

Роберт Э. Свобода

# **Аюрведа: жизнь, здоровье, долголетие**

УДК 615  
ББК 53.59  
С25

Ayurveda: Life, Health and Longevity by Robert E. Svoboda  
First published in Arkana by Penguin Books Ltd, 1992

Перевод с английского А. Блейз, Т. Долинина, И. Левушкин  
Редакция: А. Блейз, А. Журавлев

**Свобода, Роберт**

**С25** Аюрведа: жизнь, здоровье, долголетие. Пер. с англ., второе издание. — М.: Саттва, 2007. — 384 с. — ISBN 978-5-85296-026-9

Книга знакомит с философией, историей и практикой аюрведы — искусством исцеления, развившемся из Вед. Терапевтические методы аюрведы используют травы, минералы, очистительные процедуры и духовные практики и охватывают все планы бытия человека — физический, психический и духовный. Книга может быть интересной и тем, кто только начинает изучать аюрведу, и тем, кто хочет расширить свои познания в этой области.

УДК 615  
ББК 53.59

Данное издание охраняется авторским правом РФ и США. Перевод, воспроизведение с помощью электронных средств или любым иным способом всей книги или ее части, за исключением случаев цитирования, допускается только с письменного разрешения обладателей авторских прав.

© Robert E. Svoboda, 1992  
© Перевод, оформление,  
«Саттва», 2007

Я благодарен своему учителю Вималананде; Джуди П. Аллин и Севину Галамбосу; Кэти Араки и Дону Бокейджу, Аюми и Киеми; Памеле и Ларри Баринов; Натану Йогешу; Роберту Биру и его семье; городу Бенаресу; городу Бомбею; Стивену Бразерсу и Джеффу Роджеру; острову Гавайи и Пеле; д-ру В. Д. Ладу и Аюрведическому институту; вайдые Б. П. Наналу; Рошни Пандей и ее семье; городу Пуна; Лонетте Риб и Наоми Серрано; Вирджинии и Дугу Шилсон; Фреду и Кэти Смит и их родным; Лоре и Эдвину Свободе и другим членам моей семьи; Робину Уотерфилду. Особенно я благодарен Природе.

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| АЮРВЕДА: ИСКУССТВО ЖИЗНИ .....         | 7   |
| 1. ИСТОРИЯ .....                       | 15  |
| Веда и аюрведа .....                   | 23  |
| Политика и медицина .....              | 24  |
| Текст и традиция .....                 | 28  |
| Подготовка врача .....                 | 32  |
| Современность .....                    | 40  |
| 2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ .....             | 43  |
| Вселенная — внешняя и внутренняя ..... | 46  |
| Санскрит .....                         | 49  |
| Творение .....                         | 50  |
| Пять великих элементов .....           | 55  |
| Подобие и различие .....               | 57  |
| Качества .....                         | 59  |
| Три доши .....                         | 63  |
| 3. АНАТОМИЯ .....                      | 71  |
| Земля и небо .....                     | 71  |
| Пять оболочек .....                    | 73  |
| Каналы .....                           | 89  |
| Конституция .....                      | 93  |
| 4. ОБРАЗ ЖИЗНИ .....                   | 102 |
| Качество жизни .....                   | 102 |
| Земля и пространство .....             | 103 |
| Расы .....                             | 105 |
| Временные циклы .....                  | 107 |
| Ум и тело .....                        | 110 |
| Сезонные режимы .....                  | 112 |
| Суточный режим .....                   | 113 |
| Беременность и роды .....              | 123 |
| Самсары .....                          | 128 |
| 5. ПИЩА .....                          | 131 |
| Естественные свойства .....            | 134 |
| Приготовление пищи .....               | 135 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Сочетание пищевых продуктов .....   | 136 |
| Количество .....                    | 137 |
| Погода, климат и время года .....   | 137 |
| Правила приема пищи .....           | 138 |
| Вкушающий .....                     | 139 |
| Свойства пищевых продуктов .....    | 143 |
| <br>6. ПАТОЛОГИЯ .....              | 166 |
| Лихорадка желаня .....              | 168 |
| Болезни и личности .....            | 169 |
| Преступления против мудрости .....  | 174 |
| Причины болезни .....               | 177 |
| Шесть стадий болезни .....          | 185 |
| Классификация болезней .....        | 189 |
| Иммунитет .....                     | 191 |
| <br>7. ДИАГНОСТИКА .....            | 193 |
| Джьотиш .....                       | 196 |
| Методы диагностики .....            | 197 |
| Ама .....                           | 204 |
| Исход болезни .....                 | 205 |
| <br>8. ЛЕЧЕНИЕ .....                | 209 |
| Роль врача .....                    | 211 |
| Виды терапии .....                  | 217 |
| Аюрведическое лечение .....         | 218 |
| <br>9. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ..... | 236 |
| Растения .....                      | 236 |
| Кшара (щелочь) .....                | 264 |
| Соль .....                          | 264 |
| Шиладжит (мумие) .....              | 265 |
| Животные продукты .....             | 265 |
| <br>10. ФАРМАКОЛОГИЯ .....          | 269 |
| Обработка растений .....            | 274 |
| Снеха .....                         | 285 |
| Растительные масла .....            | 286 |
| Топленое масло .....                | 287 |
| Минералы .....                      | 288 |
| Цвета .....                         | 301 |
| <br>11. БОЛЕЗНИ .....               | 304 |
| Понос .....                         | 304 |
| Лихорадка (жар) .....               | 308 |
| Диабет .....                        | 312 |
| Респираторные заболевания .....     | 314 |
| Чихотка (туберкулез легких) .....   | 317 |
| Сердечная недостаточность .....     | 320 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Болезнь Ваты .....                          | 323 |
| Рак .....                                   | 325 |
| 12. ОМОЛОЖЕНИЕ И ПОТЕНЦИЯ .....             | 332 |
| Регенерация .....                           | 333 |
| Спокойствие и волнение .....                | 334 |
| Омолаживающие средства .....                | 336 |
| Потенция .....                              | 338 |
| Кундалини .....                             | 341 |
| Духовная медицина .....                     | 343 |
| ПОСЛЕСЛОВИЕ .....                           | 346 |
| Библиография .....                          | 348 |
| Примечания переводчика и редактора .....    | 351 |
| Алфавитный указатель .....                  | 357 |
| Указатель латинских названий растений ..... | 378 |

## АЮРВЕДА: ИСКУССТВО ЖИЗНИ

Материалистические философские концепции существовали еще в древнем мире, но только со времен Декарта и Ньютона материализм стал доминировать как достоверная модель действительности. Согласно современным представлениям о мире, мы живем в объективной, существующей независимо от нас вселенной, которую можно исследовать путем объективного наблюдения; только воспринимаемое физическими органами чувств является реальным; целое можно познать на основе изучения его частей; причина всегда порождает то же самое следствие; и, наконец, сознание является лишь функцией тела. Первые ученые, которые на основании своих наблюдений и рассуждений сделали такие выводы, по всей вероятности, были убеждены в их справедливости. Но одновременно они заключили, что эти положения являются непреложной истиной, не подлежащей никаким пересмотрам, и с тех пор мы пожинаем плоды этого.

Начиная с самых ранних научных изысканий, внимание ученых было сосредоточено на исследовании механизмов здоровья и болезни. Они открывали причину за причиной и следствие за следствием. Сегодня наша наука, вооруженная теорией патогенеза, с триумфом одержала победу над большей частью эпидемических и эндемических инфекционных заболеваний, которые веками терзали человечество. Во всяком случае, так кажется при поверхностном взгляде. Анализ же фактов показывает, что инфекционные заболевания удалось взять под контроль не столько благодаря вмешательству медицины, сколько благодаря экономическому развитию, которое улучшило питание и условия жизни людей. Повышение культурного уровня привело к повышению уровня личной гигиены и снижению рождаемости. И хотя современная наука все еще считает, что ни история, ни культура, ни сама человеческая личность не имеют к медицине отношения, полагая, что человеческий организм — это не более чем сложная машина, на самом деле улучшением среднего уров-

ня здоровья мы больше обязаны современной цивилизации в целом, нежели отдельным научно-техническим достижениям.

Те из нас, кто пользуется преимуществами жизни в условиях современной цивилизации, одновременно испытывают на себе и ее недостатки: загрязнение воздуха, воды и продуктов питания химикатами и радиацией, загрязнение ума шумом и избыточной информацией, загрязнение человеческого образа жизни техникой, узкой специализацией и давлением быстрого ритма жизни, загрязнение эмоций чувством одиночества, отчужденностью и разрушением семей. Все это наносит физические и психические травмы, которые становятся причиной заболеваний. Последние не позволяют нам в полной мере насладиться теми самыми «благами высоких технологий», которые, как нам пытаются внушить, и делают жизнь стоящей того, чтобы жить; благами, которые мы добровольно согласились принять в обмен на отказ от благ другого рода, доступных примитивным народам.

В отдаленных уголках земли, куда цивилизация еще не проникла, люди живут долгой и здоровой жизнью. Долгожители, которым перевалило за сто, объясняют свое долголетие самыми разнообразными причинами: добротной пищей, тяжелым трудом и даже бренди с сигарами. В одном из районов Китая, где живут десятки людей в возрасте более ста лет, панацеей считается целебное вино, в рецепт которого входят местные ящерицы. Может быть, хунзанские абрикосы<sup>1</sup> или ящеричное вино хорошей выдержки действительно содержат некую тайную субстанцию, подобную сказочным молодильным яблокам. Однако более вероятно, что источником долголетия тех, кому посчастливилось жить в этих местах, является нектар из чистой воды, чистого воздуха и чистой пищи, а также чувства удовлетворенности от очевидных и прямых результатов собственного труда и той поддержки и радости, которую приносят им семья и друзья.

Цивилизация — это сравнительно молодое явление человеческой истории, и по мере того как сообщества людей принимают все более усложненную форму, мы все дальше удаляемся от той среды обитания, которая нас взрастила. Существует мнение, что из-за того, что люди лишь сравнительно недавно приобщились к совместной жизни в условиях большого скопления себе подобных, у нас еще не успело выработаться инстинктивная способность адаптироваться к тем искусственным условиям, которые мы сами для себя создали. Животные развиваются по мере развития их среды обитания, а мы, люди, позволили технологическим новшествам уйти далеко вперед, значительно опережая нашу способность интегрировать их в свою



жизнь. Скопление населения в малых и крупных городах раньше вызывало эпидемии инфекционных заболеваний, а сегодня вызывает эпидемии сердечных заболеваний, рака и других бедствий современности, сдержать которые мы пока не в силах.

