ноги вставать. Наш организм асимметричен, есть правая и левая сторона, есть правое и левое полушарие, и они работают по-разному. Есть раздел йоги, который называется «Свара-йога», в нем описывается дыхание, дыхательные практики, дыхательные упражнения. И еще этот раздел

йоги описывает асимметрию нашего тела, его полушарий. Оказывается, это связано с дыханием. На этом основана *пранаяма.*

Когда вы проснулись, нужно определить по дыханию, какое полушарие у вас более активно. Как это определить? Оказывается, мы никогда не дышим одновременно двумя ноздрями. Среднее время переключения ноздрей — полтора часа, две *мухурты.* Если вы попробуете легко вдохнуть, то сможете это почувствовать. Активна та сторона, где воздух идет более свободно, но при этом работает противоположное полушарие. Вставать нужно с той ноги, где ноздря активна, свободно дышит.

Первое, что мы должны сделать после подъема, — опорожнить кишечник. Если есть проблемы с опорожнением кишечника, нужно выпить стакан теплой кипяченой воды, в которую можно добавить немного лимонного сока (чайную ложку), немного мёда. Через 15 минут сработает гастроректальный рефлекс, и вы сможете спокойно, без усилий опорожнить кишечник. Очень важно, чтобы кишечник был опорожнен до выполнения следующих утренних процедур.

Если вы не опорожнили кишечник, значит, организм не очистился после ночи. Ночью работа организма направлена на детоксикацию, он очищается. И утром мы должны очистить не только кишечник и мочевой пузырь, но и ротовую полость.

В ротовой полости очищается сначала язык. Для этого существуют специальные металлические скребки, лучше серебряные или медные. Если их нет, можно воспользоваться ложечкой. Совершают от 7 до 14 движений по языку от его корня к кончику. Так убирается налет. После этого нужно почистить зубы. Есть очень хорошие аюрведические зубные пасты, особенно красная (называются «Red»), которые препятствуют развитию кариеса и пародонтоза и защищают всю носоглотку. Эти пасты оздоравливают носоглотку, подавляют развитие патогенной микрофлоры, создают более здоровую кислотно-щелочную среду. Эти средства созданы из уникальных растений и не содержат продуктов животного происхождения.

В течение ночи идет очищение еще через одну выделительную систему — через кожу. Поэтому утром мы должны обязательно принять душ. Не нужно долго стоять под душем, потому что кожа впитывает воду, а вода сушит организм. Нужно просто омыть тело. Женщинам волосы можно не мочить, а мужчинам нужно омыться с головой. Кстати, мужчинам рекомендуют волосы стричь коротко, а женщинам лучше иметь длинные волосы.

После всех гигиенических процедур нужно заняться духовной практикой. Важно не только очистить себя физически, но и духовно очистить ум. Вы должны дать себе обет уделять какое-то время духовной практике, и старайтесь этот обет не нарушать.

Что должна в себя включать духовная практика? Это повторение мантр, молитв и имен Бога той духовной традиции, которой вы придерживаетесь. Лучше повторять на четках, например, из 108 бусин. Вы можете дать себе обет повторять ту или иную мантру или молитву 108 раз и прочитывать один круг на четках, не прикасаясь к ним указательным пальцем. Потом можете дать обет читать бóльшее количество кругов. Если вы не знаете мантры и молитвы, то в Аюрведе рекомендуется повторять мантру *сарве бхаван ту сукхена…*

Это мантра, в которой желают всем счастья. Можете просто по-русски желать всем счастья. Но санскрит — язык, насыщенный особыми вибрациями.

В духовную практику входит изучение священных текстов. Вы можете дать себе обет каждое утро читать какой-нибудь священный текст, который будет вас настраивать на нужный лад. В ведической традиции принято читать «Бхагавад-гиту» и в течение дня вспоминать прочитанное, чтобы эти наставления входили в жизнь.

Можно включать духовную или саттвичную музыку.

Что еще очень важно, — если встаем рано, мы не торопимся, мы спокойны и более умиротворены. Если так начать свой день, то и в течение всего дня мы будем более спокойными и умиротворенными.

Можно применять ароматерапию — эфирные масла, ароматические палочки.

Духовной практикой нужно заниматься ежедневно. Если вы даете себе обет, то старайтесь его выполнять. Обращаясь к Богу, просите Его дать вам не мирские наслаждения и богатства, а возможность реализовать свою *дхарму* — как материальную, так и духовную. Просите, чтобы появилась возможность служения, возможность реализовать свой талант в служении другим. Об этом нужно очень искренне просить. И многие мантры включают в себя эту просьбу.

После духовной практики можно посвятить время упражнениям. Аюрведа говорит, что 50 % от ваших возможностей дадут вам хороший результат. Можно уделить 5–10 минут гимнастике — упражнениям на гибкость и на растяжку. Можно выполнить комплекс Сурья-намаскар — приветствие Солнцу. Тому, у кого выражена конституция *питта*, лучше выполнить комплекс упражнений Чандра-намаскар — приветствие Луне.

Это динамические упражнения с циклическими повторениями *асан*. Комплексы состоят из 12 *асан*, которые переходят одна в другую. Можно начать с одного повторения и постепенно их увеличивать. Это уникальные упражнения, которые воздействуют на всю нейроэндокринную систему человека.

Очень хорошо, если вы найдете время на изучение не только философских текстов, но и на изучение аюрведической литературы. И постепенно вы освоите большой объем информации, потому что утреннее чтение в несколько раз эффективнее, чем чтение в любое другое время.

Далее мы переходим к завтраку. Завтрак должен приходиться на тот период, когда мы уже ближе к *раджа-гуне*. *Раджас*, *гуна* страсти, начинается с 8 часов и продолжается, примерно, до 17 часов. Это период, когда мы должны работать, заниматься своей профессиональной деятельностью. В любое другое время работа будет не эффективна.

С 17 до 18 часов — переход к *гуне* невежества, и в 18 часов начинается время *гуны* невежества, *тамас*. Поэтому после 18 часов

мы должны просто отдыхать, не заниматься никакими делами, общаться с семьей. Чем меньше активности вечером, тем лучше. Этот период продолжается до 2 часов ночи.

Обсудим питание в течение дня. *Агни*, или активность нашего пищеварения, изменяется в течение дня определенным образом. *Агни* связан с Солнцем. Он нарастает с утра, достигает своего пика примерно в 12 часов, затем активность *агни* снижается и достигает своего минимума в 18–19 часов.

О чем это говорит? Во-первых, о том, что объем принимаемой пищи должен меняться в течение суток. Утренний прием пищи, завтрак, не должен быть объемным. Максимальное количество принимаемой пищи должно приходиться на обеденное время. Ужин тоже должен быть умеренным.

К сожалению, многие люди пропускают завтрак, неполноценно обедают или пропускают обед, а вечером компенсируют недостаток питания сытным ужином.

Максимальный объем пищи должен приходиться на середину дня, примерно, с 12 до 13 часов. А утренний и вечерний приемы пищи не должны быть большими по объему.

Утренний прием пищи должен быть после завершения периода *саттва-гуны*, т. е. с 7 до 8:30. Это обязательно должна быть пища, имеющая сладкий вкус. Сладкий вкус даст нам радость, удовлетворение, счастье, ощущение благополучия на предстоящий день. Но это не значит, что мы должны съесть полторта и закусить шоколадом. В летнее время утром мы можем сделать фруктовый салат с ряженкой. Можно добавить в небольшом количестве фенхель, кумин, корицу. Зимой хорошо готовить на завтрак овсяную кашу или сладкий рис с добавлением сухо-фруктов, орехов, специй.

Если вы утром не испытываете чувство голода, можно просто выпить травяной чай с молочно-растительными сладостями, например, с халвой, сгущенным молоком.

На завтрак можно приготовить молочные блюда, сладкий творог или йогурт. Это тоже хорошо для теплого времени года. А в холодное время года лучше готовить горячие блюда.

После 8:30 можно приступить к деятельности. Это период *раджаса*. Хорошо поработать до 12–13 часов. Далее наступает время обеда.

Некоторые люди пропускают завтрак, особенно люди конституции *капха*, потому что у них медленное пищеварение. Вместо завтрака им можно выпить травяной чай или горячее молоко с добавлением небольшого количества меда.

Для людей конституции *питта* завтрак должен быть поплотнее, так как пищеварение у них более активное и утром может быть сильное чувство голода.

В обед должен быть наиболее плотный прием пищи, наиболее калорийный и сытный. В обед обязательно должны присутствовать зерновые продукты, особенно, если их не было на завтрак. Если, конечно, это не разгрузочный день, *экадаши*. Это может быть рис, пшеница или другие злаки.

Кроме зерновых продуктов, в обеде могут присутствовать блюда из бобовых (фасоли, гороха, бобов, сои, чечевицы, маша, нута). Есть традиционное индийское блюдо — кичри. Оно готовится из риса, маша и овощей.

В обед можно активно использовать специи, чтобы пища была насыщена вкусами. Если у вас слабое пищеварение, перед обедом можно принять «Трикату» или добавить ее щепотку непосредственно в пищу.

В обед хорошо есть тушеные овощи. Не увлекайтесь сырыми овощами. В Аюрведе сыроедение рассматривается как диета, которая подходит только людям конституции *питта* в течение 2–3 дней в качестве лечебного питания. Но не подходит для *ваты* и *капхи*. Нельзя сырые овощи употреблять в пищу продолжительное время, особенно в холодный период года. Лучше это делать летом и в основном людям конституции *питта*.

С точки зрения Аюрведы, сыроедение — опасное питание, если оно становится постоянным. Лучше питаться термически обработанной пищей.

Мы отличаемся как от хищников, так и от травоядных. Сыроедением занимаются травоядные. Мы отличаемся тем, что обрабатываем пищу на огне. Никто из животных этого не делает.

Овощи должны быть тушеные, должно быть добавлено достаточное количество масла, лучше топленого, специи. А сырые овощи нужно использовать в минимальном количестве. Хорошо использовать орехи.

Режим питья зависит от особенностей вашего организма. Если есть избыточный вес, то пить лучше до еды, а не после. Можно заваривать аюрведические фиточаи «Оджас», «Прану» или «Теджас».

Объем обеда должен быть равен двум ладоням, сложенным чашей.

Вкусы должны быть представлены все, но в определенном соотношении. Мы уже говорили, что в зависимости от типа конституции должны доминировать те или иные вкусы.

В обед, независимо от типа конституции, можно добавить немного сладкого вкуса в конце приема пищи.

После обеда нужно немного отдохнуть, посидеть не менее пяти минут после приема пищи. Можно прогуляться. Рекомендуется после обеда сделать не менее трех тысяч шагов. А затем спокойно вернуться к своей деятельности.

Это очень важный настрой. Утром мы настраивались на спокойный день, и после обеда нам нужно немного времени, чтобы настроиться на спокойное завершение рабочего дня. Потому что влияние *раджаса* на нас очень сильно, и оно толкает нас на чрезмерную, не всегда обоснованную активность, что перегружает нас.

Затем, до 18 часов или немного раньше, должен быть ужин. Ужин не должен быть тяжелым. Он должен быть легким. По количеству пищи он может быть немного больше, чем завтрак, но намного меньше, чем обед. Лучше, чтобы вкусы не были ярко выражены. Пища не должна быть слишком острой, слишком соленой или слишком сладкой. Лучше использовать такие специи, как кориандр, куркума, кумин, фенхель.

На ужин лучше приготовить тушеные овощи. Блюда из бобовых, злаков тоже можно. Можно блюда из гречки. Гречка — легкий продукт, легко усваивается, не дает тяжести. Готовьте ее вместе с овощами. Есть важное правило — каждый прием пищи

должен содержать зерновые продукты, хотя бы немного. Бобовые не обязательно употреблять каждый день.

Лучше, если ужин будет до 18 часов. В крайнем случае не позже 19 часов. Примерно через 2–2,5 часа после ужина можно согреть небольшое количество молока и выпить его перед сном.

Ни в коем случае после 18 часов не пейте кисломолочные напитки.

Также обязательно нужно учесть тип конституции. Для людей конституции *вата* и *питта* подходит трехразовое питание, а люди конституции *капха* могут пропускать завтрак и рано обедать (11–12 часов) и рано ужинать (до 18 часов).

Ответ на вопрос по поводу дневного сна. Дневного сна быть не должно, за редким исключением. Если человек ложится вовремя и встает вовремя, он чувствует легкость и работоспособность в течение всего рабочего дня. Но если человек ложится поздно и встает поздно, то в течение дня он чувствует усталость, утомляемость, вялость, разбитость.

Есть исключения из правил. Днем можно спать:

— больным людям;
— в жаркую погоду, особенно людям конституции *вата*;
— детям дошкольного возраста;
— пожилым людям.

Для взрослого человека существуют правила дневного сна:

1. Нельзя спать лежа, можно полулежа или полусидя.

2. Продолжительность дневного сна не должна быть более 20–30 минут. Это очень важно, потому что ритмы функционирования нашего мозга переключатся в другой режим, и тогда наступит глубокий сон, характерный для ночного времени, и организм будет путать, где день, а где ночь. Самочувствие после такого сна будет еще хуже, чем до него.

3. Нельзя ложиться спать сразу после приема пищи.

К вопросу о бессоннице.

Чтобы не было бессонницы, в Аюрведе рекомендуется следующее:

— перед сном пить горячее молоко с щепоткой кардамона и мускатного ореха;
— ужин должен быть не поздним;
— отход ко сну — не позднее 22 часов.

К вопросу о посменной работе.

Посменная работа — проклятье Кали-юги. У нас упор на урбанизацию, на производство, на фабрики, на заводы. В итоге мы живем в мегаполисе, который нужно контролировать день и ночь. Отсюда и посменная работа.

Кто работает в медицине, знает, что с каждым годом увеличивается обращаемость к врачам в ночное время, потому что люди живут в неверном ритме. Мы живем не по тем законам, о которых говорим сейчас.

Люди живут ночной жизнью, работает индустрия развлечений, магазины, поэтому требуется круглосуточная работа стражей порядка, пожарных, врачей и т. д. Чтобы все это поддерживать и контролировать, приходится работать многим структурам. Мы сами все это создали.

Если человек работает посменно, это негативно отражается на состоянии его здоровья. Существует два варианта. Первый — уйти с такой работы, что не всегда представляется возможным. В наше время человек вынужден наниматься на работу и играть по чужим правилам. Когда люди живут натуральным хозяйством, они могут заниматься той деятельностью, которая является их *дхармой*. Продуктами они обеспечивают себя со своей земли.

Есть второй вариант выхода из этой ситуации. Если человек находится в таком положении, когда у него нарушаются биоритмы в связи с его работой, то он должен поддерживать себя в идеальном состоянии благодаря нормализации питания, установлению идеальных взаимоотношений, поведения. Возможно, ему необходимо будет принимать специальные тоники или адаптогены. Например, ашвагандха, гинкго билоба или другие.

Они сглаживают и компенсируют негативное влияние нарушенных биоритмов.

Помните, мы с вами говорили о трех опорах здоровья. *Вихара*, правильный распорядок дня, одна из этих опор. Если мы нарушаем правильный распорядок дня, то это становится уже не опорой здоровья, а причиной болезни. *Кала паринам* — неуважение времени. Если мы не уважаем время, время начинает нас учить.

Что касается маленьких детей, то маленькие дети должны ложиться спать еще раньше. Не думайте, что дети должны спать как можно дольше, это тоже не очень благоприятно. Они должны лечь раньше, а не спать дольше. Школьники должны ложиться спать не позднее 21:30. Не нужно им засиживаться у телевизора, потому что он очень сильно разрушает сознание. В Коране есть предсказание, что в эту эпоху, в которую мы живем, в каждую семью придет одноглазый монстр. И мы знаем, что это за монстр. Он действительно оказывает разрушительное влияние. Во-первых, это источник излучения, а во-вторых, с экранов телевизоров идет много негативной информации, *раджаса* и *тамаса*.

В Аюрведе говорится, что на нашу жизнь влияют три вида страданий, которых мы не можем избежать. Если мы думаем, что можем избавиться от страданий, то это иллюзия.

Первый вид страданий называется *адхьятмика*. Корень этого слова — *атма*, т. е. «мы», «наша духовная природа». Это те страдания, которые мы себе приносим сами, и, прежде всего, это наш ум, доставляющий нам много беспокойства.

Второй вид страданий — *адхибхаутика*. Корень — *бхута*, «сущности», т. е. это «страдания, приносимые нам другими живыми существами» (людьми, животными, насекомыми и т. д.). Страдания могут приходить от взаимоотношений, потому что нас могут обидеть, разочаровать, предать, бросить. Мы должны быть к этому готовы, это неотъемлемое качество жизни.

Третий вид страданий — *адхидайвика*. Корень — *дайва*, «судьба». Это те страдания, которые предназначены нам судьбой, их нам посылают высшие силы. Делают они это не со зла,

а для того, чтобы преподать нам какие-то уроки. Эти страдания уготованы нам в силу наших прошлых поступков.

≈ Диагностика

В Аюрведе существуют определенные правила, и я настоятельно рекомендую вам их придерживаться. Не вносите свои новшества. Во многом есть совпадения с современной медициной, но есть и отличия. Нужно знать эти правила и не нарушать их.

Существуют разные уровни обследования пациента, и мы должны соблюдать определенный порядок работы с пациентом.

Есть трехгранное, восьмигранное и десятигранное обследование.

Обследование на санскрите называется *парикша*.

Первый уровень — трехгранное обследование. Это начальные шаги работы с пациентом, — то, с чего вы начинаете. Этот уровень называется *трибидха парикша*. *Бидха* — «грань» или «вид».

Сюда включены три этапа, они входят в основное обследование пациента, проведение диагностики. Очень важен порядок проведения обследования.

1. *Даршана*.
2. *Спаршана*.
3. *Прашна*.

Даршана — «встреча с кем-либо». *Даршана* происходит от корня, который означает «зрение». В данном контексте этот термин подразумевает осмотр пациента, визуальное обследование. Когда пациент заходит к вам, вы уже обращаете внимание, какая у него походка, вовремя ли он пришел на консультацию и т. д. Это важно для общего представления о нем. Главное, что мы должны понять и оценить, — конституция пациента. Мы оцениваем состояние его кожи, смотрим глаза, волосы, ногти, руки и т. д.

Осмотр пациента очень важен. Не пропускайте его.

Второй этап — *спаршана*, ощупывание, прикосновение. Так мы можем исследовать и оценить пульс. Для этого вам нужно тренировать пальцы. Невозможно научиться пульсовой диагностике за несколько дней или недель. Также мы используем компьютерный метод диагностики, он будет вам необходим на начальном этапе.

Запомните, что все методы диагностики, которые мы используем, не являются окончательными. Диагноз мы ставим по общему заключению. Не пренебрегайте дополнительными методами исследования. Чем больше данных вы будете иметь, тем более верный диагноз поставите и тем более правильную терапию назначите.

Рекомендую вам, прежде чем начинать обследование пациента с помощью компьютера, научитесь работать пальцами. Сначала, конечно, понять что-то будет очень сложно. Но пальцы будут запоминать характер пульса. Постепенно вы научитесь сопоставлять характер пульса с тем, что показывает компьютер. Но напоминаю, что это не единственный метод исследования. Мы обследуем пациента полностью.

Прашна — третий этап — это опрос, сбор анамнеза.

Эти три этапа очень важны именно в том порядке, в котором мы их озвучили. Вы должны пациента не просто опросить. Понятно, что у вас заготовлены какие-то стандартные вопросы для определения конституции пациента. Например, о переносимости погоды, какая погода ему больше нравится, прохладная или теплая, как работает кишечник и много других вопросов. Все вопросы в основном связаны с тем, чтобы понять *викрити* пациента. Для нас менее важно, чем человек болен. Более важно понять, кто он такой. Потому что если мы знаем только диагноз, это значит, что мы практически ничего не знаем. Мы знаем диагноз, но не знаем человека.

Задавайте человеку эти стандартные вопросы и давайте ему возможность высказаться. Это очень важно. Если вы будете очень внимательно слушать пациента, он вам расскажет о себе

очень много и даст много ценной информации, которая поможет при постановке диагноза.

«У меня голова раскалывается от...» А вы себе его замечание берете на заметку и думаете, почему он так говорит.

Пациент может говорить об одном, но подразумевать другое. И не потому что он вас хочет обмануть, а просто таков характер речи. Речь выдает человека. Поэтому вы должны его очень внимательно выслушать.

Консультация должна занимать минимум 30–40 минут. Максимум час-полтора. Конечно, есть индивидуальные случаи. С кем-то вы будете и два часа работать, а на кого-то и 20 минут хватит, потому что человек повторно пришел.

Отведите себе на каждый этап консультации определенное время и придерживайтесь его. Это позволит вам не затягивать консультацию, потому что есть пациенты, которые просто очень любят поговорить, а ваша задача направить разговор в нужное русло, чтобы у вас еще осталось время дать ему необходимые рекомендации.

В ваши рекомендации должны входить указания по питанию, по образу жизни, назначение препаратов. Озвучить препараты вам придется еще раз в конце вашей беседы, чтобы удостовериться, что пациент все понял.

Старайтесь, чтобы между консультациями у вас был перерыв, давайте себе возможность отдохнуть и восстановить силы. Хотя бы минут 15-20.

Обязательно у вас должен быть перерыв на обед.

Итак, *даршана* — осмотр, *спаршана* — ощупывание и *прашна* — сбор анамнеза.

На втором этапе мы в основном проверяем пульс, но вы можете пальпировать живот, например, если это необходимо, или провести *марма*-диагностику (*мармы* — жизненно важные точки). Болезненность в той или иной *марме* расскажет вам о проблемах того органа, с которым эта *марма* связана.

Не забывайте, что нам очень важно определить конституцию пациента. Когда мы работаем с пациентом, мы определяем приобретенную конституцию — *викрити*.

Сначала вы можете пользоваться вопросниками. Можете давать их пациентам. Но проблема в том, что когда пациент заполняет вопросник для определения *дош*, он отвечает на вопросы так, как он хочет себя видеть, но на самом деле он таковым не является. Поэтому на первых порах эти вопросники вам чем-то помогут, но в дальнейшем старайтесь их не использовать. Полагайтесь на свою наблюдательность и клиническое мышление.

Нам еще очень важно определить *пракрити* пациента, его врожденную конституцию. Ее можно определить с помощью астрологии. Мы можем использовать программу по ведической астрологии.

Есть планеты, есть линия горизонта, которая в астрологии называется асцендентом (*лагна*), есть знаки зодиака, их двенадцать.

Отличий ведической астрологии от западной — очень много. Одно из ключевых отличий заключается в таком понятии, как *айанамса* — это разница в градусах в системе исчисления, которую используют эти два направления астрологии.

В западной астрологии градусы не меняются, в каком бы году вы ни родились. Правила для составления карты рождения будут одни и те же.

В ведической же астрологии учитывается тот факт, что небо меняется, идет сдвиг. Этот сдвиг и называется *айанамса*. Если у вас есть эфемериды или таблица эфемерид, или западные астрологические программы, вы их можете использовать, зная *айанамсу* на данный год рождения, чтобы высчитать смещение. На сегодняшний день разница составляет 23 с лишним градуса, а это почти целый знак. Знак составляет почти 30 градусов, а *айанамса* 23 градуса с небольшим.

Для ведической астрологии есть программа «Grahas».

Очень важно знать время рождения. Если время рождения не известно, то вы не сможете точно определить конституцию. Нужно знать время рождения, хотя бы ориентировочно, плюс-минус 10–15 минут.

Есть метод определения времени рождения. Он называется ректификация. Но для этого нужно быть астрологом. Это определяется по событиям жизни.

Чтобы определить полностью *пракрити*, вам нужно проанализировать всю карту рождения. На это может уйти много времени. На консультации вы этого просто не успеете сделать. Поэтому вы должны взглянуть на ключевые позиции на карте рождения и сделать общее заключение.

Первое, что мы смотрим в карте рождения, — асцендент, где находится линия горизонта. Если вы не знаете времени рождения, вы не узнаете, где находится асцендент. Определить, где находится асцендент — это значит определить, в каком знаке. Знаков у нас 12, а *дош* — три. Поэтому для каждой *доши* есть четыре знака.

Правила такие, что все воздушные знаки (Водолей, Близнецы и Весы) относятся к *вата-доше*. Четвертый знак, который относится *вата-доше,* — Дева. К *питта-доше* относятся все знаки огненной стихии (Лев, Овен и Стрелец), плюс Скорпион. К *капха-доше* относятся все водные знаки, кроме Скорпиона, (Рак, Рыбы) и земные знаки (Козерог и Телец).

Сначала вы смотрите, в каком из этих знаков находится асцендент. Затем смотрите положение Солнца у мужчин и положение Луны у женщин. Для мужчин порядок таков: асцендент, Солнце, Луна. Для женщин: асцендент, Луна, Солнце.

Эти три параметра позволяют нам оценить склонность *пракрити* у данного пациента, какая *доша* доминирует.

Если вы хотите еще глубже проанализировать карту, вы должны посмотреть расположение планет.

***Вата* — Близнецы, Дева, Весы, Водолей**

Также усиливают *вату*:

- Меркурий в Близнецах или в Деве;
- Сатурн в Козероге, Водолее, Весах;
- Раху в *лагне*.

***Питта* — Овен, Лев, Скорпион, Стрелец**

- Также усиливают *питту*:
- Солнце в Овне или во Льве;
- Марс в Овне, Скорпионе или Козероге;
- Кету в *лагне*.

***Капха* — Телец, Рак, Рыбы, Козерог**

- Также усиливают *капху*:
- Луна в Раке или в Тельце;
- Юпитер в Стрельце, Рыбах, Раке;
- Венера в Тельце, Весах, Рыбах.

Планет девять, а *дош* — три. Соответственно, есть три планеты *вата-доши* (Меркурий, Сатурн, Раху), три планеты *питта-доши* (Солнце, Марс, Кету) и три планеты *капха-доши* (Луна, Юпитер, Венера).

Для проведения этого метода вам понадобится компьютер.

Пульсовая компьютерная диагностика имеет архив, и вы сможете на каждого пациента составлять историю болезни, хранить ее и в динамике отслеживать, какие происходят изменения.

Рассмотрим конкретный пример: мужчина, родился 24 июля 1954 года в 21:00 во Владивостоке. На данный момент по вопросникам считает, что преобладают *доши вата* и *питта*. Асцендент находится в Стрельце. Солнце находится в Раке. Луна находится в Овне. Заключение: *пракрити питта-капха*. А *вата* — это уже *викрити*.

Другой пример. Женщина. Асцендент находится в Скорпионе, и это больше всего говорит о личности. На втором месте по значимости информации стоит Луна. Поэтому ведическую астрологию называют еще лунной. Солнцу не придается такого большого значения, как в западной астрологии. Скорпион — значит *питта-доша*. Солнце находится в Водолее. Луна находится в Рыбах.

Оцениваем сначала асцендент. Здесь он характеризует *питта-дошу*. На втором месте у женщин мы оцениваем положение Луны. Здесь Луна находится в водном знаке, в Рыбах, — это *капха*. Конституция, скорее всего, *питта-капха*. Если бы это был гороскоп мужчины, то, скорее всего, это была бы конституция *питта-вата*.

Слушатели на лекциях иногда спрашивают, когда начинает изменяться *пракрити*. *Пракрити* может и не меняться. Это будет идеальная ситуация, здоровый человек. Но у большинства людей она меняется.

Мы провели исследование и обнаружили, что есть сенситивный период в онтогенезе, в жизни человека, когда *пракрити* может измениться. Это происходит в подростковом и юношеском возрасте, и основная причина этого — неправильное воспитание, неправильное осознание себя как личности, негативное влияние внешних факторов, таких как школа, семья. Часто родители хотят видеть своего ребенка не таким, какой он есть на самом деле. Они ставят его в такие условия, что ему приходится добиваться поставленных родителями целей путем ломки своей природы. Начинается это в препубертатный период, примерно за два-три года до подросткового возраста. А подростковый возраст — это самый критический период. В этот момент *викрити* начинает наиболее интенсивно закладываться, а проявляться она будет позже.

В Аюрведе *викрити* рассматривается как болезнь, даже если человек физически здоров. Но у него есть *викрити*, и он живет несоответственно своей природе, своей *дхарме*. В «Бхагавад-гите» сказано, что лучше выполнять свои обязанности несовершенным образом, чем чужие — в совершенстве.

Поэтому запомните, что в подростковый период человек очень чувствительный и к детям нужно внимательно относиться. Часто родители пытаются через детей реализовать свои цели, желания и мечты и создают ребенку атмосферу, чтобы он стал тем, кем они хотят. Но, к сожалению, родители не всегда понимают, какова природа ребенка. И это ломает его конституцию.

Сейчас мы разберем, что такое *аштабидха парикша* — восьмигранное, или восьмиступенчатое обследование.

Это обследование, которое обеспечивает понимание картины болезни и общего состояния пациента. Это уже более целенаправленные этапы.

Сюда входят следующие шаги:

1. *Нади парикша* — определение пульса. *Нади* — «пульс». Исследование пульса очень помогает в обследовании пациента. Идеальное время для проверки пульса — раннее утро. Пациент не должен принимать пищу как минимум час до обследования.

2. *Джихва парикша* — обследование языка. Осмотр языка проводится, прежде всего, для определения доминирующей *доши*, кроме того, язык является проекцией всех внутренних органов. Оценивается налет на языке, цвет языка.

3. *Шабда парикша* — обследование голоса пациента. Если голос низкий и медленный, значит, выражено влияние *капха-доши*. Если голос резкий, человек говорит отрывисто, лаконично — значит, выражена *питта-доша*. Если голос грубый или хриплый — выражено влияние *вата-доши*.

4. *Спарша парикша* — обследование кожи. Если кожа сухая и грубая — это влияние *вата-доши*. Если выражено влияние *питта-доши*, мы можем определить его по температуре кожи, она будет несколько повышена. При преобладании *капха-доши* кожа будет немного влажная и прохладная.

5. *Дришау парикша* — обследование глаз. В современной медицине используют неправильный термин «иридодиагностика». Иридодиагностика — это обследование радужки. А обследование глаз — более широкое понятие. Например, есть ли у пациента светобоязнь или фотофобия, — это характерно для преобладания *питта-доши*, потому что в глазах находится *алочака питта — субдоша питты*. Если глаза запавшие, имеют сухую слизистую, то это говорит о дисбалансе *вата-доши*. Если пациент жалуется на тяжесть в веках, слезотечение, то это указывает на преобладающее влияние *капха-доши*. Экзофтальм

характерен для тиреотоксикоза, который связан с дисбалансом *вата-доши*.

6. *Акрити парикша* — оценка общего вида пациента.

7. *Мутра парикша* — исследование мочи. В оригинальных текстах указывается на проведение теста с каплей кунжутного масла. Этот метод хорошо описан в книгах Васанта Лада. Мочу можно оценить по общему анализу. Обязательно обратите внимание, есть ли в моче соли, потому что косвенно это может говорить о предрасположенности к мочекаменной болезни.

8. *Мала парикша* — оценка выделений. Здесь — оценка стула. Если пищеварение и усвоение пищи происходят плохо, то стул очень плохо пахнет и тонет в воде. При доминировании *ваты* стул твердый, сухой и имеет серый цвет. Избыток *питты* делает его цвет зеленым или желтым и жидким по консистенции. Преобладающая *капха* делает его слизистым.

≈ Десятигранное обследование (даша-бидха парикша)

Десятигранная проверка охватывает обследование таких параметров, как конституция тела, патологическое состояние, жизнеспособность тканей, физическое телосложение, размеры тела, адаптация, психическая конституция, способности к перевариванию пищи и выполнению упражнений и возраст.

1. Конституция тела (*пракрити*):

Пракрити, определяемая относительным доминированием *доши*, может быть следующих типов: *вата*, *питта*, *капха*, *вата-питта*, *вата-капха*, *питта-капха* или *самадоша*.

2. Патологическое состояние (*викрити*):

Патологическое состояние позволяет учитывать признаки и симптомы болезни для оценки ее силы, причин, *дош*, пораженных элементов тела, конституции тела, периода болезни и силы индивидуума.

3. Жизнеспособность тканей (*сара*):

Семь тканей: лимфа (*раса*), кровь (*ракта*), мускульная ткань (*мамса*), жировая ткань (*медха*), кость (*астхи*), костный мозг (*маджа*) и репродуктивная ткань (*шукра*).

- Лимфа (*раса*) оценивается по состоянию кожи — гладкости, мягкости, чистоте, тонкости, а также с учетом того, покрыта ли кожа короткими, глубоко укоренившимися и тонкими волосами.
- Кровь (*ракта*) в теле оценивается по состоянию глаз, рта, языка, губ, ногтей и подошв ступней.
- Когда *мамса* находится в отличном состоянии, тогда виски, лоб, задняя часть шеи, плечи, живот, руки, грудь, суставы, челюсти и щеки плотно прикрыты кожей.

- У людей со здоровой жировой тканью (*медха*) увлажненная кожа и здоровые волосы, ногти, голос и зубы.
- Здоровье костей (*астхи*) определяется гибкими и пластичными и при этом крепкими предплечьями, подбородком, ногтями, зубами, лодыжками, коленями и другими суставами тела.
- Здоровый костный мозг (*маджа*) ведет к хорошему цвету лица и крепким, длинным, округлым и устойчивым суставам.
- Люди со здоровой репродуктивной тканью (*шукра*) являются крепкими и веселыми.

4. Физическое телосложение (*самханана*):

Проверка тела осуществляется посредством осмотра — здоровое тело должно быть хорошо сложено, обладать симметричными костями в левой и правой половине тела, сильными и устойчивыми связками.

5. Размеры тела (*прамана*):

В Аюрведе размеры тела указываются в терминах толщины пальца (*ангула*), учитывается пропорциональность.

6. Адаптация (*сатмья*):

По адаптации людей разделяют на два типа. Представители первого типа являются сильными, легко приспосабливаются к трудностям и имеют превосходные пищеварительные способности, а представители второго типа обычно слабые, плохо переносят перемены и имеют небольшой выбор приемлемой для них пищи.

7. Психическая конституция (*саттва*):

Психическая конституция относится к уму. В зависимости от направленности и типа сознания выделяются конституции *саттва*, *раджас* и *тамас*. В зависимости от умственной силы она может быть высокой, умеренной или низкой.

8. Способности к перевариванию пищи (*ахара шакти*):

Это должно оцениваться с учетом способности индивидуума к употреблению и перевариванию различной пищи.

9. Способности к выполнению упражнений (*вьяяма шакти*):

Оцениваются по способностям к выполнению тяжелой физической работы и бывают низкими, умеренными или высокими.

10. Возраст (*вайя*):

Подразделяемый на такие широкие категории, как детство, средний возраст и старость, возраст дает жизненно важную информацию для постановки диагноза и лечения, являясь пунктом, который обязательно следует учитывать при клинических обследованиях.

~ Аюрведа о качествах врача

вйадхех таттва паригьянам
веданайах ча ниграхах
этат вайдасйа вайдйатвам
на вайдйа прабхух айусах

Знать природу болезней во всех аспектах
И уметь избавить человека от страданий —
Это исцеление целителя.
Не врач хозяин жизни.

Охрана и укрепление здоровья каждого члена общества являются важными задачами любого государства. Ответственность за реализацию этих вопросов обычно возлагается на структуры здравоохранения. В последние годы возник практический интерес к нетрадиционной и в том числе к аюрведической медицине. Сегодня мы получили счастливую возможность обратиться к этим древним знаниям, способным внести значительный вклад в решение проблем современного общества в целом и медицины в частности. Непосредственным звеном в осуществлении этих целей является врач.