Большая часть средств и энергии, которые мы вкладываем в изучение «болезней цивилизации», тратятся впустую, поскольку реальные факты противоречат исходным посылкам современной науки. К примеру, большинство научных исследований, посвященных заболеваниям, которым подвержены «нормальные» человеческие популяции, игнорируют тот вопиющий факт, что современные условия жизни являются чем угодно, только не «нормой». Стрессы, которые каждый из нас испытывает на себе ежедневно, накапливаются, вызывая болезни. А так как мы не в состоянии полностью приспособляться к нашей искусственной среде обитания, единственный вид здоровья, на какой мы рассчитываем, — это лишь большее или меньшее смягчение вреда, наносимого этой средой. И даже это смягчение чревато последствиями: приблизительно каждый четвертый пациент, входящий в двери клиники, становится жертвой ятрогенного заболевания — заболевания, вызванного медицинским вмешательством. Реальное снижение уровня смертности наблюдалось только в 1976 году в Лос-Анджелесе и Боготе, и в 1973 году в Израиле — когда врачи объявляли забастовку! В своем стремлении уничтожить «объективную» реальность заболевания современная медицина совершенно упустила из виду «субъективную» реальность пациента, позабыв Гиппократову заповедь «не навреди».

Проблемы, с которыми мы сталкиваемся, — это результат не столько физических факторов как таковых, сколько нашей неспособности совладать с ними. А последняя, в свою очередь, продиктована неспособностью нашей ведущей философской системы дать направление нашей культуре. Вот уже много лет, как мы пытаемся использовать научные знания, чтобы подчинить себе среду обитания, вместо того чтобы стараться существовать в гармонии с этой средой (как это делают почти все примитивные цивилизации). И происходит так потому, что научный взгляд на мир стал нашей религией, ученые — ее жрецами, а университеты и институты — ее монастырями. Ученые отправляют тайные ритуалы, понятные им одним, с целью получить доступ к Реальности. А потом они интерпретируют эту Реальность во благо непосвященных масс.

Во многих отношениях наука сегодня превратилась в институт ортодоксии, который зачастую препятствует продвижению к истине

с не меньшим успехом, чем церковь Средневековья тормозила развитие современной науки, принуждая Галилеев всего мира отрицать то, о чем достоверно свидетельствовали их чувства. Сегодня маятник качнулся в другую сторону и застыл на противоположной крайности: многие ученые отрицают, нередко категорически, существование всякой реальности, помимо той, что поддается восприятию органов чувств. Безоговорочная преданность жесткой системе мировоззрения, утверждающей черно-белое видение реальности, порождает интеллектуальную нетерпимость по отношению к инакомыслию.

Но мы ведь не ожидаем, что инструмент наблюдений способен интерпретировать полученные с его помощью данные! Точно так же мы не должны заставлять науку служить нам религией или системой мировоззрения. Для непредвзятого наблюдателя инструмент должен оставаться отделенным от объекта, однако наше упование на отделение и обезличивание сегодня привело нас к тому, что мы сами превратились в крошечные изолированные островки в потоке наблюдаемых явлений жизни. Объективность в приложении к человеческим отношениям не сократила, а наоборот, укрепила тенденции к разобщению народов и стран и предоставила нам блестящую возможность сделать жизнь на нашей планете настолько разобщенной, что у нас есть большие шансы уничтожить себя в результате экологической катастрофы, если нам удастся избежать уничтожения в результате войны.

В тот момент, когда ученые провели разделительную черту между сознанием и материей, что было им необходимо, чтобы обеспечить объективность наблюдений (т.е. отделенность их самих от того, что они наблюдали), они неизбежно установили и разделительную черту в отношениях между врачом и пациентом. Медицина всегда была и будет неразрывно связана с религией сообщества, которому она служит. Поэтому сегодня для большинства из нас именно врачи являются священниками, ходатайствующими за нас перед алтарем науки. В примитивных культурах их роль выполняют шаманы, и независимо от того, насколько искусным механиком человеческого тела может быть хороший врач, он навсегда останется для нас в некотором роде шаманом. До тех пор пока «объективность» принуждает шаманов нашего сообщества держать дистанцию по отношению к своим пациентам, кризис в нашей медицине не разрешится.

Даже несмотря на то что классические постулаты физики и химии, когда-то положившие начало развитию научной медицины,

были напрочь сметены работами Эйнштейна и его современников, медицинское сообщество упорно продолжает хранить непоколебимую верность взглядам Ньютона и Декарта. Оно отказывается признать тот факт, что объективность, допустимая по отношению к миру макрокосма, немедленно теряется, как только мы вступаем в мир микрокосма, где сознание и материя тесно переплетены и находятся в непрерывном взаимодействии. Принцип неопределенности Вернера Гейзенберга<sup>2</sup> сделал субъективность полноправным гостем во дворце науки, показав, что законы природы отражают не поведение элементарных частиц как таковых, а наши знания об этих частицах; иными словами, мы не можем разделить наблюдателя, наблюдаемое и процесс наблюдения.

Идея о том, что мир состоит из предметов, независимых от человеческого сознания, противоречит и теориям квантовой механики, и наблюдаемым фактам. Стоит лишь изменить угол зрения и мы увидим, как идеи оказывают на реальность материальное воздействие. Возьмем пример сэра Фрэнсиса Бэкона, который был генеральным прокурором при дворе короля Якова I и принимал участие в судах над ведьмами — характерном явлении той эпохи. К Матери-Природе сэр Фрэнсис явно относился не более благожелательно, чем к ее поклонникам. Он открыто заявил, что цель науки состоит в том, чтобы сделать природу нашим «рабом», чтобы «насильно вырвать у природы ее секреты». Вот вам и одна из идей, воздействующих на реальность, — идея, которая и по сей день вдохновляет тех, кто самодовольно насилует нашу планету ради научной и прочей выгоды.

Еще одна из таких идей, которая оказывает самое непосредственное влияние на состояние нашего мира сегодня, — это идея прогресса. Концепция линейного прогресса — вера в то, что старое должно сменяться новым и что новое всегда лучше старого, — сформировалась только в последние два столетия. Крайние формы ее проявления включают такие тоталитарные догмы, как коммунизм, но даже в своих более мягких воплощениях эта идея нередко оказывалась пагубной. Десятки лет «просвещенные» ученые верили в то, что грудное вскармливание не дает младенцу ничего сверх того, что может предоставить искусственное детское питание. Сегодня мы уже знаем, насколько ошибочным было такое убеждение, но за истекшее время миллионы детей оказались лишены того естественного иммунитета, который они могли бы получить с материнским молоком, того чувства защищенности, которое обретается, когда малыш плотно прижимается к материнской груди, и той ниточки глу-

бинной связи между матерью и ребенком, которая является существенным фактором для сохранения целостности общества.

Прогресс, который слепо утверждает за всем новым неоспоримое преимущество над старым, порождает и новые, непредвиденные проблемы. Вот один из примеров: в Индии овощи традиционно готовят с чем-нибудь кислым, чтобы улучшить их усвоение. В южном штате Андхра-Прадеш для этой цели с незапамятных времен использовали тамаринд (*Tamarindus indica*). Около четырехсот лет назад португальцы завезли в Индию томаты, и сегодня многие индийцы предпочитают вместо своих традиционных «кислых» продуктов использовать именно томаты, потому что это «более современно». Когда целые деревни в Андхра-Прадеше стали страдать флюорозом (заболеванием, при котором из-за избытка поступления фтора с пищей происходит отравление им, сопровождающееся порчей зубов и костей), исследования показали, что питьевая вода в этих областях изобилует фтором естественного происхождения. Оказалось, что тамаринд связывает фтор, не позволяя ему усваиваться организмом, а томаты этого не делают, и у тех крестьян, которые заменили в своем рационе тамаринд на томаты, в организме образовался избыток фтора. Истинным прогрессом было бы сохранение, а не уничтожение традиции использования тамаринда в приготовлении пищи.

Ни одно из приведенных выше наблюдений ни в коей мере не отрицает той реальной и ощутимой пользы, которую принесла современная медицина миллионам людей по всему земному шару. Однако существование негативного влияния некоторых ее идей, вроде упомянутых выше, указывает на необходимость перемен в медицине. В современной медицине уже развились «холистическое», «экологическое» и «бихевиористское» направления как альтернатива медицине механистической. Однако, как справедливо заметили некоторые наиболее проницательные умы, такие контратаки внутри самой медицины обречены на провал, потому что они слишком подвержены влиянию биомедицинской наследственности — а именно, непреодолимой доминанты языка, в котором изначально зафиксирована механистическая парадигма. Мышление в рамках этой парадигмы лишь усиливает ее. В результате она с успехом противостоит кардинальным трансформациям. И хотя эти новые медицинские концепции претендуют на роль альтернативных парадигм и действительно послужили источником некоторых глубоких прозрений, они, тем не менее, не отваживаются пересмотреть основные постулаты

современной науки, согласно которым заболевание и его причины определяются исключительно в терминах биологии.

Например, широкое признание получила сегодня идея о том, что существует разница между заболеванием, которое наблюдает врач, и состоянием болезни, которое испытывает пациент. В результате реформаторы в недрах медицины выступили с предложением о том, что всякая терапия должна включать в себя как медицинское вмешательство, то есть лечение как таковое, так и оказание личностной поддержки страждущему, иными словами — живую психологическую помощь. Однако введенное таким образом разграничение между лечением и психологической поддержкой, протеканием заболевания и ощущением состояния болезни по-прежнему базируется на порочной исходной посылке, утверждающей существование чисто физических заболеваний и методов лечения. По-настоящему новый подход должен был бы объединить психическую и физическую стороны проблемы в одно целое. До тех пор пока не будет преодолено фундаментальное заблуждение, что причина заболевания, характер патологии и лечение ограничиваются рамками только физического плана, развитие новой парадигмы в медицине невозможно. Нам нужен принципиально иной подход к пониманию жизни и здоровья — такой, который сумел бы открыть нам пути движения вперед.

Один из таких подходов предлагает аюрведа, древняя медицинская система Индии. Аюрведическая парадигма показывает, каким образом осуществляется взаимодействие тела, сознания и духа, и как можно спрогнозировать, сбалансировать или качественно изменить характер этого взаимодействия, чтобы каждый из нас мог наслаждаться достойной и гармоничной жизнью. Аюрведа уже внесла свой вклад в современную медицину в виде лекарственного препарата резерпина<sup>3</sup> и целой новой отрасли — пластической хирургии. И многие ученые, для которых эта система представляет интерес не только с исторической или антропологической точки зрения, рассматривают аюрведу как потенциальный источник новых терапевтических методов. Однако самые драгоценные сокровища аюрведы — ее концепции здоровья и заболевания, удивительно созвучные подходам, проповедуемым современными передовыми мыслителями. Эта книга — попытка описать некоторые наиболее характерные аюрведические концепции и продемонстрировать то, каким образом они трансформируются в практические методы терапии. Однако она задумывалась не как упрощенное пособие типа «используйте-траву-А-для-лечения-заболевания-Б», а как введение в «аюрведический»

образ мышления, как попытка передать формирующие реальность идеи аюрведы.