В одном из основных аюрведических трактатов «Аштангахридайам-самхите» написано: «Врач, лекарство, сиделка и больной — вот четыре столпа лечения». Первым в этом списке стоит врач, к которому Аюрведа предъявляет достаточно строгие требования. Для начала необходимо обратить внимание на качества врача.

В условиях кризиса современной медицины Аюрведа может сыграть ключевую роль в понимании места врача в человеческом обществе. Согласно ведической традиции, врач относится к сословию *брахманов* (интеллектуалов), что накладывает на него определенные обязательства, которые являются не только его общественным долгом, но и духовной практикой. Врачу нужно придерживаться всех правил, предписанных для этой социальной группы.

Такими требованиями являются, например, необходимость «хорошо учиться, обладать знанием, полученным от мудрецов и учителей, иметь аналитический склад ума, постоянно наблюдать за лечением (больного), обладать знанием наиболее эффективных формул (лекарственных препаратов); быть искусным, чистым, опрятно одевающимся; относиться к каждому живому существу с любовью, быть успешным, точно и правдиво исследовать (больного); посвятить себя поиску истины, состраданию, самопожертвованию и скромности; поклоняться Господу, *брахманам*, учителям и более опытным врачам; быть экспертом в лечении без посторонней помощи, служить Учителю и ухаживать за стариками; посвятить себя законности; быть свободным от страха, жадности, похоти, гнева и лживости; смиренным и не подвластным влиянию алкоголя; быть свободным от пагубных привычек» («Кашьяпа-самхита», 1.26.4).

«Лечение исключительно зависит от врача. Все три оставшиеся ветви медицины подчинены ему, и успех лечения тоже. Он, с глазами, наполненными знанием, планирует, использует и диктует. Следовательно, врач, обладающий полным знанием и аналитическим складом ума, — наилучший. Когда все столпы медицины находятся на должном уровне, врач станет высокоразвитым, богатым и известным» (Кашьяпа-самхита, 1.26.9–11). Согласно ведической традиции врач, выполняя предписанные ему обязанности, показывает личный пример здорового образа жизни.

Аюрведический врач должен быть глубоко верующим человеком. Бхавамишра, помимо хороших качеств, описывает пять негативных качеств, которых врачу следует избегать («Кашьяпа-самхита», 1.6.42): «Того врача, который неопрятно одевается, кто груб в речи, тщеславен, нецивилизован и кто приходит без вызова, больные должны избегать, даже если он кажется подобным Господу Дханвантари».

Сушрута описывает не только качества уже выучившегося и практикующего врача, но и молодого человека, выбравшего своей специальностью лечение людей. Он пишет: «Для

посвящения в медицинское знание нужно выбирать человека, родившегося в одной из высших *варн* (*брахмана*, *кшатрия* или *вайшью*), подходящего по возрасту, родившегося в хорошей семье, имеющего склонность к учению, сильного, энергичного, самоудовлетворенного, с твердым характером, контролирующего себя, обладающего хорошей памятью, интеллектом, храбростью, чистым умом и телом, обладающего ясным пониманием предмета и разумением в выбранной профессии...» («Сушрута-самхита», 1.2–1.4; 1.9; 1.10). Сушрута описывает даже физиогномические качества врача — крупный нос, тонкие пальцы, крепкие зубы, большие честные и разумные глаза и другие благоприятные признаки.

В аюрведических канонах описываются требования к тому, кто изучает Аюрведу, и к тому, кто является наставником.

«Тот, кто способен вспахтать подобный нектару океан Аюрведы, искусен в методиках лечения, имеет разум, украшенный знанием множества писаний, искусен в речи, безупречен в поведении и внешности, умиротворен, дружелюбен, обуздал свои чувства, относится к людям с отеческой любовью, превосходен в мудрости и науке и способен быть авторитетным наставником, как Брихаспати для полубогов, — достоин быть учителем.

Ученик должен быть любознательным, свободным от нечистоты, преданным, покорным, смиренным, дисциплинированным, знающим санскрит, философию, грамматику. У него должно быть хорошо сложенное и крепкое тело, стойкость, острый разум, мягкая речь, простота и совершенно здоровый ум» («Содасанга-хрдайам», 1.19–22).

Согласно Аюрведе, врач должен быть вегетарианцем, избегать употребления одурманивающих веществ, контролировать себя, держаться общества праведных людей, быть добросердечным, умеренным в еде, отзывчивым, избегать заигрывания и свободного интимного общения с женщинами. Ему надлежит постоянно совершенствовать свои знания и передавать свой практический опыт другим врачам. Только после обретения вышеперечисленных качеств врач мог приступать к исполнению своих обязанностей.

Врачебная этика позволяет аюрведическому врачу отказать в лечении (но не в экстренной помощи) некоторым категориям населения: «Врач может отвергнуть того пациента, который ненавидит врача, царя и правительство, а также того, кого ненавидит царь и сам врач; самоубийцу или не желающего жить; не имеющего желания и возможности лечиться, не имеющего времени на лечение (слишком занятого человека), не выполняющего всех наставлений врача; того, чья жизнь подошла к концу; обладающего демоническими качествами (злого, упрямого, гордого и т. д.), разгневанного, охваченного страхом; неблагодарного и считающего себя врачом (занимающегося самолечением)» («Аштанга-хридайам-самхита», 1.1.34).

Поскольку обязанностью аюрведического врача является учить людей чистому и здоровому образу жизни, он сам должен быть чист и здоров. Образ врача в аюрведической медицине — это, прежде всего, образ мудреца, который лечит не только тело, но и душу. «Чарака-самхита» говорит, что обязанность врача в том, чтобы пробудить осознание Всевышнего в сердце пациента, а затем использовать травы и другие методы для лечения. Аюрведа считает причиной всех болезней *прагья-апарадху* — забвение Бога, и, естественно, чтобы выздороветь, нужно вспомнить о Нем.

Чтобы давать духовные наставления другим, врач Аюрведы должен быть познавшей себя личностью, и «Чарака-самхита» говорит, что даже если доктор имеет полное знание Аюрведы, но не познал себя или больше заинтересован в славе или деньгах, а не в духовном развитии, то он никогда не будет хорошим врачом, поскольку не сможет указывать своим пациентам на основную цель жизни — осознание Всевышнего.

Западная медицина нового времени стремилась устранить из лечения духовный аспект. Этот шаг был необходим для научного накопления фактического материала. Догмы организованной религии, авторитарность и стремление подавлять инакомыслие не должны вторгаться в сферу знания, где требуется

объективность оценки данных, полученных в результате экспериментов.

Таким образом, медицина отделилась от религии и превратилась в сугубо научную сферу знаний. С одной стороны, это привело к глубочайшим познаниям в области анатомии, физиологии, генетики, микробиологии и других областях знаний. С другой стороны, привело к коммерциализации медицины. Чтобы наука развивалась, кто-то должен платить за исследования.

Исключив из рассмотрения духовный аспект, западная медицина утратила саму суть, ради чего необходимо исцеление. Болезнь и страдания требуют пересмотра всей нашей жизни с духовной точки зрения. Страдание — это неотъемлемый компонент материального мира, который помогает нам пробудить наше сознание к высшей реальности. Согласно «Чхандогйа Упанишад», болезнь — это высшая форма аскетизма (*тапасья*), при помощи которого можно прикоснуться к истине жизни и существования души.

Мы можем видеть, что страдания и болезни — неотъемлемая составляющая жизни. Но если физические страдания неизбежны, мы должны научиться тому, чтобы эти страдания не нарушали наше внутреннее эмоциональное состояние. И чтобы в результате этих страданий мы не деградировали, а становились сильнее и мудрее.

Для того чтобы суметь возвыситься духовно, мы должны быть всесторонне развиты — и физически, и эмоционально, и интеллектуально. И цель Аюрведы, прежде всего, в том, чтобы помочь человеку духовно развиваться и дать ему силы для занятий духовной практикой.

Обязанность аюрведического врача — пробудить в человеке стремление к высшей цели человеческой жизни. И в соответствии с ведической философией единственная цель и причина того, для чего человек может желать здоровья и долголетия, — это познание нашей истинной сущности, наших взаимоотношений с причиной всех причин — Всевышним.

«Желания человека не должны быть направлены на удовлетворение чувств. Следует желать только лишь здоровой жизни, то есть самосохранения, ибо назначение человека — задавать вопросы об Абсолютной Истине. Ничто иное не должно быть целью его деятельности» («Бхагавата Пурана», 1.2.10).

Нужно показать пациенту его внутреннюю духовную природу и пробудить в нем ответственность для осознания этой природы. Это путь, направленный на построение новой реальности, вместо пути концентрации на собственных недостатках, ошибках и заблуждениях, что может только углубить проблему.

Поскольку в Аюрведе большое внимание уделяется духовному аспекту жизни, то естественно, что все лечебные меры направлены на то, чтобы способствовать прогрессу в духовной жизни. И Аюрведа дает знание не только о том, как лечить болезни, но и том, как различные аспекты нашей жизни могут помогать или препятствовать нашему духовному росту. Аюрведа описывает такие стороны жизни, как диета, режим дня, психоэмоциональное поведение, работа, взаимоотношения с окружающими, применение фиторецептур и то, как привести в порядок свою жизнь, чтобы иметь возможность сконцентрироваться на развитии духовного компонента нашего существования.

Сегодня Аюрведа становится все более широко известна не только среди адептов здорового образа жизни, но и среди научно-медицинской общественности. Мы надеемся, что благодаря этому все то лучшее, что есть в аюрведической традиции, будет использовано и применено и в нашей современной медицине.

Интересно отметить, что в Международном кодексе медицинской этики, а также в Этическом кодексе российского врача (утвержден в России в ноябре 1994 года на 4-й конференции Ассоциации врачей России) есть положения, предписывающие определенные обязанности и нормы медицинской этики для врачей, которые во многом перекликаются с требованиями, предъявляемыми Аюрведой.

Тот, кто хочет ознакомиться с этими документами, может сделать это в сети Интернет.

~ Медицинская клятва Чараки

В Древней Индии, чтобы начать практику врача-аюрведиста, требовалось семь лет интенсивных занятий в восьми различных отраслях Аюрведы. При успешном завершении курса студент должен был подтвердить свое посвящение в «Науку Жизни» следующей торжественной присягой (данной в «Чарака-самхите»):

«Клянусь день и ночь выполнять свои обязанности и прилагать все усилия для помощи больному со всем сердцем и душой. Клянусь не покидать больного и не навредить даже при угрозе моей жизни. Клянусь не совершать прелюбодеяния даже мысленно. Клянусь не стяжать чужого имущества. Клянусь быть скромным в одеянии и внешнем виде. Клянусь не употреблять одурманивающих веществ, алкоголя, не связываться с греховными людьми, не совершать преступлений и не быть их соучастником.

Клянусь говорить слова, которые являются мягкими, чистыми, справедливыми, приятными, достойными, истинными, полезными и умеренными.

Мое поведение всегда должно быть с учетом времени, места и опыта. Клянусь действовать только с целью приобретения знаний.

Клянусь не лечить людей, которых ненавидит царь, или тех, кто ненавидит царя; тех, кого ненавидят люди или тех, кто ненавидит людей, а также тех, кто имеет очень неестественный, злой или убогий характер и поведение; потерявших честь; тех, кто находится при смерти; также женщин без сопровождения их мужьями или опекунами.

Клянусь не принимать подношение от женщины, не зная ее мужа или опекуна. Клянусь заходить в дом пациента в сопровождении человека, известного пациенту, — того, кто имеет разрешение зайти; быть опрятно одетым, со склоненной головой. Войдя в дом пациента, клянусь свою речь, ум, разум и чувства полностью посвящать тому, как лечить пациента, и всему, что касается только этого. Клянусь никому не рассказывать об имуществе пациента. Даже зная, что пациент умирает, клянусь

не упоминать об этом при тех, для кого это может быть потрясением.

Клянусь не хвастаться своими знаниями, так как даже те, кто обладает бóльшим знанием, будут оскорблены.

Знание Аюрведы не имеет предела, поэтому клянусь быть усердным и не останавливаться на достигнутом. Также клянусь изучать опыт и практику других, не критикуя их. Весь мир — учитель для разумного и противник для невежды. Зная это, клянусь слушать даже недружелюбного человека и действовать согласно его словам, если они достойны, приносят славу, долгую жизнь, способны дать силу и процветание».

~ Этиопатогенез в аюрведической медицине

В «Аштанга-хридайам-самхите» написано: «Болезни — дисбаланс *тридоша*. Здоровье — их баланс».

Но что является первопричиной дисбаланса *тридоша*, т. е. дисбаланса *ваты*, *питты* и *капхи*?

«*Прагья-апарадха*, *асатмйа-индрийартха-самйог* и *кала-паринам* — три причины всех страданий. А лекарство от всех болезней — в подобающем использовании разума, чувств и уважение времени» («Чарака-самхита»). Итак, согласно Аюрведе, есть три первопричины болезней.

1. *Прагья-апарадха.* Неподобающее использование разума и эмоций. Это приводит к ментальному беспокойству и повышенному психоэмоциональному напряжению. Дословно «*прагья-апарадха*» переводится с санскрита как «осознанное преступление». Мы склонны совершать разные неподобающие поступки, даже если хорошо понимаем, что это может привести к болезни или дискомфорту. Например, любой курильщик прекрасно осведомлен о вреде курения. Неподобающее использование разума и эмоций бывает трех типов — слишком интенсивное их использование, неиспользование и неправильное использование. Это возникает при нарушениях психики, спутанности ума и чувств, а также нарушениях общего физического состояния тела («Ч.-с.», 1.11.39). Чарака описывает *прагья-апарадху*

как негармоничное, вредное или нежелательное (неправильное) поведение того, кто потерял контроль над собой, своими чувствами, разумом и памятью («Ч.-с.», 4.1.109). Ярко выраженная патологическая активность ума, тела или речи включает в себя неприятные беседы, ложь, сплетни, сквернословие, злословие, оскорбления окружающих, похвальбу, страх, горе, гнев, скупость, жадность, ревность, властолюбие и другие. Подавленность, пассивность, депрессия — их неиспользование. Задержка исполнения физиологических потребностей организма, таких как мочеиспускание, дефекация, сознательное разрушение или причинение вреда собственному телу, злоупотребление алкоголем, курением, наркотиками, неквалифицированным массажем или тяжелой работой — неправильное использование.

2. Асатмйа-индрийартха-самйог. Негармоничное использование чувств. Это также вызывает ментальное беспокойство, а кроме того, означает контакт органов чувств с теми объектами, которые вызывают у нас страдания. Например, постоянное воздействие громких звуков при прослушивании радио или телевидения. Если между органами чувств, объектами восприятия и умом нет гармонии, человек не желает взаимодействовать с окружающим миром («Я не хочу тебя видеть/слышать!»), или органы чувств устали от чрезмерного напряжения, то все это является потенциальной причиной возникновения болезней. Органы чувств необходимо контролировать.

Эта категория причин болезней делится на три подгруппы:

I. Слишком интенсивное использование органов чувств. Регулярное слушанье громкой и негармоничной, вызывающей уныние или перевозбуждение музыки или резких звуков, приводящее к напряжению слухового аппарата и отупению, а также слушанье звуков, находящихся на пределе слышимости, — вызывает утомление органов слуха и мозга. Аналогичным образом частый прием очень холодной или очень горячей пищи, частое посещение бани, интенсивный массаж без положенных перерывов между сеансами, смотрение на чрезвычайно яркий

или мерцающий свет, постоянное сплевывание, употребление очень острой, очень горькой, очень соленой или очень вяжущей пищи — примеры слишком интенсивного использования органов чувств.

II. Неиспользование органов чувств или отказ от их использования. Нежелание слышать или слушать что-либо, нежелание прикасаться к чему-либо (а также брезгливость), нежелание видеть что-либо или не смотреть, не замечать кого-либо, нежелание нюхать что-либо — примеры нежелания использовать органы чувств.

III. Неправильное использование органов чувств. Слушанье плохих или печальных известий, нахождение на сильном, порывистом, пронизывающем, холодном ветру, рассматривание очень далеких или очень близких объектов, употребление однообразной пищи, в которой отсутствует хотя бы один вкус, вдыхание грязного, пыльного воздуха или нюханье отталкивающих запахов — примеры неправильного использования органов чувств.

3. Кала-паринам. Неуважение времени. К этой причине относится несоблюдение режима дня, сезонного режима, действия несоответственно возрастному периоду своей жизни. Например, поздний прием пищи.

Современная медицина подтверждает это. Действительно, одна из ведущих причин большинства сегодняшних заболеваний — психоэмоциональное перенапряжение, или стресс. Нарушение биоритмов также рассматривается сегодня как важная причина развития различных расстройств организма и психики.

При наличии какой-либо (каких-либо) из вышеуказанных причин начинает запускаться механизм развития болезни.

Здоровье — это порядок, болезнь — расстройство порядка. В теле постоянно происходит балансирование между порядком и беспорядком. Мудрый человек учится тому, как быть полностью осведомленным о наличии беспорядка в своем теле и как приступить к восстановлению порядка. Он понимает, что порядок и беспорядок взаимосвязаны и что возвращение к здоровью также возможно.

Внутренняя среда в теле постоянно реагирует на внешнюю среду. Когда эти две среды выходят из равновесия, получается беспорядок. Чтобы изменить внутреннюю среду и привести ее в равновесие с внешним окружением, человек должен понять, как происходит процесс заболевания. Аюрведа дает такое объяснение болезни, которое делает возможным восстановление порядка и здоровья из беспорядка и болезни.

В Аюрведе концепция здоровья основана на понимании болезни. В слове «дискомфорт» «дис» означает «лишение», «комфорт» означает «удобство». Поэтому перед обсуждением дискомфорта мы должны понять значение комфорта, или здоровья. Уровень здоровья поддерживается, когда: огонь пищеварения (*агни*) находится в равновесии, свойства тела (*вата, питта, капха*) уравновешены, три продукта отходов (моча, фекалии и пот) производятся на нормальном уровне и находятся в балансе, чувства функционируют нормально, а тело, ум и сознание действуют гармонично, как одно целое. Когда баланс в любой из этих систем нарушен, начинается процесс заболевания. Поскольку баланс вышеупомянутых элементов и функций ответственен за природную сопротивляемость и иммунитет, то даже заразные болезни не могут повлиять на личность, пребывающую в хорошем здравии. Таким образом, неустойчивость тела и ума несут ответственность за физическую и психологическую боль и страдание.

Часто у изучающих Аюрведу вызывает сложности вопрос о том, как отличить индивидуальную *пракрити* (нормальные конституциональные признаки) от *викрити* (состояний, которые указывают на ненормальное преобладание определенной *доши*). Например, если у кого-то преобладает *пракрити вата*, то для него считается нормальным иметь беспокойный, активный ум и склонную к сухости кожу. Считается, что в небольшой степени эти признаки не выводят из равновесия *вата-дошу*. Однако если бы у того же человека беспокойство ума развилось до забывчивости и неспособности сконцентрироваться, это бы указывало на увеличение *вата-доши*. Подобным же образом, если кожа становится настолько сухой, что ее поверхность

нарушается, она начинает местами шелушиться или темнеет, это указывает на дисбаланс *ваты*.

Итак, необходимо понять, как возникает *викрити*, т. е. патологическая конституция, или болезнь.

Подвергаясь в течение определенного времени воздействию причин, описанных выше, *доши* могут увеличиться и начать цепочку поэтапного развития патологий, приводящую к состоянию болезни. Последовательность связанных с *дошами* отклонений, вызванных одной или несколькими причинами, называется *сампрапти*. Прежде чем мы подробно опишем эту последовательность, давайте дадим ей краткое объяснение. Сначала одна или несколько *дош* начинают накапливаться где-нибудь в теле и увеличиваться. Далее увеличенная *доша* выходит за границы и начинает распространяться. Когда она достигает уязвимой или по какой-то причине ослабленной системы или органа, она останавливается там и начинает нарушать структуру и функции местных тканей. Ткани, когда имеется в виду их здоровое состояние, называют *дхату*, но когда мы говорим о тех же тканях, подразумевая их соединение с нарушенными *дошами*, мы называем эти ткани *душья*.

Доша-душья-саммурчана — фактически это и есть процесс болезни (*саммурчана* означает «взаимодействие»). Взаимодействие *дош* и *душья* вместе со специфической реакцией затронутой системы или органа приводит к развитию первых специфических признаков, предшествующих началу заболевания, а затем и к основным симптомам болезни. Оставленная без лечения, болезнь приведет к развитию определенного набора осложнений и в конце концов достигнет стадии, когда ее уже невозможно излечить.

Одним из важнейших вкладов Аюрведы в развитие медицины является то, что она точно описывает эту последовательность патогенеза, выделяя шесть стадий. Это известно под названием *саткрияка́ла*. В буквальном переводе это значит «шесть возможностей для действия», но обычно это переводят как «шесть стадий болезни». Каждый из переводов правомерен. *Саткрияка́ла* дает видение всего течения болезни,

начиная с ее обратимых ранних стадий, через стадии внешнего проявления и симптомов к последней стадии с ее необратимыми осложнениями. Знание того, на какой стадии *саткриякалы* находится данная болезнь, направит нас к правильному выбору терапевтического вмешательства, необходимого для этой стадии. Значимость понимания природы развития болезни заключается в жизненной необходимости и практической важности раннего определения зарождающегося процесса болезни, с тем чтобы предупредить развитие болезни на ее начальных стадиях.

Существуют внутренние и внешние причины нарушения *дош*. Когда *доши* увеличиваются (т. е. выходят из равновесия), ткани (*дхату*), огонь пищеварения (*агни*) и сосуды (*широтас*) тоже выходят из строя, что приводит к плохому самочувствию или болезни. На ранних стадиях нарушения *дош* и сопутствующие им изменения проявляются на очень тонком уровне; это может прогрессировать биохимических, клеточных нарушений и в конечном счете аномалий тканей и органов. Все вместе это называется *викрити*, или отклонение от первоначального состояния равновесия. *Саткриякала* объясняет, как *викрити* прогрессирует в целом спектре болезней, начиная с самых ранних стадий до поздних проявлений болезни.

***Саткриякала* (шесть стадий болезни):**

1. *санчая* (накопление),
2. *пракопа* (возбуждение),
3. *прашара* (распространение, излияние),
4. *стханасамсрая* (локализация),
5. *вьякти* (внешнее проявление),
6. *бхеда* (необратимые изменения и осложнения, структурные нарушения).

1. *Санчая* (накопление).

Данная последовательность из шести стадий дает нам понимание того, как *доши* увеличиваются в результате факторов

(диеты, образа жизни, физических упражнений, климата, эмоционального стресса, времени года и т. д.). Изначально каждая *доша* накапливается в части тела, которая соответствует ее нормальному местонахождению. *Вата* накапливается в толстой кишке, нервной системе, сердце; *питта* — в тонком кишечнике, крови, печени, коже; *капха* — в желудке, легких, суставах. Если организм не может устранить увеличивающуюся *дошу* и поддержать гомеостаз, то она постепенно начинает накапливаться. Обычно причиной этого накопления становится снижение пищеварительной активности (*агни),* и вследствие этого начинает образовываться *ама* (продукты неполного метаболизма — эндотоксины, «шлаки»). *Ама* приводит к тому, что пищеварение становится неэффективным, а также способствует закупорке каналов *(шротас).* Все это вмешивается в нормальный процесс устранения *дош* и начинается стадия *санчая.* Это самая ранняя стадия *викрити.*

Ниже приводятся признаки этой стадии в соответствии с разными *дошами.*

Вата-санчая:

- частое ощущение полноты в области ниже пупка;
- постоянное или частое чувство наполненности желудка;
- дыхание становится поверхностным, особенно на фазе вдоха;
- изменчивое настроение, часто ощущается зависть и неудовлетворенность;
- прерывистые, изменчивые мысли;
- усталость в середине дня;
- прерывистый сон;
- сон, не дающий отдыха.

Питта-санчая:

- ощущение слегка повышенной температуры;

- увеличение количества еды, употребляемой в обычные приемы пищи;
- случайные, мимолетные ощущения жжения в глазах, желудке или на лице;
- увеличение нетерпения и раздражительности;
- концентрация, которая превышает хорошую сосредоточенность и переходит в одержимость (навязчивую идею);
- рост беспокойства о финансах.

Капха-санчая:

- тяжесть в желудке;
- тяжесть в бедрах и ногах;
- увеличение лености;
- отсутствие интереса к работе;
- сложность во время перехода к активной деятельности после пробуждения от ночного сна;
- страстное желание есть сладости, жирную пищу.

2. *Пракопа* (возбуждение)

Если для исправления ситуации не предпринимаются никакие меры, процесс переходит на следующую стадию, на которой увеличенные *доши* начинают раздражать местные ткани (вторая стадия — *пракопа*). На этой стадии *доши* не просто увеличиваются сверх нормы количественно, но и происходят качественные изменения, поскольку начинается ухудшение. Во время *пракопы* увеличенные *доши* остаются на своих обычных местах, они еще не распространяются. Здесь присутствуют незначительно выраженные физические и психические симптомы, но еще нет конкретных признаков определенной болезни, и эта стадия полностью обратима.

Ниже приводятся признаки этой стадии в соответствии с разными *дошами*.

Вата-пракопа

Рост интенсивности признаков стадии *санчая* плюс:

- снижение подвижности в одной или нескольких конечностях;
- покалывания в руках и ногах;
- чрезмерная разговорчивость, слишком быстрый темп речи, склонность перебивать других;
- напряжение мышц лица;
- повышение чувствительности к звуку;
- отвращение к холодным напиткам и еде;
- «бульканье» в надчревной области (в области желудка);
- боль в местах старых ран;
- быстро проходящая (поверхностная) боль в костях и мышцах;
- стул: менее частый, мелкими порциями, темнее по цвету, труднее, чем обычно, суше, чем обычно, (любой из этих признаков).

Питта-пракопа

Рост интенсивности признаков стадии *санчая* плюс:

- кислый привкус во рту;
- кислый запах пота;
- увеличение сухости, которая вызывает увеличение жажды;
- легкое жжение в горле, желудке и пищеводе;
- склонность заниматься делами после 10 часов вечера;
- погружение в выполнение задач, которые не являются приоритетными;
- речь оценивающая, критикующая других, гневная;
- легкое жжение во время мочеиспускания;
- желтизна склер глаз и/или кожи;
- увеличение желания пить алкогольные и/или холодные напитки.

Капха-пракопа

Рост интенсивности признаков стадии *санчая*, а также:

- заметная потеря аппетита;
- усиление секреторных выделений из глаз, носа, ушей, рта;
- ощущение липкости в ротовой полости и на коже;
- ментальная вялость, апатичность;
- жадность, стремление к накопительству, приобретению, запасанию впрок;
- увеличение времени на еду и сон;
- толстый белый налет на задней трети языка;
- общее состояние тяжести.

Если на этой стадии каузативные факторы (диета, образ жизни, психоэмоциональное состояние и т. д.) устраняются, то *доши* возвращаются в состояние баланса, к нормальным пропорциям. Обычно для того чтобы это произошло, необходимо устранить все негативные факторы и применить по крайней мере какие-то терапевтические меры, хотя на этой стадии они могут быть мягкими, нерадикальными по своей природе, но вместе с тем весьма эффективными.

3. *Прашара* (распространение, излияние)

Если процесс продолжает развиваться, *доши* исчерпывают способность накапливаться в одной области и, в конце концов, начинают переходить границу и распространяться по всему телу. Вначале это распространение происходит предсказуемо, но по мере прогресса невозможно проследить никакой закономерности. Существует две силы, которые могут направлять поток и распространение *дош*. Одна сила создается накопленным увеличением количества *доши*, что можно сравнить с напором воды, прорывающим плотину. Вторая сила возникает в результате изменения качества *доши*, что напоминает метастазы измененных клеток.

На стадии *прашара* у пациента еще нет классических симптомов определенного заболевания. Более того, из-за подвижной

природы этой стадии симптомы тоже не локализованы и могут появляться и исчезать в разных частях тела. Когда четко начинается *прашара*, спонтанная ремиссия уже невозможна. Однако, если распространяющаяся *доша* не закрепится в тканях или органах, предрасположенных к заболеванию, и одновременно с этим будут устранены причинные факторы, процесс может быть обратим и болезнь излечится.

Ниже приводятся признаки этой стадии в соответствии с разными *дошами*.

***Вата-прашара*:**

- признаки *вата-доши* в ненормальных местах (подергивание век, сухие участки кожи, мышечные судороги и т. д.);
- усиление булькающих звуков в кишечнике;
- нерегулярный аппетит (иногда отсутствует чувство голода в обычное время приема пищи);
- небольшие запоры;
- заметный упадок сил во время обычного рабочего дня;
- чувство неуверенности, незащищенности и страха;
- частая забывчивость;
- вздутие живота.

***Питта-прашара*:**

- увеличение интенсивности и частоты чувства жжения;
- жжение, связанное с болью;
- зуд (может быть слабый);
- появление красных пузырьков на разных частях тела;
- мышечная слабость;
- чрезмерное потоотделение;
- зеленоватый или желтоватый оттенок стула и мочи;
- увеличение разочарованности и неудовлетворенности.

***Капха-прашара*:**

- понос;
- сонливость;
- потеря аппетита;
- медленное пищеварение;
- избыточное выделение слюны;
- избыточное выделение слизи, особенно в горле и стуле;
- бледность;
- потеря сил.

Также следует заметить, что из всех *дош* передвигаться может только *вата*. *Капха* и *питта* не имеют врожденной способности распространяться самостоятельно; для их движения необходимо присутствие *вата-доши*.

Клинические признаки, перечисленные выше, присутствуют у многих пациентов. Однако *викрити* может принимать множество других форм в зависимости от места распространения, количества и качества увеличенной *доши*, предыдущих травм и болезней, силы *дхату* и других факторов.

4. *Стханасамсрая* (локализация)

В итоге распространенная *доша* размещается в одном или нескольких местах, где начинает проявлять признаки болезнь (стадия *стханасамсрая*). Обычно место размещения определяется наличием каких-либо слабостей или повреждений в этом месте, которые могли нарушить его защитные механизмы. Так, мы знаем, что курильщики более подвержены бронхиту, чем некурящие. Слабое место физиологии человека может определяться генетическими условиями, а может быть приобретено в результате предыдущих болезней или травм, которые привели к остаточным явлениям, несмотря на кажущееся полное излечение. Именно это сугубо индивидуальное слабое место определяет, где локализуется *доша* у конкретного пациента. Таким образом, те же самые нарушенные *доши* у одного человека проявятся

как головная боль, у другого — как камни в почках, а у третьего в виде артрита. Верно, что на эти различия влияет разница в *пракрити*, но также влияние оказывают определенные предшествующие условия каждого индивида.

На этой стадии перемещенные *доши* становятся более концентрированными на уровнях клеток и органов, чем на предыдущих стадиях. Также увеличенные *доши* прекращают фазу быстрого движения и смешиваются с тканями (*дхату*), вызывая их нарушение (*душья*). Этот процесс развития патологии, как было указано выше, называется *доша-душья-саммурчана*. Именно это взаимодействие *доши* и *душья* в определенной ткани или органе приводит к появлению симптомов или физических признаков определенной болезни. Четвертая стадия является первой, на которой начинают появляться симптомы болезни, и то еще не полностью проявляются. На самом деле, мы определяем симптомы, которые появляются на данной стадии, как *пурварупа*, или продромальные симптомы. Эти продромальные симптомы могут быть либо замещены на классические симптомы, которые могут быть совершенно разными, либо просто усилить появление настоящих симптомов болезни. Знание продромальных симптомов поможет вам в дальнейшем различать нормальные тенденции, основанные на *пракрити*, и аномальные признаки, возникшие в результате нарушения *дош* (*викрити*).

Ниже приводятся признаки этой стадии в соответствии с разными дошами.

Вата-пурварупа:

- постоянная общая слабость в теле;
- боль;
- сильная, резкая боль в любой части тела;
- режущая боль в любой части тела;
- спазматическая боль в любой части тела;
- разрывающая боль в любой части тела;
- грызущая боль в любой части тела;

- боль, связанная с ощущением холода;
- давящая боль в любой части тела;
- раскалывающая боль в любой части тела;
- колющая боль в любой части тела;
- анестезия (потеря чувствительности);
- повышенная подвижность суставов;
- нарушение дефекации, дыхания, секреции;
- нарушение тканей, ранние признаки атрофии;
- временная потеря памяти;
- аномальные телодвижения;
- тремор;
- дрожь в конечностях;
- слабость всех или некоторых конечностей;
- опухоли;
- хромота;
- сколиоз;
- сложность или невозможность стоять прямо, ровно;
- анкилоз или деформация суставов;
- боль в костях;
- звон в ушах;
- хриплый голос;
- частая зевота;
- напыщенное поведение;
- напряжение мышц живота;
- затруднения при опорожнении кишечника и мочеиспускании;
- сильное желание горячей пищи;
- слабый голос;
- потеря либидо;
- бессонница;
- чрезмерно громкий голос;
- разговоры, несоответствующие теме беседы;
- какие-либо опасения, беспокойство, чувство безнадежности.

Питта-пурварупа:

- желтизна глаз, кожи, ногтей, носа, зубов, фекалий, мочи;
- зуд;
- крапивница;
- выделения из глаз, рта, носа, мочеиспускательного канала или влагалища;
- язвительность;
- прыщи;
- стремительность, поспешность, опрометчивость в действиях;
- сильная жажда;
- головокружение;
- слабость, чувство пустоты в голове;
- кислый или соленый вкус во рту;
- сильное желание холодной пищи;
- ревность;
- гнев;
- нетерпеливость;
- недостаток сострадания;
- налет на языке;
- игнорирование изменений окружающей среды;
- несчастье/недовольство;
- нечеткое видение предметов;
- усталость глаз;
- повышенная температура ног.

Капха-пурварупа:

- неприветливость;
- избыточно жирная кожа;
- избыточно жирные волосы;
- отечность;
- пастозность;
- затруднение двигательной активности;
- дыхательная недостаточность;

- беловатая слизь в стуле;
- сладкий привкус во рту;
- слабость суставов;
- чрезмерное желание сна;
- желание дневного сна;
- общий недостаток интересов в жизни;
- снижение умственной концентрации и ментальной интенсивности;
- сопротивление изменениям;
- чрезмерные сексуальные фантазии;
- увеличение веса тела;
- замедление в действиях и мышлении.

5. *Вьякти* (проявление)

Когда *доша-душья-саммурчана,* т. е. взаимодействие *дош* и *душья* становится полным, характерные признаки болезни, наконец, появляются; эти характеристики известны как *рупа.* Это обычно этап, на котором люди понимают, что что-то в состоянии их здоровья не так, и начинают искать пути для выхода из сложившейся ситуации, то есть обращаются к врачу или занимаются самолечением. На этой стадии мы уже можем признать наличие «болезни», как это принято в современной медицине, и поставить «диагноз»: астма, артрит, избыточная масса тела и т. д. Иногда в течение процесса развития болезни, если он не слишком интенсивен, есть возможность отличить *доши* и *душья* как компоненты болезни и идентифицировать болезнь как *ватаджа, питтаджа, капхаджа, расаджа, рактаджа* и т. д. Напротив, если процесс болезни слишком интенсивен и взаимодействие *дош* и *душья* не слишком сильно, ни *тридоша*, ни *душья* не могут быть определены. В этом случае болезни называют и обозначают согласно местоположению их в органах, на которые они воздействуют.