И хотя современные исследователи аюрведы вынуждены довольствоваться лишь малыми крупицами, дошедшими до нас от классической системы аюрведы, она все же сохранилась — потому что остается живой традицией, практикуемой живыми людьми. Сегодня нередко можно услышать нападки врачей на аюрведу: почему, если аюрведа такая замечательная медицинская система, Индия славится таким большим количеством нищих и больных? Ответ прост: в тех областях Индии, для которых характерно такое положение вещей, сегодня уже почти невозможно найти компетентных аюрведических врачей. И, уж конечно, можно задать этим врачам тот же вопрос: если современная медицина — такая замечательная система, то почему в современных индустриальных и постиндустриальных сообществах так много больных людей?

Изложить мудрость аюрведы так, чтобы она органично вылилась в полноценную,вершенную и доступную для восприятия картину, — задача не из легких. Подобно тем слепцам, которые описывали отдельные части слона, так и не сумев воспринять его целиком, каждый, кто пытается ощупью найти дорогу в этом древнем медицинском знании, всегда рискует принять часть за целое. Единственный выход состоит в том, чтобы заручиться помощью надежного проводника. И мне посчастливилось встретить таких проводников: среди них Шри К. Нараяна Баба, который вдохновил меня на то, чтобы остаться в Индии и изучать аюрведу, вайдья Б. П. Нанал и д-р В. Д. Лад, которые поддержали меня, когда я балансировал на грани между провалом и успехом во время обучения в Аюрведическом колледже Тилака. Я с глубоким почтением посвящаю эту книгу своим учителям, учителям моих учителей и всем учителям, которые когда-либо существовали на свете. Я склоняю голову перед каждым, кто помог мне чему-нибудь научиться, и первый из них — агхори Вималананда. Все глубокие истины, которые вы найдете в этой работе, принадлежат моим наставникам, все ошибки и неточности — мне. Пусть эта книга привнесет свет в жизнь каждого, кто ее прочтет.

# 1 ИСТОРИЯ

Когда в Индии зародилась цивилизация, никто точно не знает. Датировки всех событий, более отдаленных, чем жизнь Гаутамы Будды (563—483 до н. э.), являются спорными. Самая ранняя культура, о которой существуют хоть какие-то достоверные сведения, — это цивилизация Хараппы, возникшая в долине Инда около 3000 г. до н. э. и просуществовавшая около полутора тысяч лет. Придя на смену неолитическим поселениям, возникшим на пять тысяч лет ранее, представители хараппской цивилизации выстроили большие города, такие как Мохенджо-Даро, и открыли торговлю с другими землями через свой морской порт Лотхал. В городах были широкие мощеные дороги, акведуки, публичные бани и обширные дренажные системы. При подобном внимании к гигиене у этих людей почти наверняка должна была существовать и медицина, хотя этому предположению до сих пор не найдено никаких достоверных подтверждений, если не считать найденных при археологических раскопках Хараппы веществ, таких как олений рог и мумие, которые применяются в классической аюрведе.

Хараппская цивилизация пала, по-видимому, между 2000 и 1500 гг. до н. э. Виной тому могли стать природные катаклизмы. Однако существует вероятность, что причиной падения Хараппы послужили арийские кочевники из Центральной Азии, которые, как утверждают индологи, нередко вторгались на Индийский субконтинент. Арийцы же принесли с собой Веды — древние книги мудрости и ритуалов. Известную нам форму Веды приняли во втором тысячелетии до н. э. Но эта современная версия Вед, которую брахманы (индийские священники) тщательно оберегали от искажений, является производной от других, гораздо более ранних версий, ныне утраченных. Аюрведа сформировалась на основе самой ранней из Вед — Атхарваведы; возможно, при этом были использованы остатки хараппских знаний. В начале первого тысячелетия до н. э. появился трактат, известный сегодня под названием «*Чарака-самхи-*

та», — первый и до настоящего времени самый важный текст по аюрведе. Наиболее известный аюрведический текст, посвященный хирургии, «*Сушрута-самхита*», был составлен приблизительно в то же время. Толчком к развитию хирургии послужила необходимость лечить ранения, полученные в военных действиях. Но дошедшая до нас версия «*Сушрута-самхиты*» датируется значительно более поздним периодом.

В этот период индийская культура вошла в свой золотой век, и ученость процветала. К шестому веку до н. э. в Такшашиле (Таксиле), близ современного Равалпинди (Пакистан), был открыт «университет». По всей вероятности, это образовательное учреждение не могло похвастаться собственным университетским городком. Оно, скорее, представляло собой сообщество ученых и их учеников, которые селились неподалеку друг от друга, чтобы удобнее было организовывать дебаты и просто обмениваться идеями. Среди выходцев из Такшашилы был Дживака, придворный врачеватель царя Бимбисары, правителя Магадхи (ныне область штата Бихар). Царь назначил Дживаку лично следить за здоровьем Гаутамы Будды и его последователей.

Во времена Будды аюрведическая медицина уже получила достаточно большое развитие, и на то имелись особые политические причины. Поскольку здоровье царя приравнивалось к здоровью государства, деятельность придворного врача имела огромное значение для политической стабильности в стране. Врач должен был уметь защитить своего правителя от отравления, излечить от случайных и полученных на войне ранений, обеспечить плодovitость царской семье, безопасную беременность и роды царице, а также здоровое развитие царского потомства. Будда, проповедовавший сострадание к живым существам, в равной степени одобрял как медицинские изыскания, так и их применение на практике. И сам он был сведущ в теории и практике медицины настолько, что как-то однажды отметил нарушение баланса элементов в своем организме и обратился к Дживаке с просьбой приготовить ему слабительное. Своим монахам он разрешал использовать практически все терапевтические приемы классической аюрведы, включая хирургию (исключение составляло лечение свищей путем хирургического вмешательства, поскольку такие операции нередко заканчивались неудачей, а само заболевание поддавалось лечению другими методами).

Дживака пользовался такой огромной популярностью, что в какой-то момент бо́льшая часть населения Магадхи присоединилась к



буддийской общине исключительно для того, чтобы иметь возможность пользоваться услугами этого врача-целителя. С этого момента Будда запретил допускать в свое окружение тех, кто был нездоров. Существует множество историй об удивительных исцелениях, которых добивался Дживака, однако ничуть не менее удивительными историями отмечено время его обучения в Такшашиле. После того как истекло полных семь лет ученичества Дживаки, гуру вручил ему лопату и велел отправиться на последний экзамен: в радиусе нескольких миль Дживака должен был найти какое-нибудь растение, абсолютно лишенное какой бы то ни было лекарственной ценности. Дживака выдержал экзамен: он вернулся, так и не сумев отыскать ни одного такого растения, и до сего дня одним из непреложных постулатов аюрведы остается то, что в этом мире не существует такого вещества, которое нельзя было бы использовать в качестве лекарства.

В 326 г до н. э. Александр Македонский вторгся в северную Индию. Хотя не исключено, что медицинские знания индусов проникли в Грецию еще до этого, именно тогда состоялась первая документально подтвержденная встреча двух культур. Врачи, практиковавшие аюрведу, произвели на Александра такое впечатление, что он приказал во всех случаях отравления обращаться за помощью только к ним. Уходя, он увез некоторых из этих врачей с собой в составе своей свиты.

В III в до н. э. Ашока, император территории, занимавшей большую часть северной Индии, принял буддизм. Движимый состраданием ко всем живым существам, как этому учил Будда, Ашока выстроил по всей территории своих владений благотворительные больницы для людей и животных, включая специализированные хирургические, акушерские и психиатрические лечебницы. Об этом свидетельствуют высеченные на камнях указы, встречающиеся по всей территории Индии. Они же говорят о том, что Ашока снаряжал посольства и буддийские миссии во многие из соседних стран. Эти эмиссары несли с собой науку Индии, и, вероятнее всего, именно таким путем аюрведа проникла на Шри-Ланку. Система аюрведы, практикуемая в наши дни на Шри-Ланке, почти идентична современному индийскому варианту, если не считать того, что она, с одной стороны, была несколько адаптирована к островным условиям, а с другой — сохранила в себе основы буддийской философии, причем последнее могло бы в равной степени быть справедливым и для Индии, не случилось так, что буддизм был исторгнут из этой страны почти тысячу лет назад.

Миссионерская деятельность медицинского характера продолжалась еще долгое время после Ашоки, о чем свидетельствует манускрипт Бауэра, составленный в IV в. н. э. и найденный в Центральной Азии, куда его завезли миссионеры. Этот документ, помимо рецептов различных лекарственных средств, содержит внушительного объема панегирик чесноку. Во времена более поздних династий Гуптов и Маурьев, наряду с государственными врачевателями, существовали и частные. Деревенским лекарям власти оказывали поддержку тем, что безвозмездно предоставляли в пользование участки земли и выплачивали регулярные денежные пособия. Кроме того, государство поощряло разведение садов целебных растений, устраивало больницы и родильные дома, а также преследовало шарлатанов, которые пытались заниматься медицинской практикой, не получив на то имперского дозволения.

В течение этого периода интеллектуального расцвета появилось еще три аюрведических трактата. «*Аштанга-санграха*» (ок. VII в.) и «*Аштанга-хридайя*» (приблизительно веком позже) приписываются одному и тому же автору по имени Вагбхата, хотя почти не вызывает сомнения, что они были написаны двумя разными людьми. Оба эти текста представляют собой сжатое изложение трудов Чаракки и Сушруты с добавлением некоторых не описанных ранее заболеваний и терапевтических приемов. Кроме того, восьмой век стал свидетелем появления «*Мадхава-ниданы*», трактата по вопросам диагностики. В этот период буддисты, поощрявшие любые формы знания, открыли немало настоящих университетов, предназначавшихся для обучения буддизму и ведическим знаниям, а также другим, более частным дисциплинам, таким как история, география, санскритская литература, поэзия, драма, грамматика и фонетика, право, философия, астрология, астрономия, математика, коммерция, военное искусство и, разумеется, медицина. Самым знаменитым стал университет Наланда (в штате Бихар), основанный в IV в. н. э. и безбедно просуществовавший приблизительно до начала XVII в.

Желающие пройти курс обучения в этом университете съезжались со всех концов света. Из сохранившихся свидетельств о Наланде наибольший интерес представляют записки двух китайских путешественников, которые отправились на учебу в Индию в VII в. н. э. От них мы знаем, что только 20% всех желающих проходили вступительные экзамены, что обучение было бесплатным и открытым для всех, что старшие студенты помогали в обучении младших и что процесс обучения не прекращался ни днем, ни ночью. Некоторые по

окончании учебы предпочитали остаться в качестве ученых-исследователей в Наланде. Университетский городок, раскинувшийся на пол квадратной мили, одновременно давал кров десяти тысячам студентов и полутора тысячам преподавателей, не считая целой армии поваров и обслуживающего персонала. У «Наландских братьев» даже существовала своя собственная организация выпускников, подобная тем, принадлежностью к которым сегодня так гордятся выпускники Итонского колледжа или Гарвардского университета.

Золотой век пришел к концу где-то между X и XII вв. — когда потоки мусульманских завоевателей хлынули в северную Индию. В свое время буддизм развился как реакция против слепой приверженности утратившим внутренний смысл ритуалам. Эта приверженность на тот момент была характерной для представителей ведического жреческого сословия, брахманов, которые тем самым искажали религию Вед. Но если индуисты ответили на эту волну реакции единичными случаями насилия против буддийских храмов и монастырей и широким реформаторским движением в своей собственной среде, то мусульмане подвергли буддийских монахов, как «неверных», полному истреблению, университеты сравнивали с землей, а библиотеки сожгли. Те, кому удалось бежать, двинулись в Непал и Тибет, куда аюрведа впервые проникла в VIII в. н. э. В результате некоторые аюрведические трактаты дошли до нас только в переводе на тибетский.

Несмотря на все эти катаклизмы и на то, что завоевавшие страну мусульмане принесли с собой свою собственную медицину, *унани тиббию*, аюрведа сохранилась. *Унани* (это слово означает «греческий») возникла в результате деятельности арабских врачей, объединивших медицину греков с аюрведой, которую они восприняли из текстов, переведенных на персидский язык в начале нашей эры — в тот период, когда династия Сасанидов контролировала часть северной Индии. Таким образом, медицина унани имела много общего с аюрведой, и по мере того как мусульманские власти в Индии всячески способствовали распространению унани, аюрведа тоже процветала. В XIII или XIV веке появился новый медицинский трактат, «*Шарнгадхара-самхита*», в котором описывались некоторые новые заболевания и методы лечения. В XVI веке Акбар, самый великий император из Великих Моголов и на редкость просвещенный правитель, лично приказал собрать все знания индусов в области медицины и составить их полный свод. Осуществлением этого проекта руководил министр финансов при дворе Акбара — раджа Тодар Мал.

Веками Европа гонялась за индийскими специями, которые использовались для того, чтобы сохранять мясо (либо для того, чтобы маскировать запах и вкус мяса, которое не удалось сохранить). В течение XVI—XVII веков, с открытием безопасных торговых путей на Восток, обеспечивавших непрерывный приток специй на Запад, европейское увлечение «индийскими штучками» разрасталось. Один индийский знаток массажной терапии по имени Сэйк Дин Мохаммед, известный как «Брайтонский шампуньский лекарь» (индийское слово «*шампана*», обозначающее массаж, ассимилировалось и превратилось в английское «*shampoo*», т. е. «шампунь»), со своими «Индийскими ароматными ваннами и шампуньским искусством» стал изюминкой этого курортного городка в конце XVIII — начале XIX веков. Лорды и знатные дамы непрерывным потоком стекались к его приемной в надежде получить свою порцию лечения и профилактики, и в честь его восхитительного искусства слагались оды.

А европейцы привезли в Индию сифилис, который, впервые в истории аюрведы, был описан в трактате XVI века «*Бхавапракаша*» и упоминается там под названием «болезнь иностранцев» — в честь португальцев, которые его и завезли. Привезли с собой европейцы и свой интеллектуальный фанатизм, который постепенно завладел их умами. Сэр Прапхулла Чандра Рэй процитировал в своей «*Истории индийской химии*» заметку одного британца, в которой автор предпринял попытку доказать, что вся литература на санскрите, равно как и сам санскрит — это не более чем «ловкая выдумка хитроумных брахманов, которые придумали их под влиянием греков после завоеваний Александра». Это уничижение древней мудрости достигло своего апогея в 1835 г., когда лорд Маколей впервые поставил вопрос о том, что должны поддерживать власти — «туземные предрассудки» или западное образование, и издал указ, в котором значилось, что отныне во всех областях, управляемых Ост-Индской компанией, должны распространяться только европейские знания.

До 1835 г. западные врачи и их индийские коллеги обменивались опытом; после этого только западная медицина считалась законной, а применение восточных систем активно подавлялось. И поскольку живая традиция исчезает, когда ее носители умирают, не имея возможности передать свое знание другим, в последующие несколько десятилетий широчайшие пласты традиционных знаний оказались утраченными. И тем не менее, даже за эти годы преследо-

вания аюрведа сумела щедро обогатить современную медицину. В XIX веке немцы перевели из трактата Сушруты подробное описание операции по восстановлению повреждений ушей и носа. Эта операция, которая приводится в современных учебниках как операция по пересадке трансплантатов на ножке<sup>4</sup>, положила начало развитию пластической хирургии как отдельной медицинской специальности, и сегодня пластические хирурги во всем мире считают Сушруту отцом своего искусства. А между тем в Индии еще в XVIII веке операции по пересадке кожи, а также в связи с катарактой и мочекаменной болезнью по-прежнему проводились хирургами-аюрведистами.

Многие авторы трудов по истории аюрведы недооценивают тот очевидный факт, что падение аюрведической хирургии произошло с уходом классической эпохи, нередко утверждая, что именно буддизм с его доктриной ненасилия повинен в том, что преднамеренное нанесение ран человеческому телу стало подвергаться порицаниям. Более вероятной представляется версия Чаттопадхья Дебипрасада, изложенная в его великолепном исследовании *«Наука и общество в Древней Индии»*, посвященном коллизиям вокруг аюрведы в ведическую и классическую эпоху. Причиной того, что хирургическая практика стала опальной, Чаттопадхья считает связанную с хирургией ритуальную «нечистоту» — необходимость тесного физического контакта хирурга с кровью и другими телесными субстанциями. Косвенно подкрепляет эту версию то, что сам Будда никогда не высказывался против хирургического вмешательства, если в нем была необходимость.

С утверждением национального духа в Индии на заре двадцатого столетия интерес к индийскому искусству и науке пробудился вновь, и началось постепенное возрождение аюрведы. Сегодня это одна из нескольких медицинских систем Индии, официально признанных властями. В их число входят: аллопатия (также известная как современная, не имеющая национальной принадлежности медицина, или биомедицина), гомеопатия, натуропатия, унани, *сиддха* (разновидность аюрведы, практикуемая тамиллами, населяющими южные области Индии) и йога-терапия. Приверженцам этих систем приходится бороться за пациентов как между собой, так и с всевозможными медицинскими специалистами, включая бродячих торговцев эликсирами, представителей фармацевтических компаний, деревенских лекарей, костоправов, повивальных бабок, заклинателей, колдунов, экстрасенсов, прорицателей, астрологов, священников,

бабушек, странствующих проповедников и экспертов по таким несчастиям, как змеиный укус, воспаление печени, бесплодие и «половая слабость».

Современные авторы программ развития сообществ, которые частенько выглядят духовными детьми лорда Маколея, склонны считать традиционные системы, подобные аюрведе, отжившими и недееспособными, а следовательно, непрогрессивными (при этом неоспоримые свидетельства устарелости и недееспособности биомедицины неизменно игнорируются). Полагая, как это свойственно многим иностранцам, что причиной отсталости Индии стал «традиционализм», они бы предпочли, чтобы большинство древних традиций, в том числе медицинских, попросту исчезли. Многие практикующие аллопаты их поддерживают: официально — потому, что традиционная медицина «ненаучна», в действительности же — потому, что исчезновение альтернативных медицинских систем снизило бы конкуренцию. Социологи заметили, что практикующие аллопаты обязаны своим высоким социальным статусом не столько успехам своего врачебного искусства, сколько той культуре современности и «прогресса», которую они представляют. Индийцы же, оказываясь в отчаянном положении, в большинстве своем готовы броситься на помощь к любому практикующему врачу любой медицинской системы, лишь бы он сумел их вылечить. Многие аллопаты используют в своей практике аюрведические препараты и рекомендации по диете и образу жизни.

Покровительство со стороны властей стало важным фактором распространения аллопатии в Индии, и сегодня правительство Индии расходует на развитие аллопатической медицины больше средств, чем на все остальные медицинские системы вместе взятые. Политика не чужда и аюрведе: открытие моей *alma mater*, Аюрведического колледжа Тилака Махавидьялайи в Пуне, равно как и других колледжей, стало прямым следствием политической деятельности. И по сей день идет борьба между сторонниками «чистой» аюрведы и теми, кто хотел бы объединить аюрведу с аллопатией. На Шри-Ланке термином «аюрведа» сегодня обозначается «объединенный» тип медицины, а аюрведа в чистом виде существует там под другим названием. Большинство студентов, завершая курс обучения в индийских аюрведических колледжах, в поисках лучших заработков и более высокого социального положения начинают практиковать некий сорт медицины, который в основе своей является аллопатическим.

## Веда и аюрведа

Практикующие аюрведу врачи боролись за уважительное отношение к себе с тех самых пор, как их занятие стало профессией, а это произошло значительно ранее 1000 года до н. э. Аюрведа является *упаведой* (вторичной Ведой), производной от Атхарваведы. И хотя все четыре Веды представляют собой собрания гимнов, написанных *риши* (провидцами), по своей тематике Атхарваведа отличается от остальных трех Вед (Ригведы, Яджурведы и Самаведы) и, по существу, является учебником магии. Гимны Атхарваведы распадаются на две основные группы: одни предназначались для исцеления болезней, обретения покоя и процветания, что мы могли бы называть «белой» магией, а целью других было сеять разрушение, что мы могли бы отнести к категории «черной» магии. Некоторые авторы считают, что многие из заклинаний арийцы переняли у коренных жителей своей новой родины, к которым эти магические формулы, по всей вероятности, перешли от древней цивилизации долины Инда.

В других Ведах тоже встречаются упоминания о целительных практиках. Например, в Ригведе есть описание амулета, изгоняющего болезнь истощения из всех частей тела, а также гимн во славу лекарственных трав, предназначенный для пробуждения их целительных свойств, где врач сравнивается с воином. В другом гимне содержится обращение к богу Рудре как искуснейшему из врачей-лечителей, который своими восхитительными руками готовит для всех лекарства. В одном из наиболее известных ведических гимнов, который называется «Рудра-адхья» и относится к Яджурведе, упоминаются многие лекарственные растения, а Рудра прославляется как первый врач.

Но большинство ведических целительных гимнов входит в состав Атхарваведы. Более ста содержащихся в ней стихотворных воззваний охватывают широкий спектр заболеваний, таких как лихорадка, проказа, истощение, водянка, болезнь сердца, ранения, головная боль, паразитарные заболевания, болезни глаз и ушей, отравление ядом, ревматизм, сумасшествие и эпилепсия. Амулеты, соки растительного и животного происхождения, силы природы (такие, как Солнце и вода), а также манипуляции с человеческим организмом — все это входило в терапевтические методы в ведическую эпоху. Лекарственные препараты применялись в качестве амулетов, а большая часть описаний заболеваний и методов их лечения пред-

ставляют собой заклинания, предназначенные для изгнания болезни из организма пациента. Например, один из методов лечения желтухи заключается в том, чтобы обратиться к желтизне с требованием покинуть тело пациента и войти в желтых птиц, корни куркумы и другие предметы желтого цвета.

Предметом другого гимна является скорее поддержание здоровья, нежели исцеление болезни:

Да пребудут дыхание в моих ноздрях, голос в моих устах, зрение в моих глазах, слух в моих ушах; пусть волосы мои не седеют, зубы не теряют свой чистый цвет, а в руках да пребудет великая сила. Да пребудет мощь в моих бедрах, быстрота в ногах и выносливость в стопах. Пусть все мои члены будут невредимы, а душа непобедима.