6. *Бхеда* (необратимые изменения и осложнения, структурные нарушения)

Слово *бхеда* происходит от санскритского слова *бхид* («укореняться, внедряться»), что означает: перелом, разрыв, раскол, проникновение, также это означает «показывать скрытую тайну». Это точное описание того, что происходит в этой заключительной стадии *саткриякала*. В этой стадии проявляются осложнения болезни, которые не были очевидны ранее. Например, у диабетика обнаруживается периферический неврит, нарушение кровоснабжения сетчатки или почечные осложнения этой болезни, или у индивидуума, страдающего от хронической болезни Лайма, разовьются ее характерные неврологические осложнения. В этой стадии болезнь уже не излечима никакими средствами, хотя ее компенсация возможна. Болезни, которые достигают этой стадии, также потенциально могут вызывать другие болезни. Человек с любой болезнью на этой стадии, как считают, должен лечиться и изменять свой образ жизни кардинальным образом.

Согласно аюрведической концепции, всегда более легко справиться с избытком *дош* в то время, когда они еще в местах их первоначального нахождения (стадии 1 и 2). Стадия распространения — транзитная (переходная) стадия. На четвертой стадии компенсаторные механизмы еще достаточны, так что лечение еще очень эффективно. В заключительных двух стадиях, когда болезнь манифестирует и появляются осложнения (стадия 5), лечение становится чрезвычайно трудным, но излечение все еще возможно. Если прогрессирование болезни достигает последней, шестой, стадии, заболевание становится неизлечимым и даже компенсация маловероятна.

На первых четырех стадиях *саткриякала* (*санчая*, *пракопа*, *прашара*, и *стханасамсрая*) накопленные *доши* могут распространяться по всему организму и «пускать корни» в новом местоположении. Даже в *стханасамсрая* перемещенные *доши* дают клинические проявления, которые еще не являются определенными диагнозами. На этой стадии нет возможности поставить

окончательный диагноз болезни, но проницательный наблюдатель может идентифицировать искажения *дош* и их характер, а также природу и состояние, в котором они находятся.

Выше были перечислены симптомы, характерные для дисбаланса каждой из *дош* на первых четырех стадиях. Чтобы определить *викрити*, необходимо внимательно проанализировать эти признаки и выбрать те, которые есть у пациента. Для *вата-доши* перечислено всего 65 симптомов, для *питта-доши* — 46 симптомов, для *капха-доши* — 40.

Ниже приведена таблица для определения *викрити*.

	Умеренно	**Значительно**	**Серьезно**
	Количество симптомов		
Вата-викрити	5–14	15–32	33 и более
Питта-викрити	4–10	11–24	25 и более
Капха-викрити	3–10	11–20	20 и более

Важно обратить внимание на то, что указанные в списке симптомы никоим образом не всесторонние, а только классические, наиболее часто встречающиеся признаки. *Викрити* может проявляться во всем разнообразии уникальных путей развития патологического процесса у каждого индивидуума.

Дхату	Упадхату	Мала	Физическая функция
Раса (млечный сок, лимфа, плазма крови)	*Станья* (молочные железы) *Артава* (менструальная кровь и молоко)	Слизистая	Питание
Ракта (эритроциты)	*Шира* (кровеносные сосуды) *Кардрара* (сухожилия)	Желчь	Оживление
Мамса (мышцы)	*Снайю* (мышцы), *Твача* (кожа)	Ушная сера, слизь в носу, *смегма*	Покрывание скелета
Меда (жир в конечностях и коже)	*Снайа* (подкожный жир)	Пот	Смазка
Астхи (кости)	*Данта* (зубы)	Ногти, волосы на теле, борода	Поддержка
Маджа (костный мозг, нервы)	Волосы на голове	Слезы	Заполнение пространства
Шукра (репродуктивная ткань)	*Оджас* (создает ауру и иммунитет)		Репродукция

Позитивные эмоции	Негативные эмоции	Болезненные состояния
Удовлетворение, сострадание, экзальтация, жизнелюбие	Подозрительность, чувство обманутости, огорчения, оскорбления, отсутствие веры, вкуса, уверенности в себе	Усталость, депрессия, сухость, анемия, тяжесть, забитые вены, преждевременное старение, истощение, ПМС, боли
Энтузиазм, бодрость, возбуждение	Гнев, раздражительность, насилие, отсутствие любви	Сухость, обвислая кожа, варикоз, сыпь, прыщи, синяки
Смелость, защищенность, незлопамятность, хорошая координация	Беззащитность, злопамятность, неорганизованность	Слабость, истощение, экзема, дерматит, киста, псориаз, абсцессы
Способность любить и хранить дружбу	Навязчивость, эмоциональная нестабильность	Сухая кожа, ожирение или истощение, сухие или жирные волосы и ногти, сильный запах пота
Чувство поддержки, сила, целенаправленность	Неприземленность, слабость, неэнергичность	Остеопороз, плохая осанка, кариес, выпадение волос
Чувство «я», способность защищаться спокойным и ясным взглядом	Пустота ума, чувство ненужности, безжизненный взгляд, навязчивость, хвастовство	Впалые или выпученные глаза, застывший или бегающий взгляд, оцепенение
Желание иметь детей, стремление к творчеству, способность оставить в мире что-то после себя	Слабая способность к творчеству, ранимость	Низкое либидо, иммунитет

Ментальные типы

Вата

Саттва

Энергичный, приспосабливаемый, гибкий, быстрый в понимании, приятный в общении, имеет сильное чувство человеческого единства, сильную целительную энергию, истинный энтузиазм, оптимизм, позитивный дух, способный к начинаниям, позитивным переменам и духовному прогрессу.

Раджас

Нерешительный, ненадежный, суетливый, взволнованный, не умеющий отдыхать, возбужденный, беспокоящийся, чрезмерно болтливый, поверхностный, шумный, разрушительный, с ложным энтузиазмом.

Тамас

Боящийся, услужливый (раболепие), лживый, скрытный, подавленный, деструктивный, склонный к употреблению наркотиков, половым излишествам, психическим нарушениям и суициду.

Питта

Саттва

Интеллектуальный, ясный, проницательный, просвещенный, различающий, добрая воля, независимый, теплый и дружественный в общении, храбрый, хороший лидер.

Раджас

Упрямый, импульсивный, честолюбивый, агрессивный, склонный к контролю, манипуляции, доминированию и критике, воспаленное самолюбие, гневливый, опрометчивый, безрассудный, гордый, тщеславный.

Тамас

Ненавидящий, отталкивающий, мстительный, деструктивный, психопат, преступник.

Капха

Саттва

Спокойный, мирный, постоянный, устойчивый, последовательный, лояльный, любящий, сострадательный, прощающий, терпеливый, преданный, восприимчивый, благосклонный, сильная вера.

Раджас

Склонный к контролю, привязанный, жадный, материалистичный, сентиментальный, нуждающийся в опеке, стремление к комфорту и роскоши.

Тамас

Унылый, тяжелый, сонливый, апатичный, медлительный, тупой, тугодум, бесчувственный, склонный к воровству.

ом шанкхам чакрам джалнукаам дадхад
амрта гхатам чару дорбхиш чатурбхиб

шукшма сваччхаати хрдйаамшука пари
вилашан мауилм умбхуджа нетрам

каламбходжджвалаангаам кати тата
вилашач чаару питаамбараадхйам

ванде дханвантарим там никхила
гада вана праудха даавагни лилам

Смиренно склоняюсь перед Господом Дханвантари, который держит в своих четырех руках раковину, чакру, пиявку и сосуд с амритой. Перед тем, в чьем сердце горит чистое, нежное и приятное пламя. Этот свет сияет также вокруг его головы и лотосоподобных глаз.

Его подобное океану темно-синее тело сияет великолепием. Его талия и бедра обернуты лучезарной желтой тканью. Смиренно склоняюсь перед тем, кто играючи уничтожает все болезни, как огромный лесной пожар.

намаами дханвантаримаади
дэвам сураасура ирвандита падападмам
локэ джарааругбхйа мритьунаашам
датаарамишам вивидхаушадинаам

Я припадаю к лотосным стопам Господа Дханвантари, который служит дэвам, сурам и асурам, исцеляет болезни пожилых людей, психические и физические болезни, покровительствует лекарственным травам и минералам.

сарве бхаван ту сукхена
сарве шанту нирамайах
сарве бхадрани пашьянту
макхасчит дукха бхак бхавет

Я желаю всем счастья,
я желаю всем мира и свободы от скверны,
я желаю всем видеть в окружающих близких сердцу друзей
и стойко пережить любые страдания.

Мантра для массажистов из Ригведы:

айам ме хасто бхагаван
айам ме бхагаваттарах
айам ме вишвабхесаджах
айам шивабхимаршанах

Зерновые и бобовые продукты

Злаки хорошо снижают *вату*, но их следует употреблять тёплыми или приготовленными (в составе каши и т. п.). Сухие полуфабрикаты из дроблёного зерна и приготовленный с использованием дрожжей хлеб оказывают негативное влияние, их необходимо избегать.

++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
пшеница твёрдых сортов (макароны)	овёс, рис, маш, *тофу* (соевый творог), чечевица, нут (турецкий горох), кукуруза, гречневая крупа, рожь, пшено, ячмень	фасоль, коричневый рис	сухие зёрна, холодные и сухие полуфабрикаты из дроблёного зерна, соевые бобы, хлопья злаков, мюсли

Овощи

Для людей с преобладающей *вата-дошей* разрешены почти все овощи. Однако для них не рекомендуется диета, состоящая только из овощей. Многие типы капусты вызывают метеоризм, их необходимо избегать. Овощи из группы «–» (*не рекомендуется*) можно употреблять, если они приготовлены со специями, растительным маслом или *гхи*. Сырые овощи и салат следует употреблять только в их сезон. Их надо готовить с достаточным количеством растительного масла.

++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
морковь, петрушка, авокадо, редиска, морские водоросли, свёкла столовая, редис	баклажан, свежий горох, топинамбур (земляная груша), свежие бобовые, перец, огурец, картофель, тыква, редька, помидоры, сельдерей, маслины, спраутсы (пророщенные злаки)	цветная капуста, шпинат, капуста, брюссельская капуста, брокколи, листовые овощи, грибы, цикорий, кольраби, белокочанная капуста, спаржа	лук

Фрукты

Для людей с преобладающей *вата-дошей* полезны большинство фруктов. Однако для них не рекомендуется диета, состоящая только из фруктов, поскольку они в значительной мере состоят из элемента эфира. Сушёные фрукты вызывают метеоризм.

++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
лимон, лайм, виноград, клубника и земляника, вишня и черешня, ананас, грейпфрут, слива, тыква, малина, папайя, манго, финик, инжир, апельсин	банан, персик, абрикос, гранат, хурма, приготовленные (термически обработанные) яблоки	яблоко, груша, дыня	сухофрукты

Семена и орехи

Большинство семян и орехов полезны для диеты, успокаивающей *вата-дошу*. Поскольку они нелегко перевариваются, их следует жарить с небольшим количеством соли и есть только в малых количествах. Также хорошо добавлять их в салаты.

++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
миндаль, грецкий орех, кедровый орех, фисташки, кешью, кунжутное семя	семена подсолнечника, кокосовые орехи, тыквенные семечки	арахис, мак	нет

Растительные масла

Обладающие согревающими и увлажняющими качествами растительные масла идеальны для понижения *вата-доши*. Поскольку растительные масла и жиры плохо усваиваются, их идеальное применение — наружное. Для приготовления пищи лучше всего использовать кунжутное масло.

++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
кунжутное (сезамовое) масло	оливковое, миндалевое, масло авокадо, подсолнечное, тыквенное, рапсовое	кукурузное, соевое, кокосовое, горчичное	арахисовое

Специи

Специи стимулируют аппетит и помогают избегать метеоризма. Для диеты *вата-доши* приемлемы практически все специи. В холодное время года их можно использовать больше; однако в целом лучше избегать очень острых специй. Человек с преобладающей *вата-дошей* нуждается в достаточном количестве соли.

++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
асафетида, кардамон, мускатный орех, семена фенхеля, каменная соль, морская соль, семена укропа, шафран, шалфей, тмин, гвоздика, корица, аджвайн	анис, базилик, кориандр, имбирь, семена клевера, семена горчицы, семена пажитника, розмарин, тамаринд, тимьян, майоран, кориандр, паприка, чёрный перец, куркума	мята	чеснок, белый перец, чили

Молочные продукты			
Очень полезны. Нельзя употреблять холодными.			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
гхи, сливочное масло, сливки, молоко, йогурт, кефир, сметана, творог, адыгейский сыр	пахта, твёрдый сыр	пищевой лёд	
Сахар и его заменители			
Сладкий вкус и аромат элементов воды и земли обладает характеристиками, которые находятся в полной противоположности с соответствующими характеристиками *вата-доши*. По этой причине человеку с преобладающей *вата-дошей* необходимо употреблять сладости. Однако рафинированного белого сахара (и особенно шоколада) следует избегать.			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
нерафинированный сахар, сок сахарного тростника	фруктоза, леденцы, кленовый сироп, меласса (чёрная патока), грушевый сироп, мёд	нет	рафинированный сахар, шоколад

Исключить полностью: мясо, бульоны, копчености, колбасные изделия (колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень, рыба, икра, морепродукты, яйца; чрезмерно острые, соленые, жареные блюда; острые и плавленые сыры, мороженое, майонез, кетчуп, грибы, чипсы, алкоголь, маргарин, газированные напитки, какао, шоколад, попкорн, крекеры, дрожжевые продукты.

Зерновые и бобовые продукты			
Почти все злаки пригодны для этой диеты, поскольку они служат усилению и балансированию тела, не перегревая его. Бобовые обладают бóльшим нейтрализующим эффектом, чем зерновые.			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
пшеница, маш, рис	овёс, гранола, нут, фасоль, соя, тофу, кукуруза, пшено	гречка, рожь, неочищенный рис, чечевица, просо, ячмень	нет
Овощи			
Сырые овощи очень полезны для этой диеты. В зимние месяцы овощи следует готовить на парý или слегка жарить в небольшом количестве топлёного масла.			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
цветная капуста, ростки люцерны, ростки подсолнечника, брокколи, пророщенные зёрна, листовые овощи, картофель, кинза, цикорий, артишоки	белокочанная капуста, брюссельская капуста, зелёный горошек, огурец, тыква, свежий горох, перец сладкий, баклажаны, помидоры, авокадо, грибы (белый гриб, шампиньоны, вешенка)	морковь, свёкла, шпинат, редька, кресс водяной, морские водоросли, редис, спаржа, перец острый, петрушка, сельдерей	лук, недозрелые помидоры

Фрукты			
Почти все фрукты подходят для этой диеты, поскольку содержат много воды и обладают охлаждающим эффектом.			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
яблоко, гранат, сладкий виноград, амалаки, груша	дыня, инжир, финики, слива, малина, манго, изюм, чернослив, персик, вишня, банан, гуава, папайя, гранаты, грейпфрут	лимоны, лайм, апельсин, абрикосы, черешня, клубника и земляника, ананас	нет
Семена и орехи			
Солёные и жареные орешки образуют жар, который не желателен для этой диеты. Свежие орехи — хороший источник белка, они должны использоваться вместо животных белков.			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
нет	кокос, подсолнечник	кунжут, кедровый орех, тыквенные семечки, миндаль, кешью, грецкий орех, мак	арахис, семена горчицы

Растительные масла			
В целом масла образуют жар, их употребление следует ограничивать.			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
нет	кокосовое, подсолнечное, оливковое	кукурузное, кунжутное, миндалевое, рапсовое, тыквенное	арахисовое и остальные
Продукты животного происхождения			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
молоко, сливки, сливочное масло, топлёное масло, панир (адыгейский сыр)	несолёный сыр, творог	кефир, солёный сыр, йогурт, сметана, мороженое, пахта, твёрдые сыры	красное мясо, моллюски и ракообразные, домашняя птица, индейка, кролик, дичь, яйца, рыба, острые сыры

Специи			
Используйте только неострые специи. В этой диете должно быть мало соли.			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
кориандр, куркума	фенхель, тмин, мята, корица, шафран, мелисса, аджван, кардамон, укроп, имбирь, каменная соль	базилик, мускатный орех, соль, семена клевера, асафетида, гвоздика, орегано, розмарин, майоран, тамаринд, тимьян, кунжут, можжевельник, чёрный перец, паприка, анис, пажитник, шалфей, морская соль	перец красный (чили), чеснок, горчица, уксус
Сахар и его заменители			
Человеку с преобладающей *питта-доша* нужно употреблять сладости для гармонизации эмоций, но слишком большое их количество вызывает раздражительность.			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
сок сахарного тростника	нерафинированный сахар, яблочный сироп, фруктоза, грушевый сироп, леденцы, меласса (чёрная патока)	мёд, кленовый сироп	сахар-рафинад, шоколад

Исключить полностью: мясо, бульоны, копчености, колбасные изделия (колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень, рыба, икра, морепродукты, яйца; чрезмерно острые, солёные, жареные блюда; острые и плавленые сыры, мороженое, майонез, кетчуп, грибы, чипсы, алкоголь, маргарин, газированные напитки, какао, шоколад, попкорн, крекеры, дрожжевые продукты.

Зерновые и бобовые продукты

Очень подходят для этой диеты те злаки, которые стимулируют почки и служат в качестве отхаркивающих средств, хотя большинство зерновых не подходят для этой диеты. В то же время бобовые хороши для неё. Тофу (соевый сыр) — лучший источник протеина в этой диете.