### Политика и медицина

По мере того как культура становилась все более косной, социальная иерархия, возникшая после того, как кочевые арийские племена осели в Индии и основали свои королевства, преобразовалась в то, что мы сегодня называем кастовой системой. Наиболее ранние части Ригведы, самой древней из четырех Вед, исполнены такой свободы духа и широты философского кругозора, что системе каст просто не находится в них места. В более поздних гимнах Ригведы и в других Ведах эта широта воззрений сужается, что отражает расслоение общества на четыре пласта, среди которых наивысшее положение занимают брахманы, жрецское сословие. Следом за ними стоит сословие знати, далее идут торговцы и земледельцы, а последнее место принадлежит разнорабочим.

Очевидно, что в основу такого расслоения легла идея «чистоты», возникшая из свойственной человеческой природе склонности клеймить брэнное физическое существование как «нечистое», называя в противовес ему «чистым» тонкий духовный мир и настаивая на том, что поклонение чистому духу должно быть совершенно избавлено от каких бы то ни было взаимосвязей с физическим существованием. В ходе истории те религии, которые прославляли женский, плодотворный аспект бытия, отраженный, например, в образе богини Земли, нередко оказывались в подчиненном положении по отношению к религиям небесных богов, подчеркивающим мужское



начало и аскетическую строгость. Таким небесным богом является Иегова, а также Юпитер, причем само имя последнего имеет общее происхождение с санскритским «*дьяус-пита*», что означает «отец-небо» — бог высших небесных сфер.

Жрецы послекочечевого периода реорганизовали ведическую религию с целью обеспечить себе ведущую роль в новом социальном укладе. Брахманы выдвинули постулат о том, что степень чистоты ритуалов, совершаемых человеком, определяется тем, насколько он вовлечен в бытие физического мира в своей повседневной деятельности. Сами брахманы были признаны чистейшими из смертных, поскольку они (как предполагалось) проводили свои дни преимущественно в молитвах и ритуалах богослужения, вдали от «нечистых» реалий мирской жизни. Правители вынуждены взаимодействовать с миром, однако благодаря своему высокому положению они в значительной мере изолированы от него. Поэтому по степени чистоты они занимают следующее место после брахманов. Торговцы, которым отведена следующая ступень, имеют дело с объектами торговли, которые изготавливаются из физической материи. Однако в отличие от рабочих им не приходится марать руки изготовлением материальных вещей. Посвящение в ведическую мудрость разрешалось только первым трем кастам, и поскольку во время такого посвящения человек «заново рождался», членов этих каст называли «дважды рожденными».

Те, кто требовал свести к минимуму взаимодействие с физическими аспектами жизни, порицали Атхарваведу за то, что она слишком много внимания уделяет мирской магии. Более того, многие авторы упоминают только «три Веды», не удостоивая Атхарву даже статуса Веды. Подобное неуважение к медицине и магии распространилось, в частности, и на близнецов Ашвинов, божественных врачей, которые в Ригведе почитались очень высоко: там они упоминаются более четырехсот раз, в основном в связи с чудесными исцелениями, которых они добивались. И хотя в «*Махабхарате*», одной из двух великих эпических поэм Индии, Ашвины также играют значительную роль, уже ко времени возникновения Яджурведы их статус снижается настолько, что им теперь приходится выпрашивать как милостыню свою долю жертвенных подношений, которую они получают только после других богов. В связи с этим в Яджурведе содержится недвусмысленное указание на то, что брахман не должен практиковать медицину: врач является нечистым, и поэтому не может даже присутствовать при ритуалах жертвоприношения.

Понятно, что возражения выдвигались только против медицинской практики, но не против медицины как таковой, поскольку все, кто занимался изучением Вед, обязаны были изучить также и медицину (хотя бы в сокращенном объеме) и, в частности, ежедневные и сезонные профилактические процедуры для поддержания здоровья. Теория медицины была таким же обязательным предметом, как астрология, грамматика и другие дисциплины. Все они были необходимы, чтобы следовать ведическому образу жизни. Еще в Ригведе содержится упоминание о медицинской практике как о вполне уважаемой профессии:

Разнообразны мысли и многочисленны призвания людские. Плотник ищет сломанную вещь, врач — больного, священник — добывающего Сому... Я — поэт, отец мой — врач, а мать — зерно бросает в жернова. Мы следуем за нашими призваниями, как пастухи идут за стадом.

Однако со времени возникновения Яджурведы избрание брахманами медицинской практики в качестве профессии не приветствовалось. Эта тенденция усилилась с кодификацией религиозного закона в середине I тысячелетия до н. э. Некоторые законодатели утверждали, что есть пищу, которую подает врач или хирург, даже в качестве милостыни, так же неблагоприятно, как есть пищу «неприкасаемых»: охотников, птицеловов, проституток и евнухов. Ману, самый главный из этих Солонов<sup>5</sup>, считал пищу врача отвратительной, как гной, и не уставал повторять, что ни в коем случае не следует допускать присутствия врача при совершении ритуалов жертвоприношения. На основании того, что Сушрута советует хирургам пользоваться инструментами, изготовленными из хорошего железа хорошим кузнецом, Ману также утверждает, что пища, предлагаемая врачом, столь же нечиста, как и пища кузнеца.

Ману провозгласил, что ни один индус из «дважды рожденных» не должен зарабатывать себе на пропитание врачебной практикой, занятиями логикой или «изгнанием ядов», разве только в самой крайней нужде, поскольку эти занятия не являются «ведическими». Имелось в виду, что их источником является Атхарваведа, а не три признанные Веды. А в «Майтри-упанишаде» дело зашло настолько далеко, что «изгоняющие яды» были названы безбожниками, недостойными небес; автор предостерегает правителей, что слушать таких людей нельзя. Занятия медицинской практикой законодатели

отвели на долю родившихся от смешанных браков (в частности, браков между мужчиной-брахманом и женщиной из касты торговцев).

Итак, жречество оказывало серьезное давление на аюрведистов, требуя от тех подчиниться брахманической теологии. Но врачи отказались идти против истины. В ответ на вопрос, какой Веде он следует, Чарака советует врачу с достоинством отвечать: «Атхарваведе, потому что она выступает за излечение болезней». В разделе, озаглавленном «Во славу врачей», Чарака, ссылаясь на то уважение, с которым упоминаются Ашвины в Ригведе, утверждает:

Уж если братья-близнецы Ашвины за благодетельность их службы держатся в почете самими богами, стоит ли говорить, что почести врачу от бранных смертных не могут быть вдоволь или слишком?

И, словно бы в укор жреческим законотворцам, продолжает:

По завершении учебы дух прозрения и познания истины нисходит на ученика и в нем рождается врач и тогда наделяют его титулом врача. Никто не может врачом быть от рождения. Поэтому врача и зовут «дважды рожденным».

Таким образом, занятия медициной ставятся на один уровень с изучением Вед, а врачи, к какой бы касте они ни принадлежали, провозглашаются «дважды рожденными» наравне с брахманами.

Еще один период гонений медицинская профессия пережила с приходом упанишад, которые представляют собой обширные комментарии к фрагментам Вед и известны под собирательным названием «веданта», т.е. «окончание Вед», или логическое заключение ведической философии. Составители упанишад были твердо убеждены, что единственное достойное знание — это знание о душе, а все прочие виды знаний, как бы полезны они ни были, — это только разновидность неведения. Поэтому ценность медицины в их глазах была очень невелика, так как тело в их философии — это не более чем болезнь, камень на шее духа, обитающего внутри. Некоторые из «Йога-упанишад» затрагивают вопросы физиологии человека и содержат информацию о разновидностях праны, т.е. жизненной силы, в человеческом организме. Однако сведения о том, как выявлять и регулировать потоки праны в теле, предназначаются здесь для людей, занятых духовными практиками, и имеют своей целью скорее отделение сознания от тела, нежели интеграцию тела и ума с духом, к которой стремится аюрведа.

Человеческая жизнь в Ведах разделяется на четыре периода: первый должен быть посвящен образованию, второй — трудам и заботам о семье, третий представляет собой время ухода от дел и отдыха, а в четвертый период человек должен отречься от мира и посвятить все свое время медитации. Те, кто счел веданту началом, а не завершением ведического пути, стали призывать к отречению от мира как образу жизни. Отшельники нуждаются в медицинской помощи не меньше, чем все остальные, однако порицают оказание медицинских услуг за деньги. Так развилась новая ветвь аюрведы, в которой медицинские знания передавались от гуру-отшельника отшельникам-ученикам, чтобы те могли лечить себя, а также оказывать бесплатную медицинскую помощь любому, кто за ней обратится.

В какой-то мере презрение к профессиональной медицинской помощи объясняется также внутренним неприятием коммерциализации любого вида знания. В «*Чарака-самхите*» встречаем такой отрывок:

Тот, кто практикует медицину из сострадания ко всем живым созданиям, а не ради воздаяния или во имя утоления своих чувств, стоит превыше всех. Тот, кто торгуется за горстку пыли, пытаясь сделать медицину товаром, теряет гору золота. Ни один благодетель, принесший вам моральную или материальную пользу, не сравнится с врачом, который, отсекая петлю смерти, брошенную мучительной болезнью, возвращает к жизни тех, кого смерть уже влачит в свою обитель, поскольку нету дара выше дара жизни. Тот, кто практикует медицину, считая сострадание к живым созданиям высшей из религий, осуществляет свое предназначение. Он обретает наивысшее счастье.

Даже сегодня среди населения Индии, Шри-Ланки и других азиатских стран в большом почете находятся врачи, которые избрали для себя эту профессию ради служения человечеству, а не для того, чтобы сколотить себе состояние.

### Текст и традиция

Несмотря на многочисленные препятствия, тормозившие развитие профессиональной медицины в Индии, — а может быть, и благодаря им, — профессиональная практика аюрведы возникла до-

вольно рано и сохранилась до сего дня. Тексты Чараки и Сушруты были написаны для того, чтобы по ним обучались врачи, которые впоследствии могли бы лечить правителей, раджей и богачей (в те времена, как и сегодня, если к человеку приходила слава, то богатство не заставляло себя долго ждать). Таким образом, эти тексты отражают философию врача, который стремится овладеть искусством врачевания именно для того, чтобы преуспеть в жизни. Почему в них не упоминается о женщинах-врачах, неизвестно. Поскольку в Ведах встречаются упоминания о женщинах-провидицах, а в Атхар-ваведе есть заклинания для привлечения мужчин, которые, очевидно, должны были использовать женщины, отсутствие сведений о женщинах-врачах остается загадкой. Возможно, что врачи-мужчины, подобно некоторым ведическим гуру, отказывались принимать женщин в ученики, радея за сохранение «чистоты» профессии. Так или иначе, все прославленные врачи классической эпохи были мужчинами.<sup>6</sup>

В книге Чараки говорится, что «женщины по природе своей непостоянны, мягки, их легко расстроить, и они, как правило, хрупки, слабы и зависимы от других». В Индии у женщин, однако, имеется своя аюрведическая традиция, которая заключается в оказании первой медицинской помощи детям с использованием трав. Эта традиция передается от матери к дочери и в прилежащих к Бомбею областях называется «бабушкиной сумкой» — в честь тех лекарственных трав, которые бабушки обычно хранили в особой сумке, висевшей в кухне на стене. Наряду с традицией отшельников и с некоторыми другими специализированными системами, такими как костоправство или *вайду* (к последней принадлежат врачи низшего сословия, сведущие в свойствах нескольких трав, минералов и продуктов животного происхождения и применяющие их для лечения нескольких конкретных заболеваний), женская традиция существует только в устной форме. Подавляющее же большинство аюрведических текстов относится к классической, или профессиональной, традиции аюрведы.

Медицинская традиция в отличие от ритуальной никогда не была столь жестко привязана к догме. В ходе столетий основные аюрведические концепции и практики претерпели значительные изменения, отклонившись от предписаний древних текстов. Духовная традиция Индии и все, что из нее проистекает, всегда сохраняли динамическое равновесие между ортодоксией и новаторством, между господством традиции и правомочностью индивидуального опыта.

Если какое-либо направление костенело и выхолащивалось, тотчас же возникал встречный поток, способный встряхнуть его и вывести из косного самодовольства.

Нередко происходило так, что наделенная харизмой личность систематизировала свой индивидуальный опыт и укладывала его в теорию и комплекс практических методик. И если такая индивидуальная система привлекала достаточно много последователей, она превращалась в секту и формировала свою догму, как это произошло с буддизмом. Существовало много школ и различных систем аюрведы, хотя лишь немногие дожили до наших дней. Вообще, аюрведа — наука крайне индивидуализированная, поэтому школ аюрведы может существовать столько, сколько существует практикующих врачей. И в идеале каждый врач должен был бы высечь свою собственную нишу в здании целительства. Индивидуализация в аюрведе присуща не только медицинской теории: она распространяется также и на пациентов. Считалось и считается до сих пор, что каждый врач должен создать особый метод лечения для каждого страждущего. На практике настолько тонкий индивидуальный подход встречается не так-то часто и, возможно, никогда не был широко распространен, однако изначальная посылка к этому имеется.

Несмотря на новаторства, которые существенно видоизменили аюрведу со времен ее возникновения, древние тексты были и остаются лучшим путеводителем во всем, что относится к аюрведе. Как утверждается в одном из поэтических произведений, из всех «Мадхава в диагностике преуспел, Вагбхата — в афоризмах. Сушрута — наилучший в анатомии, а Чарака достиг больших высот в терапии». Мадхава и Вагбхата создали свои труды приблизительно двумя тысячелетиями позднее Чараки и Сушруты и бесконечно обязаны этим древним авторам. Выбор многих современных аюрведических врачей падает на «*Аштанга-хридайю*» Вагбхаты именно потому, что этот трактат представляет собой сжатое и четкое изложение основного содержания двух ранних работ. Последние две помимо технических деталей различаются между собой преимущественно в том, что Сушрута считает лучшим методом лечения хирургию, так как она быстро дает результат, а Чарака придает терапии не меньшее значение, чем хирургии.

Основополагающим аюрведическим текстом, вне сомнения, является «*Чарака-самхита*», хотя мы не можем в точности установить, какая доля самого Чараки благополучно пережила бесчисленные правки всевозможных редакторов и цензоров. Главный из ре-

конструкторов текста Чараки, Дридахала, живший на заре нашей эры, утверждал так: «Реконструктор заново воссоздает древний трактат». И действительно, что может помешать такому человеку изменять текст там, где это ему покажется уместным, приписывая свои поправки самому автору оригинала? Известны случаи, когда пристрастной обработке подвергались и трактаты по другим предметам, и весьма вероятно, что подобных вмешательств не избежали и «*Чарака-самхита*», и «*Сушрута-самхита*».

Например, когда мы встречаем в «*Сушрута-самхите*» отрывок наподобие следующего: «Аюрведа в составе ее восьми частей была явлена Брахмой как наука, стоящая ниже Вед. Поэтому врач, знающий свое место, должен служить помощником жрецу», — то можем с достаточной уверенностью счесть его поздней вставкой. А из «*Чарака-самхиты*» мы узнаем, что увидеть во сне дравиду или андрака (жителей южной Индии) — так же неблагоприятно, как грифа, сову, собаку, ворону, демона, духа, женщину или неприкасаемого. Едва ли можно сомневаться, что это написал воинствующий брахман из северной Индии, пытавшийся навязать свои предрассудки и врачам, которым, однако же, предписывалось смотреть на всех своих пациентов единым взором, независимо от расы и от касты.

Без сомнений, официальная догма вынуждала некоторых ученых Древней Индии включать в свои тексты отрывки в угоду ортодоксии.<sup>7</sup> Однако не всякое упоминание о мире ином можно считать позднейшей вставкой, и нам остается только догадываться, что есть что. Что заставило Брахмагупту, прославленного индийского астролога, воспроизвести в начале своего трактата миф о том, что затмение возникает, когда космический змей пытается проглотить Солнце или Луну, а потом словно бы невзначай вставить в текст трактата математическую формулу предвычисления затмений? Боязнь репрессий? Или, быть может, желание сохранить преемственность традиции, по примеру более ранних текстов? Или же стремление напомнить читателю о скрытых эзотерических смыслах? А может, им руководили все эти мотивы одновременно? Трудно сказать. Можно лишь привести слова самого Чараки: «Автор может выражать свои идеи множеством способов, поэтому определить настоящий смысл текста можно только путем рассмотрения его в контексте того места и времени, в которых он был написан, и глубокого проникновения в намерения автора и технические тонкости предмета».

Но кто бы ни был действительным автором и каковы бы ни были интерполяции, «*Чарака-самхита*» остается монументаль-

ным трудом, который по своему объему примерно в три раза превышает все дошедшие до нас сочинения Гиппократова корпуса вместе взятые. 120 глав этого трактата разбиты на восемь разделов (*стхан*):

I. *Сутра-стхана* («афоризмы») — 30 глав, посвященных происхождению, основным принципам, философии и теоретическим концепциям аюрведы.

II. *Нидана-стхана* («диагностика») — 8 глав, посвященных причинам и симптомам заболеваний.

III. *Вимана-стхана* («измерения») — 8 глав, посвященных различным предметам, в числе которых физиология, методология и врачебная этика.

IV. *Шарира-стхана* («тело») — 8 глав, посвященных анатомии и эмбриологии, а также метафизике и этике.

V. *Индрия-стхана* («органы чувств») — 12 глав, посвященных прогностике.

VI. *Чикитса-стхана* («лечение») — 30 глав, посвященных терапии.

VII. *Кальпа-стхана* («приготовление препаратов») — 12 глав, посвященных фармацевтике.

VIII. *Сиддхи-стхана* («успех») — 12 глав, посвященных очистительной терапии.

## Подготовка врача

В небольшой работе, носящей название «Опасности, подстерегающие того, кто станет пациентом шарлатана», Чарака акцентирует внимание на том, что доверять заботу о своем здоровье можно только хорошо образованному врачу, чей профессионализм подтвержден медицинским сообществом. В идеале, человек должен сам следить за своим здоровьем. Однако если равновесие в организме оказывается нарушенным настолько, что пациент уже не способен восстановить его самостоятельно, то не следует поддаваться посулам ловких дельцов, которые, однажды случайно вылечив одного пациента, лечат всех тем же самым средством, трубя при этом об удавшихся попытках и замалчивая неудачи. Три тысячи лет назад шарлатанов было предостаточно — не меньше, чем сегодня.

В те времена процесс подготовки квалифицированного врача начинался с самоанализа. Разумный претендент взвешивал все



трудности и обязанности, связанные с медицинской профессией, а также все ее награды, и если находил себя пригодным, то первым делом выбирал текст, который будет изучать. Чарака замечает, что трактатов по медицине существует множество, однако не все тексты одинаковы. Вероятно, помня о достоинствах своего собственного труда, он рекомендует выбирать для изучения только такой трактат, который широко известен, одобрен мудрецами, достаточно полон, подходит для любого ученика, независимо от уровня его интеллекта, основан на откровениях провидцев, хорошо составлен, имеет логичную структуру, внятно разъясняет материал без лишних повторений, не содержит грубой и низкой лексики, говорит по существу, включает определения и иллюстрации и посвящен в большей своей части прояснению истинной природы вещей.

Такие аюрведические тексты, как «*Чарака-самхита*», — это не детальные справочники, какими являются современные труды по медицине. Скорее, это книги сутр — емких афоризмов, каждый из которых несет в себе сущность традиции, выраженную в минимальном количестве слов. В конце каждой главы помещаются стихотворные строфы, вкратце повторяющие суть изложенного и подтверждающие его смысл. Сутры и стихотворные строфы — это мнемонические приемы, облегчающие запоминание; поэтому для них, как правило, использовались несложные поэтические размеры. Сутры аюрведических текстов отличаются пространностью и стилистической избыточностью по сравнению с текстами, посвященными другим предметам: авторы последних стремились как можно более сжато передать максимально возможное количество сведений. По одной поговорке, настоящий сочинитель сутр скорее согласится потерять одного из своих сыновей, чем добавить единственный слог в одну из своих сутр.

Поскольку сами тексты так лаконичны, их изучают вместе с комментарием, составленным искусным знатоком. Например, самый известный комментатор Чараки — Чакрапани, автор XI века. Текст Чараки сам по себе является комментарием на сутры Атрейи<sup>8</sup>, которые в свое время были собраны, записаны, а возможно, и отрецензированы Агнивешей. В системе «текст-комментарий» исходные научные факты с течением времени дополнялись все новыми пластами истолкований, которые век за веком составляли выдающиеся врачи своего времени, тем самым передавая будущим поколениям свой опыт. Это позволяло традиции развиваться и меняться в соответствии с изменениями окружающей среды.

В традиции изучение аюрведы происходит по ведическому методу: заучив текст наизусть, ученик прорабатывает комментарий к нему, после чего осваивает дополнительные толкования и практические рекомендации наставника. Долгое время Веды не записывались и существовали только в памяти брахманов. Ведическая система обучения хорошо подходит для изучения аюрведы, поскольку содержание медицинской науки огромно, а возможности человеческого ума не беспредельны: даже в момент острой нужды мы способны воспроизвести в памяти лишь ограниченный объем информации. Осматривая пациента и ставя диагноз, врач-аюрведист повторяет про себя сутры, относящиеся к данному заболеванию и методам его лечения, и в его памяти всплывает все, что было связано с этими сутрами в процессе обучения, открывая ему доступ ко всем уместным в данном случае сведениям. Это — тонкий и эффективный метод индексирования информации.