++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
нет	гречневая крупа, кукуруза, рожь, просо, ячмень, тофу, чечевица, маш, фасоль, пшено	Рис басмати, овёс, нут (турецкий горох), соя	белый рис, пшеница

Овощи

В целом овощи подходят для этой диеты. Некоторые из них, такие как морковь и сельдерей, стимулируют почки. Однако употребление сырых овощей не рекомендуется. Они должны быть приготовлены с использованием небольшого количества растительного масла.

++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
сельдерей, брокколи, капуста, морковь, спаржа, листовые овощи, редька, цикорий	картофель, перец, брюссельская, цветная, белокочанная капуста, кольраби, свежий горох, свёкла, шпинат, петрушка, редис, кресс водяной	помидоры, баклажаны, морские водоросли, батат (сладкий картофель), огурец, зелёный горошек, тыква, кабачки, маслины, пророщенные зёрна, авокадо	лук

Фрукты

Фрукты содержат большое количество воды, что не рекомендуется для этой диеты. Однако они также очень лёгкие и не оказывают негативного влияния на *капха-дошу*, в отличие от злаков и сладостей. Поэтому их можно есть в небольших количествах. Лайм, лимон и грейпфрут — это отхаркивающие средства, когда употребляются без сахара.

++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
яблоко, груша, сухофрукты	папайя, апельсин, гранат, лимон, лайм, грейпфрут, ананас	слива, киви, финик, дыня, вишня и черешня, инжир, виноград, манго, клубника и земляника, малина	банан

Семена и орехи

Семена и орехи не рекомендуются для этой диеты, но их можно использовать как источник белка, который предпочтительней, чем животный белок.

++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
нет	тыквенные семечки, подсолнечник, мак, кунжут	кокос, миндаль, кешью, грецкий орех, кедровый орех, фисташки	арахис

Растительные масла			
В основном только самые лёгкие масла должны использоваться в этой диете, и даже они должны использоваться только в очень небольших количествах.			
++ идеально подходят	**+ хорошо подходят**	**– не рекомендуются**	**× строго исключить**
нет	горчичное, кукурузное, кунжутное	подсолнечное, оливковое	арахисовое, маргарин

Животные продукты			
Молочные продукты не рекомендуются для этой диеты, исключая пахту и козье молоко. У людей часто проявляется аллергия на молоко, и в таком случае вместо обычного молока может использоваться соевое. Мясо, даже постное, не подходит для этой диеты. Людям с преобладающей *капха-дошей* не следует бояться, что отсутствие мяса в их диете якобы будет приносить вред.			
++ идеально подходят	**+ хорошо подходят**	**– не рекомендуются**	**× строго исключить**
нет	молоко, пахта, сыры с низким содержанием жира, соевое молоко	сливочное масло, топлёное масло, кефир, молоко, йогурт, сметана, *панир* (адыгейский сыр)	свинина, говядина, ягнёнок цыплёнок, индейка, кролик, дичь, рыба, моллюски и ракообразные, яйцо

Специи			
Все специи, особенно острые, очень полезны для этой диеты. Потребление соли должно быть минимальным и только слегка увеличиваться в жаркие летние месяцы.			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
чёрный перец, имбирь, гвоздика, кардамон, куркума, горчица, корица, шалфей, анис, асафетида, базилик, аджван, укроп, пажитник	чили (красный перец), мускатный орех, фенхель, мята, кориандр, тмин, асафетида, семена клевера, ягоды можжевельника, майоран, паприка, орегано, тамаринд, тимьян, розмарин	соль	чеснок
Сахар и его заменители			
Подсластители дестабилизируют *капху* больше, чем всё остальное. Не считая мёда, который дает согревающий и сушащий эффект, их необходимо избегать. Большинство болезней *капхи* могут быть обусловлены чрезмерным потреблением сахара.			
++ **идеально подходят**	+ **хорошо подходят**	– **не рекомендуются**	× **строго исключить**
нет	мёд	сахароза, фруктоза, меласса	сахар-рафинад, нерафинированный сахар, кленовый сироп

Исключить полностью: мясо, бульоны, копчености, колбасные изделия (колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень, рыба, икра, морепродукты, яйца; чрезмерно острые, соленые, жареные блюда; острые и плавленые сыры, мороженое, майонез, кетчуп, грибы, чипсы, алкоголь, маргарин, газированные напитки, какао, шоколад, попкорн, крекеры, дрожжевые продукты.

Диета для *доши вата-питта*

Крупы

Можно (после тщательной тепловой обработки)	**Нельзя**
рис басмати, пшеница, овес, амарант, кус-кус, рожь, квиноа	ячмень, коричневый рис, гречиха, кукуруза, гранола, пшено, «готовые завтраки» из круп, кукурузные хлопья

Овощи

Можно (после тщательной кулинарной обработки, со сливочным маслом [лучше *гхи*] и приправленные лимоном)	**Нельзя**
морковь, ямс, огурцы, бамия (окра), иерусалимский артишок, брокколи, сельдерей, бататы, тыквенные, капуста кале, репа, кабачки, цукини, спаржа, любая зелень, одуванчик, фенхель	проростки бобовых, горох (любой), брюссельская капуста, цветная капуста, салат-латук, зеленые бобы, свежая кукуруза, баклажан, сырые овощи (можно есть в очень небольшом количестве)

Специи

Можно	**Нельзя**
анис, лавр, асафетида, базилик, кинза, кардамон, корица, черный перец (в небольшом количестве), кориандр, шалфей, кумин, фенхель, морская соль, эстрагон, чабрец, пажитник (шамбала), мускатный орех, душистый перец, куркума, мята перечная, карри	острый перец (чили), можжевельник (ягоды), кайенский перец, тмин, гвоздика, чеснок, лук

Фрукты

Можно	Нельзя
авокадо, бананы, мускусная дыня, дыня, вишня, кокосы, свежий инжир, персики, грейпфруты, киви, финики, лайм, лимон, мандарины, манго, папайя, виноград, хурма, сладкие ягоды, сладкие фрукты, сладкие апельсины, сладкий ананас, сладкая слива, печеные яблоки, печеные груши	яблоки, клюква, сухофрукты, гранат, ююба

Подсластители

Можно	Нельзя
суканат (сок сахарного тростника), фруктоза, стевия, рисовая патока, мед	мед засахаренный, рожковое дерево

Молочные продукты

Можно

Любые молочные продукты (если нет аллергии).

Бобовые

Нельзя

Бобы НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ, за исключением чечевицы, ее хорошо готовить вместе с *гхи* или тофу.

Можно готовить суп из лущеного нута, маша (мунг-дал), желтой или красной чечевицы.

Орехи и семена

Можно	Нельзя
подсолнечные семечки, арахис (в виде пасты), любые орехи (лучше с предварительным замачиванием)	арахис — поджаренный всухую, тыквенные семечки

Напитки

Можно	Нельзя
травяные чаи, теплое рисовое молоко	холодные напитки, кофе, черный чай, алкоголь, газированные напитки следует полностью исключить

Исключить полностью: мясо, бульоны, копчености, колбасные изделия (колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень, рыба, икра, морепродукты, яйца; чрезмерно острые, соленые, жареные блюда; острые и плавленые сыры, мороженое, майонез, кетчуп, грибы, чипсы, алкоголь, маргарин, газированные напитки, какао, шоколад, попкорн, крекеры, дрожжевые продукты.

Диета для *доши вата-капха*

Крупы

Можно (после тщательной тепловой обработки)	**Нельзя**
рис басмати, овес, пшеница, кус-кус, пшеница спельта, амарант	ячмень, гречиха, кукуруза, гранола, пшено, рожь, «готовые завтраки» из круп, кукурузные хлопья

Овощи (только приготовленные)

Можно (со сливочным маслом и лимоном)	**Нельзя (нижеперечисленные овощи можно есть тушеными и в небольших количествах)**
свекла, кинза, морковь, ямс, огурцы, сельдерей, иерусалимский артишок, бамия (окра), зеленые бобы, брокколи, маринованные в специях овощи, шпинат, картофель, все тыквенные, тушеная или вареная капуста кале, репа, спаржа, тушеная зелень, тушеные баклажаны	проростки бобовых, брюссельская капуста, сырые овощи, цветная капуста, салат-латук, кукуруза

Специи

Можно	**Нельзя**
анис, лавр, асафетида, базилик, тмин, кардамон, корица, можжевельник, черный перец (в небольшом количестве), гвоздика, кориандр, шалфей, кумин, фенхель, чеснок, имбирь, лук, эстрагон, куркума, чабрец, пажитник (шамбала), душистый перец, хрен, мускатный орех	чили, жгучий перец, мята перечная

Молочные продукты

Можно

Любые молочные продукты (при отсутствии аллергии); особенно ферментированные — простокваша (йогурт), молочная пахта, сливочные сыры, а также соевые, рисовые и миндальные сырные пасты.

Фрукты

Можно	Нельзя
авокадо, бананы, папайя, мускусная дыня, вишня, виноград, кокосы, свежий инжир, персики, грейпфруты, киви, финики, лимоны, лаймы, мандарины, манго, хурма, сладкие ягоды, сладкая слива, сладкие фрукты, сладкие апельсины, сладкие ананасы, приправлять фрукты специями	яблоки, клюква, сухофрукты, груши, гранат, ююба, дыня

Бобовые

Бобы НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ, за исключением чечевицы, хорошо готовить вместе с *гхи* или тофу.

Можно готовить суп или хуммус из лущеного нута, маша, желтой или красной чечевицы.

Масла

Можно	Нельзя
большинство растительных масел, лучше всего кунжутное, а также *гхи*	рапсовое, кукурузное, горчичное

Орехи и семена

Можно	Нельзя
любые орехи (лучше — замоченные)	арахис — поджаренный всухую, тыквенные семечки

Подсластители

Можно	Нельзя
мед, меласса (черная патока), стевия, рисовая патока, суканат (сок сахарного тростника)	рожковое дерево

Напитки

Можно	Нельзя
горячие травяные чаи, теплое рисовое молоко	холодные напитки, кофе, черный чай, алкоголь, газированные напитки

Исключить полностью: мясо, бульоны, копчености, колбасные изделия (колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень, рыба, икра, морепродукты, яйца; чрезмерно острые, соленые, жареные блюда; острые и плавленые сыры, мороженое, майонез, кетчуп, грибы, чипсы, алкоголь, маргарин, газированные напитки, какао, шоколад, попкорн, крекеры, дрожжевые продукты.

Диета для *доши питта-капха*

Крупы

Можно (после тщательной тепловой обработки)	Нельзя
ячмень, рис басмати, гречка, кукуруза, рожь, «готовые завтраки» из круп, жареное зерно, квиноа, кус-кус	пшено, коричневый рис, пшеница, белый рис

Животная пища

Можно	Нельзя
нет	говядина, морепродукты, курица, утка, баранина, свинина, любая жирная пища, копчености, сало

Специи

Можно	Нельзя
кориандр, мята, кардамон, кинза, имбирь, фенхель, куркума, анис, корица	маринады, уксус

Овощи (75 % всего питания)

Можно	Нельзя
артишок, спаржа, свекла, репа, горькая дыня, фенхель, брокколи, любая зелень, шпинат, молодая свекольная ботва, капуста, цветная капуста, сельдерей, баклажан, зеленый сладкий перец, салат-латук, зеленый салат, зелень горчицы, одуванчик, проростки зерна, картофель, тыквенные семечки	бататы, помидоры, кабачки, цукини, сладкие и сочные овощи, редис, морковь, острый перец (чили), огурцы, бамия (окра), лук

Фрукты

Можно (особенно в виде сухофруктов)	Нельзя
яблоки, лимон, грейпфруты, груши, хурма, гранат, изюм, папайя, земляника, абрикосы (в умеренном количестве), синие ягоды (черника, ежевика и другие)	бананы, кокосы, финики, инжир, чернослив, виноград, киви, дыня, апельсины, ананас, сладкие фрукты

Молочные продукты

Можно	Нельзя
молоко (в небольшом количестве), *гхи*, мягкие сыры, творог	ферментированные молочные продукты, выдержанный сыр

Бобовые

Можно	Нельзя
любые бобовые, особенно чечевица, фасоль	тофу (при очень высокой *капхе*), нут (любой)

Орехи и семена

Можно (лучше пророщенные)	Нельзя
льняное семя, семя тыквы, подсолнечник	арахис, все остальные

Напитки

Можно	Нельзя
миндальное молоко, имбирный чай, кофейные напитки, лимонная вода, фиточай	очень холодные напитки (со льдом)

Масла

Можно (в умеренном количестве — лучше холодного прессования)	**Нельзя**
рапсовое, льняное, кукурузное, горчичное, миндальное, подсолнечное, соевое, арахисовое	все остальные

Подсластители

Можно (в небольшом количестве)	**Нельзя**
тростниковый сахар, мёд	все остальное

Исключить полностью: мясо, бульоны, копчености, колбасные изделия (колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень, рыба, икра, морепродукты, яйца; чрезмерно острые, соленые, жареные блюда; острые и плавленые сыры, мороженое, майонез, кетчуп, грибы, чипсы, алкоголь, маргарин, газированные напитки, какао, шоколад, попкорн, крекеры, дрожжевые продукты, кофе, чай.

ЕЖЕГОДНО ПРОВОДИТСЯ НАБОР НА ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КУРС ОБУЧЕНИЯ ПО АЮРВЕДЕ

В программе обучения:

- Традиции Аюрведы (философия, основные понятия, термины, принципы)
- Индивидуально-типологические (конституциональные) особенности организма и личности
- Аюрведическая психология и психофизиология
- Концепция здорового образа жизни по Аюрведе
- Основы Аюрведической диетологии
- Принципы диагностики и лечебно-оздоровительной работы в Аюрведе
- Основы Аюрведической фитотерапии и ароматерапии
- Методы и средства Аюрведы, применяемые при различных заболеваниях
- Методика и организация оздоровительной работы

Курс полностью адаптирован для практики Аюрведы в условиях России.

Преподавателем курса является

Суботялов Михаил Альбертович (Новосибирск)

- Доктор медицинских наук, профессор, специалист по Аюрведической медицине
- Автор более 180 публикаций, посвящённых Аюрведе и различным вопросам здоровья, включая книги «Изучаем Аюрведу легко и просто», «Мой друг Время, или как научиться жить в настоящем», «Введение в Аюрведу», «Исцеляемся с Аюрведой легко и просто».
- Разработчик уникальных аюрведических средств (масла, чаи, фитопрепараты)

Курс обучения предназначен для лиц с высшим и средним образованием и всех, желающих понять организм человека и научиться сохранять здоровье и предупреждать развитие болезней.

Обучение основано на Аюрведических источниках с переводом с санскрита

После окончания обучения выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

За 14 лет проведения данного курса с 2003 по 2017 годы обучилось более 850 человек из России и зарубежья

Информация на сайте http://vedatng.com/
E-mail: ayurveda.tso@yandex.ru



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ

Компания Жива предлагает натуральные средства российского производства, разработанные согласно принципам Аюрведы

Автор рецептур
д. м. н. профессор Суботялов М. А.

Правильный выбор и использование средств поможет Вам в восстановлении и поддержании здоровья и красоты.

Серия Жива: Лечебно-профилактические масла для тела и волос, убтаны — очищающие фитомаски, базовые масла, зубные порошки

Серия Сибирская Аюрведа (приставка к названию — С): Лечебно-профилактические масла для тела и волос, убтаны, фиточаи

Отличия продукции серий Жива и Сибирская Аюрведа

1. **Состав:** Серия Жива содержит ингредиенты со всего мира, включая дорогие экзотические масла, эфирные масла и травы. Сибирская Аюрведа на 95–100 % состоит из растений России и Казахстана и их производных
2. **Ароматы:** Масла и убтаны серии Жива имеют более разнообразные и богатые ароматы
3. **Цены:** Серия Сибирская Аюрведа более доступна по цене

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ МАСЛА: Ежедневное нанесение масла на лицо и тело — АБХЬЯНГА — является приятной и полезной процедурой, необходимой для глубокого очищения, восстановления и омоложения организма.

Балья, Балья-С (расслабляющее масло для тела): суставные, мышечные, неврологические боли, спазмы, заболевания опорно-двигательного аппарата.

Снехана, Снехана-С (увлажняющее масло для тела и сухих волос): сухая кожа, нейродермит, трещины или шелушение кожи, сухие ломкие волосы.

Ситала, Ситала-С (охлаждающее масло для тела и волос): головная боль, высокое давление, заболевания кожи, зуд, варикозное расширение вен, сердечно-сосудистые заболевания, поседение и выпадение волос.

Медхья, Медхья-С (заживляющее, восстанавливающее, от выпадения волос): мелкие раны, трещины стоп, ожоги, травмы, выпадение и поседение волос.

Ушна, Ушна-С (согревающее масло для тела): переохлаждение и простудные заболевания, боли в ушах и скопления слизи в носоглотке, отеки.

Рукша, Рукша-С (подсушивающее масло для тела и волос): жирная кожа и волосы, акне, липомы, отеки, скопления жидкости в суставах, жирная себорея.

Расаяна, Расаяна-С (разглаживающее, тонизирующее и антицеллюлитное масло для тела): целлюлит, отеки, варикозное расширение вен, застойные явления в тканях, усиливает лимфодренаж и выводит токсины.

Радха, Радха-С (универсальное масло для тела и волос).

УБТАНЫ: Травяные порошки УБТАНЫ используются для мытья тела, рук, умывания и подмывания, а также после промасливания. Подходят для ежедневного использования, начиная с детства.

ЗУБНЫЕ ПОРОШКИ: Травяные порошки подходят в качестве средства ежедневного ухода за зубами и полостью рта для укрепления зубов и десен.

ФИТОЧАИ (напитки на основе растительных компонентов): Натуральные препараты в виде чурн (травяных порошков). В серии представлены травяные смеси для поддержания здоровья всех основных систем организма человека. Показания для их применения:

ХРИДАЯРАСА (Здоровое сердце): гипертония, атеросклероз, стенокардия, нарушения ритма сердечной деятельности, вегетососудистая дистония.

ВАРУНА (Здоровые почки): пиелонефрит, цистит, мочекаменная болезнь, дизурия, инфекции мочевыводящих путей, отёки, уретрит.

КАМАЛАХАРИ (Здоровая печень): панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит и желчекаменная болезнь, гепатит и цирроз.

ВАРНА-ПРАСАДА (Здоровая кожа): витилиго, аллопеция, юношеские угри, экзема, атопический дерматит, ожоги, трофические язвы, гнойные раны, рожистое воспаление.

МАДХУМЕХАРИ (Антидиабетический): сахарный диабет 2 типа, высокий уровень сахара и холестерина в крови.

ДЖИВАНИЯ (Антистрессовый): нарушения сна, дистресс, высокая психоэмоциональная напряжённость, период восстановления после стресса.

СМРИТИСАГАР (Память и внимание): снижение памяти, внимания, мозгового кровообращения, высокая интеллектуальная нагрузка.

ТРИКАТУ (Нормальный вес): нарушения жирового обмена (избыточный вес, недостаточный вес), пониженный аппетит, несварение, тошнота, рвота, колики, кишечные газы, малабсорбция, кандидоз, кашель.

КРИМИГНА (Антипаразитарный): гельминтозы, вирусные, бактериальные и грибковые инфекции.

ГАРБХАПХАЛА (Здоровая беременность): период подготовки к беременности, беременность, кормление грудью.

ПРАНА (Утренний): действие стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, мочегонное, обезболивающее.

ТЕДЖАС (Дневной): поддерживает тонус, улучшает работоспособность и нормализует обмен веществ и пищеварение, устраняет метеоризм, помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, улучшает мозговую деятельность.

ОДЖАС (Вечерний): действие иммуномодулирующее, стимулирующее, тонизирующее, отхаркивающее, омолаживающее, улучшающее обмен веществ, мочегонное, обезболивающее, афродизиак. Рекомендуется при гипотонии, ларингитах, бронхитах, головных болях, раздражительности и отёках.

ТРИКАТУ (Нормальный вес) и КРИМИГНА (Антипаразитарный) не используются в качестве фиточаёв! Принимать в виде порошка, запивая водой.

Купить продукцию и найти точки продаж в Вашем городе Вы сможете на сайте WWW.EVA-VI.RU наши контакты:

т.+79138993028, e-mail: jiva.cosm@gmail.com

Р. Недосекин, М. А. Суботялов, В. Ю. Дружинин

КАРМАННЫЙ СПРАВОЧНИК АЮРВЕДЫ

Основная аудитория для электронного справочника — это люди, активно практикующие аюрведу и заинтересованные в возможности оперативного доступа к точной информации. Преимущества использования такого справочника:

- Создан на основе первоисточников;
- Содержит в одном месте информацию сразу по растениям, маслам и многокомпонентным лекарствам;
- Доступен на всех основных мобильных платформах iOS, Android, Windows;
- Работает в режиме офлайн (без интернета);
- Будет постоянно дополняться новыми статьями и лекарствами.

Функции и разделы справочника на данный момент включают:

- Разделы с данными по лекарственным травам, маслам (tailam), эфирным маслам, многокомпонентным аюрведическим лекарствам (всего более 250 средств). Позволяет осуществлять поиск по всем критериям: по названиям, свойствам, показаниям и т. п.;
- Набор статей по ключевым понятиям аюрведы;
- Определение индивидуальной конституции методом анкетирования;
- Возможность лёгкого и быстрого приобретения лекарственных средств у партнёров-магазинов справочника.

Справочник доступен для планшетов и телефонов на базе Android, iOS, планшетов, ноутбуков и обычных компьютеров на базе Windows 8.

Справочник возможно установить через электронные магазины Google, Apple и Microsoft по следующим ссылкам:

Google:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.digitalayurveda.ayurvedabook

Apple:

https://itunes.apple.com/WebObjects/MZStore.woa/wa/viewSoftware?id=926999832

Windows:

http://apps.microsoft.com/windows/ru-ru/app/7bd443d4-6336-4c70-bb0f-2d841b68ff03

VedaGenetics

Vedagenetics

vedagenetics_rus

@VedaGenetics

+7 913 912 41 16

(383) 214 41 16

mail@vedagenetics.com

http://vedagenetics.ru/

mail@vedagenetics.com
(383) 214-41-16

VedaGenetics — это проект для специалистов в области Аюрведы, ТКМ и других традиционных систем оздоровления. Проект объединяет современные возможности генетических исследований с трактовкой результатов с позиции традиционной медицины. Проект VedaGenetics позволит специалистам интегрировать в свою практику самые современные и наиболее точные методы определения потенциальных заболеваний, а пациенту получить подробные рекомендации по их профилактике.

Сотрудничество с нами позволит вам:



- Получить детальный анализ рисков развития более 250 соматических заболеваний в соответствие с конституциональными подходами, принятыми в Аюрведе и ТКМ.
- Сформулировать подробные программы реабилитации, включающие образ жизни, физическую активность, функциональное питание, фито- и аромотерапию и рекомендации в области рефлексо- и марма-терапии
- Проходить постоянно обучение и повышение квалификации как по вопросам традиционной медицины, так и клинической генетике.

Примите участие в акции и получите бесплатное обучение на основе анализа ваших генов с рекомендациями и консультациями от экспертов проекта **VedaGenetics**. Подробности акции на vedagenetics.ru/action/action_page1.html или по QR коду

VedaEducation

vedatng.com

Международный образовательный проект дистанционного и очного обучения по различным отраслям традиционной медицины:

- аюрведическая медицина,
- традиционная китайская медицина,
- тибетская медицина,
- клиническая фитотерапия,
- ароматерапия,
- натуропатия,
- и многое другое

Семинары и курсы **VedaEducation** будут интересны вам, если вы:

- интересуетесь натуральными методами оздоровления,
- хотите стать профессионалом или расширить свои компетенции в различных областях традиционной медицины.

По итогам обучения вы получаете **сертификаты** российского и международного уровня.

Познакомьтесь с нашим образовательным проектом **VedaEducation**, и получите специальный подарок — лекцию профессора Суботялова М. А. «Аюрведическое лечение сахарного диабета 2-го типа (Madhumeha)»!
Для этого перейдите по ссылке или QR-коду:
http://vedatng.com/yourls/diabet

Контакты:

+7 (383) 287-62-88,
+7 (913)-002-62-88

info@vedatng.com

vk.com/vedatng

facebook.com/vedaeducation2017

vedaeducation

Даруна

Впервые в России разработан и успешно применяется аюрведический препарат для оздоровления организма при хронических вирусных инфекциях.

В первую очередь это помощь при следующих проблемах: хронический вирусный гепатит, цитомегаловирусная инфекция, герпес, Эпштейн-Барр вирусная инфекция, папилломавирусная инфекция человека.

Растения, входящие в состав препарата Даруна оказывают многостороннее действие на организм и издавна используются в традиции Аюрведы. Описаны в таких произведениях как «Дханвантари-нигханту» и других аутентичных источниках Аюрведы.

Название препарата «Даруна» означает «суровый» или «беспощадный», что отражает характер его действия на вирусы и патогенные микроорганизмы, вызывающие различные инфекционные болезни.

Бхумиамалаки (Phyllanthus niruri)

Произрастает в Индии на влажных и тенистых территориях.

Научными исследованиями доказано действие бхумиамалаки против вируса гепатита В. Субстанции, входящие в состав растения, блокируют размножение вирусов, вызывающих хронический гепатит, а также восстанавливают функции печени.

Бхумиамалаки эффективен при жировом гепатозе, проявляет сахароснижающее действие и нормализует уровень триглицеридов и холестерина. Описана способность бхумиамалаки ингибировать ангиотензин-превращающий фермент, благодаря чему осуществляется гипотензивное действие. Обладает антиоксидантной активностью.

Харитаки (Terminalia Chebula)

Одно из самых широко известных и уникальных по своим свойствам растений в восточной медицине. Произрастает в основном в Северной Индии. Своё название на санскрите растение получило за способность излечивать все болезни.

В исследованиях показана способность субстанций, входящих в состав растения, ингибировать репликацию цитомегаловируса. Одна из этих субстанций, галлиевая кислота и её эфир, обладают антибактериальным действием и демонстрируют активное действие против вируса гепатита В и вируса иммунодефицита человека.

Харитаки обладает кардиотоническим действием за счёт хебулиновой кислоты.

В восточной медицине широко известен мягкий послабляющий эффект этого растения, не имеющий побочных эффектов.

Брингарадж (Eclipta alba)

Произрастает по влажной жаркой местности. Является гепатопротектором. Применяется при простудных заболеваниях. В китайской медицине используется при различных кровотечениях.

Научные исследования продемонстрировали эффект при вирусных гепатитах. Обладает желчегонным действием.

Кулумбин, входящий в состав Брингараджа, оказывает гипотензивный эффект без побочного действия.

Продемонстрировано противоязвенное и противовоспалительное воздействие.

Показания для применения препарата «Даруна» (в качестве комплементарного средства в комплексной терапии):

- Болезни печени, включая хронические вирусные гепатиты
- Хронические и острые вирусные инфекции (грипп, цитомегаловирусная инфекция, герпес и др.)
- Гипертермия
- Паразитарные инвазии
- Болезни сердца
- Язвенная болезнь, гастрит
- Запоры
- Кожные болезни
- Сахарный диабет 2 типа
- Мигрень
- Гипертония

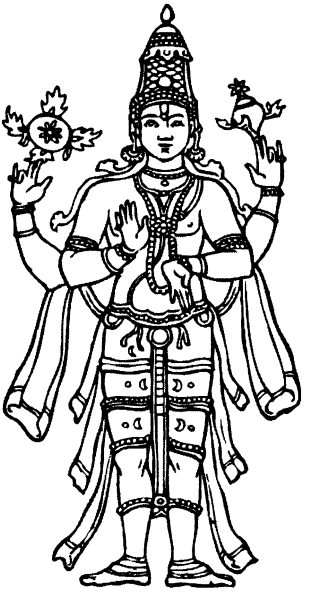


По вопросам приобретения препарата «Даруна» обращайтесь по телефону в Новосибирске +79138903794

नामा Национальная Аюрведическая Медицинская Ассоциация

namaveda.org

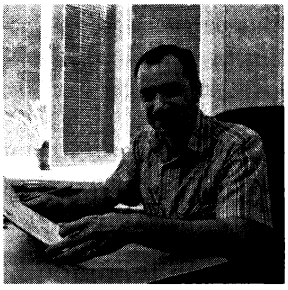
- Популяризация знаний Аюрведы в СМИ и через проведение различных мероприятий, рассчитанных на широкую аудиторию
- Поддержка членов ассоциации (обучение, помощь в практической деятельности, правовое обеспечение и т.д.)
- Образовательная деятельность (многоуровневое обучение Аюрведе с выдачей установленных документов)
- Научно-исследовательская и издательская деятельность
- Проведение международных форумов, посвященных Аюрведе
- Сертификация услуг, товаров и специалистов в области Аюрведы



Предусмотрены различные варианты членства в НАМА в зависимости от уровня подготовки и образования претендентов.

тел. +7 (383) 375-70-84
e-mail: info@namaveda.org

Михаил Суботялов рекомендует:



«Есть две важнейшие задачи, которые, как правило, вызывают затруднение у тех, кто начинает изучать Аюрведу:
1. Правильно определить Викрити (текущую конституцию).
2. Создать правильные рекомендации по фито-, арома- и диетотерапии.

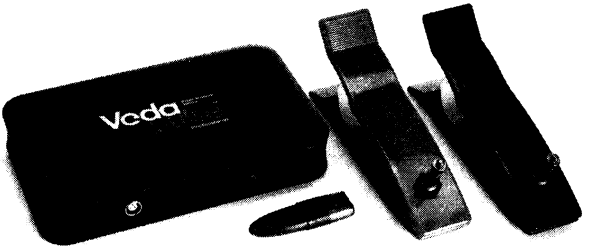
Используя «ВедаПульс» можно существенно упростить выполнение этих задач — повысить точность определения баланса Дош Вата-Питта-Капха и сократить время, требуемое для создания рекомендаций. Поэтому я на всех своих семинарах обязательно уделяю время, чтобы познакомить студентов с компьютерной пульсовой диагностики «ВедаПульс». Я рекомендую «ВедаПульс», так как в нем уверен — ведь в нем использован алгоритм создания рекомендаций по фито-, арома- и диетотерапии, который мы разработали совестно с исполнительным директором Национальной Аюрведической Медицинской Ассоциации (www.namaveda.org), к.м.н., Олегом Викторовичем Сорокиным. При программировании качеств каждого лекарственного средства, внесенного в базу программы, был использован как наш личный опыт, так и аутентичные данные из аюрведических трактатов».

Михаил Альбертович Суботялов – врач, профессор, доктор медицинских наук, специалист по Аюрведической медицине. С 2003 г. проводит лицензированный курс повышения квалификации по программе «Традиционные системы оздоровления», который прошли более 850 курсантов из многих городов России и стран СНГ.

http://vedapuls.ru/

VedaPulse™

Пульсовая диагностика "ВедаПульс™" - объективный взгляд на здоровье пациентов.



www.vedapuls.ru

С помощью «ВедаПульс» искусство пульсовой диагностики становится доступным широкому кругу специалистов!

ПРОВЕДИТЕ ОБЪЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ

- Патологического состояния дош;
- Баланса субдош;
- Метаболизма в дхату (Агни Дхату);
- Баланса главных первоэлементов (Панча МахаБхута);
- Уровня напряжения в чакрах;
- Уровня биоэнергетики;
- Функциональное состояние органов (Пульс Органов).

СФОРМИРУЙТЕ ВАШИ РЕКОММЕНДАЦИИ ПО

- Фито-, ароматерапии и применению аюрведических препаратов в соответствии с принципами Дравьягуны;
- Конституционально сбалансированной диетотерапии;
- Образу жизни (Диначарья);
- БАТ для марма- и рефлексотерапии;
- Конституционально подходящим йогическим асанам.

+73833340179
mail@vedapulse.com
https://vk.com/vedapulspro
https://www.facebook.com/vedapulse/

Аюрведа Парампара — это просветительский и образовательный проект по традиционной Аюрведе и здоровому образу жизни, проведение развивающих и специализированных лекций, семинаров и мастер-классов.

В рамках проекта в 2014 вышли диски с лекциями М. А. Суботялова и В. Ю. Дружинина:

«Нидра виджняна — учение о сне в Аюрведе»

Наследие аюрведических писаний для долгой и гармоничной жизни содержат множество рекомендаций для поддержания здоровья. Согласно аюрведе, сон является одной из трёх опор жизни. Классические тексты — «Чарака-самхита», «Аштанга-хридайа-самхита», «Бхавапракаща» подробно описывают учение о сне: его важность, правила, виды (дневной сон или сон в различные сезоны), последствия избыточного и недостаточного сна. Практичным является знание о причинах бессонницы и рекомендации по её излечению.

«Ачара-расайана — секретный эликсир молодости от Индры»

«Чарака-самхита» повествует о мудрецах, обеспокоенных старостью и болезнями, обратившихся за помощью к царю небес. Индра открыл им тайные знания о причинах старения и страданий тела, а для продления молодости и долгой жизни посвятил в свойства особых гималайских растений (расаян). Мудрость его наставлений заключалась в том, что любое омолаживающее средство будет действовать только в том случае, если человек следует ачара-расаяне - предписанному праведному поведению, чтобы лекарственные травы проявили свою силу в полной мере. Перевод с санскрита беседы Индры с мудрецами. Источники: «Чарака-самхита», «Хитопадеша», «Махабхарата», «Ману-самхита».

«Духовное исцеление в аюрведических трактатах»

М. А.Суботялов и В. Ю.Дружинин освещают важную тему об исцелении с помощью духовных методов (даива-вйапащрайа). На основе «Чарака-самхиты», «Сушрута-самхиты» и комментариев к ним, авторы семинара повествуют о: понятии болезней, способах их излечения, связи болезней с прошлой деятельностью (кармические болезни), возможности избежать последствий греховных

поступков. Учение о типах психики и ментальности в Аюрведе из «Чарака-самхиты» содержит описание практик контроля ума (саттва-аваджайа), как способа избавления от болезней.

Лекции, прочитанные В.Ю. Дружининым:

«Представление о женщине в ведических писаниях»

Лекция соткана из стихов, представленных в различных разделах ведической литературы. Подробно разбирается смысл слов «женщина» и «жена» в санскритской лексикографии. На примере «Кама-сутры» рассматриваются обязанности супруги. На основе «Чарака-самхиты» раскрывается природа женщины как самого лучшего афродизиака. Повествование основано на часто цитируемом произведении «Наставления о праведности и морали мудреца Чанакьи» («Чанакья-нити-дарпана»). Знаток священных текстов В.Дружинин развенчивает мифы о женщинах, указывая на конкретные тексты, главы и стихи ведических писаний. Теперь вы точно будете знать, о чём, действительно, говорят Веды.

«Анна-виджняна — аюрведическая диетология»

Подробно рассматривается учение о пище в ведической культуре. Разбираются понятия, виды, классификация пищи, 8 важнейших принципов диетологии, изложенных в «Чарака-самхите», принципы совместимости пищевых продуктов, 22 правила принятия еды, указанных в «Аштанга-хридайа-самхите», 3 неправильных режима питания. Отдельная лекция посвящена свойствам пищевых продуктов. Данный практичный цикл укажет на ошибки в описании свойств продуктов, допущенные в современных справочниках, а также откроет неожиданные качества привычных продуктов и специй.

Заказ дисков в интернет-магазине
ДошаБаланс: http://doshabalance.ru
тел.: 8 966 060 2211.