Выбрав текст, будущий ученик приступал к поискам квалифицированного мастера, который мог бы научить его понимать смысл этого текста. «Окажется оружие, наука и вода добром или проклятием, зависит лишь от человека, который держит их в своих руках, — говорит Чарака. — А посему прежде всего должны быть переданы правильное понимание и знание о ценности медицины». В другом месте он добавляет:

Все страдания ума и тела коренятся в невежестве и, наоборот, все счастье проистекает из ясности. Однако знание не может дать ясности тому, у кого нет понимания, как солнце не может помочь тем, кто потерял зрение.

Чарака пишет, что хороший учитель искусен, не лукав, чист, глубоко знает человеческую природу, не заносчив, не завистлив, не вспыльчив, наделен силой духа и любовью к своим ученикам и способен разрешить все сомнения учеников благодаря своему глубокому проникновению в суть предмета. Нет ничего удивительного в том, что это определение почти в точности соответствует определению хорошего врача, которое приводится в другом месте текста. Только хороший врач способен быть хорошим учителем медицины.

Как только ученик утверждался в своем выборе учителя, наступала очередь гуру устроить ему экзамен. В течение шести месяцев испытательного срока учитель выявлял сильные и слабые стороны ученика и должен был убедиться в том, что он миролюбив, имеет

возвышенные идеалы, настойчив, разумен, предан истине, мягок и скромен; что он свободен от эгоистичных устремлений, раздражительности, алчности и лени; что он чист, ловок, обходителен, обладает целеустремленностью в поисках знания, искренне желает процветания всем живым существам, способен в точности следовать требованиям учителя и предан своему наставнику. Если учитель находил ученика достойным, то ученик проходил ритуальное посвящение. В пространной клятве, которую он приносил в момент посвящения, особое значение придавалось необходимости личного стремления к познанию: «Наука Жизни не знает пределов... Весь мир — наставник для разумного и смертельный враг для неразумного».

Таким образом, с самого начала отношения учитель-ученик строились на основе взаимности. Прежде чем довериться друг другу, учитель и ученик устраивали друг другу испытания. Когда же началась учеба, они учились друг у друга: с каждым новым учеником гуру все глубже постигал науку о людях и человеческой природе. Связь между гуру и учеником в древности была значительно теснее, чем в наши дни, когда обучение превратилось в предмет коммерции. В прошлом от ученика требовалось уважать своего гуру, как собственных родителей, если не больше. Ведь гуру был для ученика источником «нового рождения». Нередко ученик жил в доме своего наставника как один из его детей. Слово, обозначающее школу учителя, *гурукула*, буквально переводится как «семья учителя». В согласии с традицией, обучение было бесплатным, однако по истечении многолетней учебы ученик должен был принести учителю подношение — «*гуру дакшина*», любой дар, который бы гуру ни попросил за переданные знания.

Глубокие эмоциональные взаимоотношения, связывавшие гуру и ученика, облегчали передачу знания и в то же время не позволяли ученику растрачивать свое время на бессмысленные занятия. Строгую, но исполненную любви дисциплину, которую устанавливал учитель, ученик принимал с гораздо большей легкостью, чем если бы они были навязаны безличным авторитетом. Вдобавок, дисциплина эта подавала ученику пример любящей твердости, с которой врач должен относиться к своим пациентам.

Кроме того, гуру открывал ученику духовные аспекты знания. В традиции изучение любой ветви знания считается *садханой* — разновидностью духовной практики, которая при должной искренности и упорстве позволяет ученику обрести «покой, превосходящий всякое понимание». Хороший ученик почитает своего гуру как Бога,

и это почтение распространяется также на всех его предшественников в линии передачи знания. Одна семья в Керале, для которой медицинская практика стала наследственным призванием на века, по сей день выполняет ритуал поклонения Вагбхате, чья книга, *«Аштанга-хридайя»*, остается аюрведической библией этой семьи.

Ученик читал вслух текст и комментарий к нему, а гуру разъяснял затруднительные моменты и передавал секреты мастерства. Время от времени ученики собирались вместе с учителем и задавали вопросы. Учитель, отвечая на них, приводил различные точки зрения, которых в прошлом придерживались авторитеты в этой области, а в завершение разъяснял ту точку зрения, которую сам считал наиболее близкой к истине. Практиковались также своего рода семинары, на которых эксперты обсуждали какие-либо частные проблемы. Несколько таких конференций Чарака регулярно проводил в своем доме. Иногда между сторонниками разных подходов организовывались дебаты. Дебаты помогали обучающимся лучше усвоить законы риторики и тем самым углубить понимание внутренних закономерностей в определенном предмете. Кроме того, дебаты давали возможность узнать что-то новое от своих оппонентов. Победа в дебатах означала рост репутации. Такие дискуссии проводились в соответствии со строгими правилами и включали, как и современные дебаты, перечисление ошибок, которые допустил оппонент в своих выводах.

Дебаты между врачами ограничивались тремя предметами: медицина, ритуалы жертвоприношения и духовная философия. Использование аргументов, признанных в одном предмете, для обоснования выводов по другому предмету запрещалось, так как среди врачей было принято мнение, что не следует обременять терапевтические подходы пустыми спекуляциями на духовные темы. Учеников призывали не оскорблять мудрых казуистикой, а разоблачать напыщенных невежд, стремящихся купить себе лавры знатока первым попавшимся изысканным софизмом:

Не следует со снисхождением терпеть глупцов, кичливых и самодовольных, в учении не радевших, — не из жажды снискать какую-либо выгоду себе, но из стремления сберечь свет знания неомраченным. Те, чье страдание ко всем живым созданиям велико и кто душою предан истине, должен стремиться опровергнуть ложные доктрины.

Религиозные доктрины нисходят из высших сфер; доктрины аюрведы зародились из эмпирических наблюдений, оплодотворенных теорией. Ложной является та доктрина, которая действует против целительных сил Природы. «Наука, если с нею дурно обращаться, разрушит тех, у кого она в руках, точно так же как оружие разит того, кто им обладает, но не умеет правильно владеть; однако эта же самая наука и оружия разящий удар обернется спасением в руках искусного умельца».

Дебаты считались полезными для воспитания пытливых умов, готовых восстать против догмы, не находящей обоснования в фактах: научная медицинская система может быть построена только на логически обоснованных выводах. Как указывает Чарака: «Любой успех, достигнутый без участия разума, следует отнести на долю случая». Чтобы разоблачить невежество шарлатанов, в дебатах допускалось рассмотрение и досужих вопросов, не влекущих за собой никакой практической пользы. Но как предостерегал своих собратьев-мудрецов провидец Атрейя после одного из диспутов:

Истину трудно обрести, отстаивая мнения в дебатах. Те, кто выдвигает аргументы и контраргументы, считая каждый аргумент последней истиной, не сумеют прийти к какому-либо заключению, все время двигаясь по кругу, подобно человеку, сидящему на ободке масляного пресса. Отступившись от словесной битвы, обратите свой ум на внутреннюю суть.

Вместо того чтобы слепо следовать обычаям прошлого, врач должен мыслить самостоятельно, используя традицию как трамплин для прыжка в новые сферы исследования. Высшая ответственность, возложенная на врача, — здоровье его пациентов, и первейшей его обязанностью должно стать неутолимое стремление открывать для себя новые теоретические подходы и терапевтические приемы. Прибегая к аюрведической метафоре 3000-летней давности, «птица» медицины нуждается в двух крыльях: теории и практике. Понять принципы, лежащие в основе традиции, а затем достигнуть совершенства в практическом их применении — означает обрести два «крыла», овладеть двумя измерениями знания. Третье измерение, «хвост», который направляет движение «птицы» сквозь воздушные потоки, — это те отношения, которые ученик устанавливает со своим гуру и которые должны стать образцом его будущих отношений с пациентами. С течением времени и по мере того, как новоявленный

«птенец» накапливает свой собственный опыт, эти три измерения знания развиваются, набирая зрелость, до тех пор пока не обратятся в мастерство.

И логика, и практический опыт — две области, объявленные законодателями наиболее достойными презрения, — необходимы аюрведе в равной мере, потому что она идет путем, в котором самым главным доказательством постулата является эмпирическое знание. Одной логики недостаточно для успеха в лечении. Как провозгласил Сушрута: «Просвещенный врач не должен пытаться проверять эффективность лекарства методом чистой логики. Она проверяется методом непосредственного наблюдения, когда это лекарство производит целительный эффект в соответствии со своей природой».

Слово «хирургия» происходит от греческого слова, обозначающего «действие, производимое руками». И Сушрута особенно подчеркивает, что из всех хирургических инструментов важнейшим являются руки, так как без них все прочие инструменты теряют смысл. Чтобы добиться искусной ловкости в руках, ученики препарировали человеческие трупы, изучая строение тела, а также оттачивали мастерство в экстракции и рассечении, упражняясь на муляжах, дынях, мочевых пузырях животных, на коже, снятой с трупов, на трупах животных и на стеблях лотоса. Сушрута в подробностях описывает способ анатомирования трупа. Нужно взять такое мертвое тело, в котором есть в наличии все его части. Нужно, чтобы труп не был слишком залежалым и чтобы он не принадлежал человеку, умершему от отравления или хронической болезни. Удалив внутренности, необходимо завернуть тело в саван и положить в быстрый поток на семь дней. Затем нужно последовательно скабливать ткани, открывая все внутренние структуры. Зная, что анатомирование мертвых тел — это необходимая часть хирургической практики, Сушрута отстаивал подобные действия, хотя это неизбежно должно было навлечь на него позор, поскольку законодворцы считали прикосновение к мертвому телу худшей разновидностью осквернения.

Изучающие аюрведу осваивали и другие практические искусства: кулинарию, поскольку диета играла существенную роль в терапии; приготовление лекарственных препаратов, в том числе лечебных вин; садоводство и правила привоя растений; искусство очищения минералов и изготовления из них лекарственных препаратов; а также методы соединения ингредиентов для приготовления ле-

карств. Предполагалось, что врач должен путешествовать и собирать компоненты для лекарств, привлекая на помощь лесных обитателей и пастухов. Поэтому ему необходимо было знать характеристики различных видов почвы (влияющие на характеристики растений), время сбора каждого растения и лечебные свойства его частей. Ученики изучали основы всех разделов аюрведы, но, как правило, каждый специализировался на одном из них. Всего выделялось восемь разделов: терапия; хирургия; лечение заболеваний глаз, ушей и носа; гинекология, акушерство и педиатрия; психология; токсикология; омоложение; и вирилизация.

По завершении периода обучения, независимо от того, происходило ли оно в университете, доме гуру или в диких джунглях, ученик подвергался тщательной проверке — иногда по всему материалу, как в случае с Дживакой, а иногда выборочно. В Митиле в XIII веке ученик становился перед группой экзаменаторов, которые наугад выбирали одну из страниц текста, после чего задавали вопросы по ее содержанию. Выдержав экзамен, молодой врач получал разрешение называть себя «*вайдыя*» (это санскритское обозначение врача буквально переводится как «знающий»). Затем он обращался к царю за разрешением на медицинскую практику, и, получив его, приносил «Клятву врача». Текст аюрведической «Клятвы врача» очень близок к тексту клятвы Гиппократов и представляет собой список правил, которым должен следовать врач. В числе прочих среди них значится такое: «Лучше принять на себя страдания змеиного укуса или быть мучимым раскаленным железом, нежели требовать у бедняка плату за лечение». Гуру, отшельников, мудрецов, брахманов, беспомощных и своих собственных друзей врач должен лечить бесплатно.