Ayurvedamarket

Крупнейший магазин Аюрведы

AYURVEDAMARKET — это первый аюрведический интернет-магазин в России, работающий с 2003 года. Сегодня магазин представляет более 3 000 сертифицированных аюрведических средств, работая с десятками производителей и поставщиков из Индии.

AYURVEDAMARKET — не просто торговая площадка, это проект, принимающий активное участие в формировании цивилизованного рынка Аюрведы в России. Являясь одним из ведущих тематических ресурсов, AYURVEDAMARKET входит в состав рабочих групп AYUSH (правительственный орган по традиционной медицине Индии), помогает выходить на российский рынок небольшим производителям аутентичной аюрведической продукции, является создателем информационно-образовательного проекта «Вся Аюрведа».

Среди партнёров AYURVEDAMARKET: аюрведические центры, врачи и ведущие аюрведические специалисты страны.

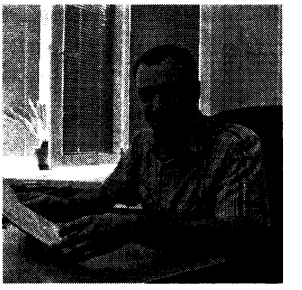
Более 5 миллионов пользователей познакомились с продукцией и принципами Аюрведы на страницах ресурсов AYURVEDAMARKET.

Более 20 000 покупателей стали постоянными клиентами магазина.

AYURVEDAMARKET делает Аюрведу доступной, благодаря познавательным рассылкам, широчайшему ассортименту, программам лояльности и совместным глобальным акциям с импортёрами, доставляя заказы в тысячи городов России.

Вся Аюрведа на www.ayurvedamarket.ru
тел. 8 (495) 120-10-54

Суботялов Михаил Альбертович



В 1996 году окончил Новосибирский медицинский институт.

Доктор медицинских наук, профессор, специалист по Аюрведической медицине.

Практика традиционной Аюрведической медицины с 1996 года.

Профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Новосибирского государственного педагогического университета и кафедры фундаментальной медицины Новосибирского государственного университета.

Автор более 180 публикаций, посвящённых Аюрведе и различным вопросам здоровья, включая книги «Введение в Аюрведу», «Изучаем Аюрведу легко и просто», «Мой друг Время, или как научиться жить в настоящем», «Исцеляемся с Аюрведой легко и просто», «Аюрведа: источники и характеристика».

Автор-разработчик средств для лечения и оздоровления (фиточаи, фитопрепараты, лечебно-оздоровительные масла).

С 2003 года является ведущим преподавателем государственного курса обучения по Аюрведе, который прошли более 850 человек из многих городов России и стран зарубежья.

Участник многочисленных радио-, теле- и интернет передач по вопросам здоровья, рассчитанных на широкую аудиторию.

В 2009 году включён в биографическую энциклопедию успешных людей России «WHO IS WHO в России».

Благодарности

В первую очередь хочу поблагодарить уже ушедших из этого мира. Моих родителей Маргариту Самуиловну и Альберта Михайловича. Моего духовного отца Джона Фэйворса. Никогда не смогу его отблагодарить. Доктора Ветрова Игоря Ивановича за его пример самоотверженности.

Также благодарности моим друзьям и наставникам. Тем, кто многие годы вдохновляет, поддерживает, помогает: Амонашвили Шалва Александрович, Айзман Роман Иделевич, Бакшеева Юлия Александровна, Дергачев Дмитрий Сергеевич, Дружинин Владимир Юрьевич, Измайлов Энвер Хаджимуратович, Лесиовская Елена Евгеньевна, Рами Блект, Роберт Свобода, Рудигер Дальке, Сорокина Татьяна Сергеевна, Сорокин Олег Викторович, Тунеев Вадим Михайлович, Тушкин Василий Рюрикович, Уржумцева Юлия Евгеньевна, Хакимов Александр Геннадьевич, Хантер «Патч» Адамс и многие другие.

Благодарности тем, кто уже много лет вместе со мной поддерживая во всех начинаниях. Это моя семья. Выражаю свою любовь моей жене, Елене, и нашим детям, Анне и Софье. Спасибо Вам, мои дорогие.

Благодарности всем моим многочисленным родственникам. Для меня большая честь быть членом нашей большой семьи.

Благодарность всему коллективу издательства «Философская Книга» за многолетнюю дружбу.

Прошу прощения у тех, кого не упомянул.

Библиографический список

Статьи в научных рецензируемых журналах:

1. *Суботялов М.А.* Аюрведа о качествах врача // Традиционная медицина. Восток и Запад. — 2004. — № 1(2). — С. 37–40
2. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Индивидуально-типологический (конституциональный) подход к организму и личности в аюрведической медицине // Традиционная медицина. — 2011. — № 3 (26). — С. 60–63.
3. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Деонтологические требования к врачу в Древней Индии (на примере аюрведической медицины) // Биоэтика. — 2012. — № 1(9). — С. 15–17.
4. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Диетология в традиционной Аюрведической медицине // Journal of Siberian Medical Sciences. — 2012. — № 3. — С. 30.
5. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Профилактика глазных болезней в аюрведической медицине // Традиционная медицина. — 2012. — № 2 (29). — С. 58–61.
6. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Медицинское образование в традиционной аюрведической медицине // Сибирский педагогический журнал. — 2012. — № 6. — С. 186–191.
7. *Суботялов М. А.* Учение о здоровье в традиционной Аюрведической медицине // Медицинский совет. — 2012. — № 6. — С. 70–74.
8. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Клятва при инициации врача в традиционной Аюрведической медицине («Клятва Чараки») // Биоэтика. — 2012. — № 2 (10). — С. 12–15.
9. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Учебная литература традиционной аюрведической медицины // Сибирский педагогический журнал. — 2012. — № 9. — С. 51–54.
10. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Диагностика в традиционной аюрведической медицине // Бюллетень национального научно-исследовательского института общественного здоровья. — 2012. — № S1. — С. 175–176.
11. *Пряхина В. Н., Дружинин В. Ю., Суботялов М. А.* Представление о туберкулёзе в традиционной Аюрведической медицине (на примере «Чарака-самхиты») // Journal of Siberian Medical Sciences. — 2013. - № 1. — С. 46.

12. *Суботялов М. А., Сорокина Т. С., Дружинин В. Ю.* Этапы развития аюрведической медицины // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2013. — № 2. — С. 57–60.
13. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Письменные источники Аюрведы как основа медицинского образования // Философия образования. — 2013. — № 2 (47). — С. 224–229.
14. Суботялов М.А., Дружинин В.Ю. Понятие о здоровье в традиционной аюрведической медицине // Традиционная медицина. — 2013. — № 2 (33). — С. 56–60.
15. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Психосоматическое направление в традиционной аюрведической медицине // Вестник Томского государственного университета. История. — 2013. — № 4 (24). — С. 169–172.
16. *Дружинин В. Ю., Суботялов М. А.* «Чарака-самхита» о разделах аюрведической медицины // Бюллетень национального научно-исследовательского института общественного здоровья. — 2013. — № Т1. — С. 60–61.
17. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Представление о болезни в традиционной аюрведической медицине // Бюллетень национального научно-исследовательского института общественного здоровья. — 2013. — № Т1. — С. 186–187.
18. *Subotyalov M., Druzhinin V., Sorokina T.* Description of urolithiasis in the sources of traditional Ayurvedic medicine // Journal of Nephrology (Италия). — 2013. — Т.26 № Suppl. 22. — С. 218.
19. *Суботялов М. А., Сорокина Т. С., Дружинин В. Ю.* Вклад Сушруты в становление медицинского образования // Сибирский педагогический журнал. — 2014. — № 1. — С. 157–159.
20. Суботялов М. А., Дружинин В. Ю., Сорокина Т. С. Представление о строении тела человека в аюрведических трактатах // Морфология. — 2014. — Т. 145. № 1. — С. 89–91.
21. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю., Сорокина Т. С.* Традиционная аюрведическая медицина о псевдоврачевании (на примере «Чарака-самхиты») // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2014. — № 2. — С. 49–52.
22. *Егорышева И. В., Суботялов М. А.* Традиционная аюрведическая медицина: история и современное состояние // Бюлле-

тень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья. — 2014. — № 1. — С. 102–105.
23. *Дружинин В. Ю., Суботялов М. А.* «Чарака-самхита» о четырёх опорах лечения // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья. — 2014. — № S1. — С. 77–78.
24. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* История центров аюрведического врачебного образования // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья. — 2014. — № S1. — С. 190–192.
25. *Сорокин О. В., Суботялов М. А.* Генезис научного знания о пульсовой диагностике // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья. — 2015. — № 3. — С. 173–176.
26. Суботялов М. А. Место аюрведической медицины в здравоохранении России // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья. — 2015. — № 3. — С. 181–183.
27. *Суботялова А. М., Суботялов М. А.* Медицинские упоминания в эпических произведениях Древней Индии («Рамаяна» и «Махабхарата») // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. — 2016. — № 3. — С. 96–103.
28. *Останин В. В., Суботялова А. М., Суботялов М. А.* Связь традиционной аюрведической медицины с философскими школами Древней Индии // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. — 2017. — № 1. — С. 144–156.
29. *Сорокин О. В., Манохар Р., Панова А. С., Суботялов М. А.* Этапы становления и развития научных представлений о диагностике по пульсу // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. — 2017. — № 1. — С. 157–171.

Книги

30. *Суботялов М. А.* Введение в Аюрведу. Пропедевтика Аюрведической медицины. — СПб: «Ремедиум», 2011 — 240 с.
31. *Суботялов М. А.* Изучаем Аюрведу легко и просто. — М.: Философская Книга, 2011. — 368 с.

32. *Суботялов М. А.* Мой друг время, или как научиться жить в настоящем. — М.: Философская Книга, 2012. — 112 с.
33. *Суботялов М. А.* Изучаем Аюрведу легко и просто. — 2-е изд. — М.: Философская Книга, 2012. — 368 с.
34. *Суботялов, М. А.* Традиционная аюрведическая медицина: источники, история и современное состояние. — Новосибирск: НГПУ, 2014. — 192 с.
35. *Суботялов М. А., Катанугина О. В.* Исцеляемся с Аюрведой легко и просто. — М.: Философская Книга, 2014. — 448 с.
36. *Суботялов М. А.* Мой друг время, или как научиться жить в настоящем. — 2-е изд. — М.: Философская Книга, 2014. — 144 с.
37. *Суботялов М. А.* Изучаем Аюрведу легко и просто. — 3-е изд. — М.: Философская Книга, 2014. — 368 с.
38. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Аюрведа: источники и характеристика. — М.: Философская Книга, 2015. — 272 с.

Диссертации

39. *Суботялов М. А.* Морфофункциональные и психофизиологические особенности подростков и юношей различных конституциональных типов: автореф. дис. … канд. биол. наук. — Томск, 2002. — 26 с.
40. *Суботялов М. А.* Традиционная аюрведическая медицина: источники, история и место в современном здравоохранении: автореф. дис. … д-ра. мед. наук. — М., 2014. — 50 с.

Работы, опубликованные в других изданиях

41. *Суботялов М. А.* Аюрведа о качествах врача // Аюрведа и современная медицина. Исследования. Клиника. Лечение. Профилактика. — СПб, «Святослав», 2003. — С. 11—14.
42. *Суботялов М. А.* Болезнь // Актуальные вопросы аюрведической медицины на современном этапе. Материалы III Международной научно-практической конференции — СПб: ООО «Святослав», 2004. — С. 6–22.
43. *Суботялов М. А.* Интегральная оценка результатов использования БАД к пище «Чаванпраш» с помощью метода компьютерной пульсовой диагностики // Актуальные вопросы аюрведической медицины на современном этапе. Материалы III Международ-

ной научно-практической конференции — СПб.: ООО «Святослав», 2004. — С. 138–146.

44. *Суботялов М. А.* Этиопатогенез с точки зрения традиционной аюрведической медицины // Здоровье поколений: современные направления реабилитации. Сборник научных трудов конгресса, Красноярск, 24–25 ноября 2009 г. Красноярск: ЛПЦ Версо, 2009. — С. 142–151.
45. *Дружинин В. Ю., Сорокин О. В., Суботялов М. А.* Сравнительные медицинские испытания аппаратно-программного комплекса «Ведапульс» // Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 26–27 октября 2011 года г. Кемерово. — С. 264–268.
46. *Суботялов М. А., Шептий И. Ю.* Аюрведа и дети // Благодарение. — 2011. — № 5. — с. 14-17
47. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Психосоматический подход в Гитопанишад // «Бхагавад-гита в истории и в современном обществе»: материалы V Всероссийской научной конференции с международным участием. — Томск, 2012. — С. 276–279.
48. *Сорокин О. В., Суботялов М. А., Бакшеева Ю. А.* От пальпации пульсовой волны к кардиоинтервалографии или следующий шаг в развитии пульсовых диагностических технологий // Программа и материалы региональной научно-практической конференции «Современные аспекты курортологии». — Новосибирск: Сибмедиздат НГМУ, 2012. — С. 83–87.
49. *Суботялов М. А., Сорокин О. В., Бакшеева Ю. А.* Восстановление здоровья с использованием современных наружных средств Аюрведической медицины // Программа и материалы региональной научно-практической конференции «Современные аспекты курортологии». — Новосибирск: Сибмедиздат НГМУ, 2012. — С. 88–90.
50. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* Уход за зубами в «Чаракасамхите» // Материалы VI Всероссийской конференции «История стоматологии», М.: МГМСУ, 2012. — С. 200–201.
51. *Суботялов М. А., Дружинин В. Ю.* История университетского образования в традиционной аюрведической медицине // Материалы IX Международной научно-практической конфе-

ренции «Педагогический профессионализм в образовании», Новосибирск, 2013. — С. 193–197.

52. *Дружинин В. Ю, Суботялов М. А.* Представление о причинах болезни в «Сушрута-самхите» // Вопросы патогенеза типовых патологических процессов: Труды V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск: НГМУ «Сибмедиздат», 2013. — С. 27–28.
53. *Сорокин О. В., Суботялов М. А.* АПК «ВедаПульс» метод компьютерной пульсовой диагностики на основе традиционной Аюрведической медицины // Актуальные вопросы санаторно-курортного лечения и медицинской реабилитации: программа и сборник статей межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. — Новосибирск: Сибмедиздат НГМУ, 2013. — С. 156–160.
54. *Дружинин В. Ю., Суботялов М. А.* Характеристика и область применения корневища аира болотного (Acorus calamus, Vaca) в традиционной Аюрведической медицине // Первый Российский Конгресс по комплементарной медицине: Материалы конгресса, Москва 31 мая — 1 июня 2013 г. — М.: ООО «НИПКЦ Восход-А», 2013. — С. 83–84
55. *Сорокин О. В., Суботялов М. А.* Опыт научно-практической разработки АПК «ВедаПульс» на основе алгоритмов Аюрведической медицины // Первый Российский Конгресс по комплементарной медицине: Материалы конгресса, Москва 31 мая — 1 июня 2013 г. — М.: ООО «НИПКЦ Восход-А», 2013. — С. 216–217.
56. *Subotyalov M., Druzhinin V., Sorokina T.* Description of urolithiasis in the sources of traditional Ayurvedic medicine // 8th congress of the International Association for the History of Nephrology, September 11–14 2013, Ancient Olympia — Patra, Greece. — P. 31.
57. *Дружинин В. Ю., Суботялов М. А.* Признаки психических заболеваний (унмада) в «Чарака-самхите» // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия. Новые возможности» под ред. Козлова В. В. — Новосибирск, Ярославль, МАПН, 2013. — С. 105–106.
58. *Дружинин В. Ю., Суботялов М. А.* Понятие «зубы» в традиционной аюрведе и санскритской лексикографии // Матери-

алы VII Всероссийской конференции «История стоматологии». — М.: МГМСУ, 2013. — С. 42–43.

59. *Subotyalov M. A., Druzhinin V. Yu., Sorokina T. S.* History of Traditional Ayurvedic Medicine (Stages) // 44th Congress of the International Society for the History of Medicine «The Great Silk Road» & Medicine. 10–14 September 2014, Tbilisi — Georgia. — P. 29.
60. *Subotyalov M. A., Druzhinin V. Yu., Sorokina T. S.* History and Characteristics of Traditional Ayurvedic Medicine // 44th Congress of the International Society for the History of Medicine «The Great Silk Road» & Medicine. 10-14 September 2014, Tbilisi — Georgia. — P. 36.
61. *Druzhinin V. Yu., Subotyalov M. A., Sorokina T. S.* Requerements for medical books in «Caraca Samhita» // 44th Congress of the International Society for the History of Medicine «The Great Silk Road» & Medicine. 10-14 September 2014, Tbilisi — Georgia. — P. 30.
62. *Дружинин В. Ю., Суботялов М. А.* Уход за зубами в «Сушрута-самхите» // Материалы VIII Всероссийской конференции «История стоматологии». М.: МГМСУ, 2014, С. 36–37.
63. *Суботялов М. А.* Сушрута / Новая Российская Энциклопедия. — М.: ООО «Издательство Энциклопедия»: ИНФРА-М, Т. 16 (1). — 2016. — С. 11–12.
64. *Гейко А.В., Дружинин В. Ю., Суботялов М. А.* Гюстав Льетар (1833–1904) — исследователь древнеиндийской медицины / Материалы научной международной конференции «Сточиковские чтения». — Москва, 2017. — С. 54–55.

Суботялов М. А.

Изучаем Аюрведу легко и просто

4-е издание

Редактор *Пафомов М. А.*
Компьютерная верстка *Ященко О.*
Оформление переплета *Хиневич А.*

Подписано в печать 25.09.2017.
Формат 60*84/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Тираж 1550 экз. Заказ № ВЗК-04740-17.

«Философская Книга»
info@philbook.org; www.philbook.org

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати — ВЯТКА» в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36
http://www.gipp.kirov.ru; e-mail: order@gipp.kirov.ru