После того как в результате ряда военных вторжений аюрведа утратила официальное покровительство властей на большей части территории Индии, ее хранителями стали прежде всего семьи брахманов. Несмотря на строгие предостережения законодворцев, они гордились и до сих пор гордятся своими духовными и профессиональными традициями. Нередко они пытаются примирить требования кастовой принадлежности с требованиями своего призвания, прибегая к различным уловкам. К примеру, они отказываются собственноручно прикасаться к пациенту, чтобы сберечь толику своей чистоты, и перекладывают обязанности по практическому осуществлению своих инструкций на помощников из более низких каст.

## Современность

Жители Индии постоянно употребляют в разговорной речи аюрведические обороты и образы, хотя в наши дни многие уже не сознают этого. Даже самый безграмотный обитатель самой заброшенной деревушки знает, что от йогурта в груди накапливается слизь. Все регулярно прибегают к помощи лекарственных трав, таких, например, как ветивер (кускус<sup>9</sup>), который удаляет «жар» из тела и делает жизнь во время жаркого сезона немножко более сносной. В кабинете одного бомбейского адвоката мне довелось непринужденно беседовать о том, «горячим» или «холодным» является касторовое масло. То и дело я получал неожиданные рекомендации по диете и терапии от совершенно незнакомых людей, хотя я и не искал совета. Понятия аюрведы входят в менталитет каждого настоящего индийца. Аюрведа остается частью коллективного сознания индийцев с глубокой древности — может быть, с доисторических времен.

К числу немногих ученых, которым удалось разобраться в том влиянии, которое оказала аюрведическая реальность на культуру народов Южной Азии, принадлежит Каролина Нордстром, изучавшая аюрведу на острове Шри-Ланка. Она обнаружила, что на Шри-Ланке (добавлю: равно как и в Индии) при описании самих себя и своего общества люди используют аюрведическое понятие «телесных соков» (сил, управляющих метаболизмом). Некоторые сравнивают политическую систему страны с живым организмом, а политические партии — с «соками» в этом организме. Как и в случае с человеческим телом, пока «соки» находятся в равновесии, политический «организм» здоров. Но как только один из соков приобретает чрезмерную силу и начинает доминировать над остальными, неизбежно возникают злоупотребления, ведущие к болезни. «Рак общества» — это больше, чем метафора: это точное описание глубинной истины, гласящей, что рак у человека и рак у человеческого сообщества восходят к причинам одного типа и поддаются лечению одноклеточными средствами.

Подобными метафорами постоянно сыплют даже те, кто не имеет ни малейшего представления о системе аюрведы. Нордстром объясняет это явление так:

Основные философские концепции аюрведы содержат ряд метафор, которые приложимы к любой крупной концептуальной системе, поддающейся описанию в та-



ких характеристиках, как равновесие и нарушение равновесия, здоровье и болезнь. Таким образом, аюрведа существует не только как медицинская традиция, и она ни в коей мере не ограничивается сугубо медицинским контекстом. На каком-то уровне этот корпус знания содержит в себе механизм, позволяющий объединить различные традиции лечения болезней в единое знание, обращенное к пациенту. При этом влияние аюрведы простирается далеко за рамки понятий заболевания и здоровья... так как она обеспечивает особую модель интерпретации, способную синтезировать в себе многие аспекты жизни на Шри-Ланке, а концепции, почерпнутые из теоретической базы аюрведы, используют для объяснения особенностей самой этой жизни.

Аюрведические метафоры сохранились до наших дней потому, что они способны описать реальность любых уровней, а не только физического здоровья. Аюрведа — это не просто медицинская система, это состояние сознания. Только тот, кто постиг внутреннюю сущность аюрведической мысли, сумеет до конца понять слова шри-ланканки, которая, глядя, как падают капли дождя после долгой засухи, произнесла: «Смотрите! Это — здоровье».

Медицина в Индии никогда не была исключительной прерогативой врачей и не стала таковой даже в наши дни, хотя врачи не раз пытались присвоить себе эту привилегию. По сей день во всех областях Индии живут тысячи людей, не имеющих прямого отношения к медицине, но овладевших тем или иным методом диагностики или терапевтическим приемом и постоянно его использующих для облегчения страданий. Я знал, например, одного индийца, который торговал фруктами на бомбейских улицах и при этом славился в округе своей способностью поставить точный диагноз, только взглянув на образец мочи пациента. Другой индеец из Бомбея изготавливает один-единственный препарат — отвар от заболеваний печени — и раздает его бесплатно всем, кто попросит.

Большинство современных врачей, профессионально практикующих аюрведу, ориентируются исключительно на физическое тело. Одно исследование показало, что деревенские жители из штата Махараштра часто (осознанно или неосознанно) описывают психические расстройства в аюрведических терминах, но едва ли даже задумываются когда-нибудь о том, чтобы обратиться к врачу-аюрведисту за исцелением от такого расстройства. Аюрведа остается живой традицией потому, что она сама — живое существо, способное про-

никать в сознание других живых существ и сосуществовать с ними, перетекая от гуру к ученику. Погрузиться в изучение технических деталей науки, не позволив прежде традиции ожить и пробудиться внутри себя, — значит пытаться применить «науку жизни», полагаясь на мертвое знание.

У аюрведы иная судьба, чем у тех, кто изучает ее и применяет на практике. Врачи приходят и уходят, но аюрведа вечна. Это универсальное искусство исцеления, которое существовало испокон веков и будет существовать до конца времен. Она является людям в разных обликах, которые подчас исчезают без следа, но живая традиция сохраняется. Вопреки докторам, которые не желают ее применять, и вопреки пациентам, которые не желают лечиться ее методами, аюрведа по-прежнему живет в жизни народа и пышно расцветает везде, где появляются врачи, искренне желающие сделать ее традицию своей. Ее существование не зависит от тех, кто ею владеет.

## 2 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Аюрведа — это наука жизни, и поэтому она приложима к любому живому существу. И хотя современная наука свела понятие «жизнь» к тем формам жизни, которыми обладают воплощенные существа, науки ведические считают, что вселенная населена гораздо большим количеством одушевленных существ, чем большинство из нас способно себе представить, и одно из таких существ — сама аюрведа. Современные ученые лишь недавно стали склоняться к выводу о том, что Земля проявляет себя как живой организм. Ведические провидцы пошли гораздо дальше. Они утверждали, что не только Земля, но и каждая планета, и каждая звезда — это живое, сознательное существо, равно как и все силы природы — ветер, огонь, смерть и так далее.

Основу ведической мысли составляет убежденность в том, что весь космос, проявленный и непроявленный, является частью единого Абсолюта. Точно описать эту абсолютную Реальность человеческим языком невозможно, так как она содержит в себе все и обладает всеми возможными качествами, и любые представления об этом единстве способны передать лишь толику ее целостности — подобно тому как печально известные слепцы способны были воспринять только отдельные части слона. «Истина одна, но каждый из мудрых выражает ее по-своему», — гласит ведическая пословица, и все отдельные отрасли знания суть разные пути, которые в конечном итоге ведут к общей изначальной точке, к единству всего сущего.

Один из способов, которым ведические провидцы пытались описать свой опыт соприкосновения с тем, что не поддается описанию, таков: «*Сатъям, ртам, брхат*» («Истинное, гармоничное, всеобъемлющее»). Реальность существует (она истинна); она обладает самоподдерживающимся естественным порядком, или ритмом (она гармонична); и простирается за пределы всего, что только способен охватить своим воображением человек (она всеобъемлюща).

Даже боги вынуждены действовать в соответствии с этим космическим порядком.

Согласно принципу соответствия между микрокосмом и макрокосмом, все, что существует в необъятной внешней вселенной (макрокосме), присутствует также во внутреннем космосе человеческого тела — микрокосмической вселенной, состоящей из 50—100 триллионов клеток. И до тех пор пока эта внутренняя вселенная здорова, она остается гармоничной, самоподдерживающейся и самовосстанавливающейся. Чарака говорит: «Внутренняя вселенная человека столь же разнообразна, как и вселенная внешнего мира, а во внешнем мире мы находим такое же разнообразие, как и внутри человека». Каждая отдельная личность взаимодействует со вселенной, и малый космос функционирует как элемент космоса великого.

Для жителей Южной Азии такой подход ни в коей мере не является отвлеченной абстракцией — это фундаментальная основа их индивидуальной реальности. Большинство из них не проводят разграничения между своей собственной личностью и миром, который их окружает: отдельные личности в этой культуре не воспринимаются как самостоятельные элементы, независимые от сообщества в целом. В равной степени это относится и к тому огромному сообществу звезд и планет, которое составляет нашу вселенную, и к любому человеческому сообществу: и то, и другое пребывает в непрерывном процессе формирования и переопределения своими собственными составными элементами. Здоровая система складывается из здоровых элементов, взаимодействующих между собой гармоничным образом. Следовательно, гармоничность существования индивида невозможно отделить от гармоничности существования всего сообщества, страны и познанной или непознанной окружающей природы или космоса. Не существует такого отдельного индивида, который был бы отдельным настолько, чтобы не вступать ни в какие взаимодействия с окружающей его средой.

Поскольку каждый из нас в той или иной степени своими действиями влияет на мироздание в целом, то поддержание гармонии и здоровья оказывается не личным выбором каждого, но непреложным религиозным и социальным требованием. Стремление молодого врача лечить правителей и сильных мира сего — стремление благородное ровно в той мере, в которой оно продиктовано желанием врачевать общество, поддерживая здоровье тех, кто им управляет. Правитель — это сущность и олицетворение своей страны, и поэтому заботиться о его здоровье в какой-то степени означает лечить все сообще-

ство. Правитель, пребывающий в гармонии и здравии, будет вести свою страну к гармонии, и выиграет от этого общество в целом.

Как человек является живым малым подобием вселенной, так и вселенная является живым великим подобием человека. Абсолютное Единство — это высшая сущность, которую мы могли бы назвать Богом. Каждая часть тела Бога (т. е. вселенной) настолько же жива, насколько жива каждая клеточка нашего организма, и отдельные части не могут *жить* без целого, так же как целое не может *жить* без своих частей. Абсолют *существует* постоянно, даже когда вселенная возвращается в него и растворяется в нем. Но обретает *жизнь* — и наслаждается ею — он только тогда, когда облачается в тело.

Задача религии Вед заключается в том, чтобы определить, создать и поддерживать гармоничное взаимодействие между макрокосмом и микрокосмом. Конечная цель ведического пути — воссоединение с абсолютной Реальностью — достижима лишь после того, как будет установлено правильное взаимодействие с реальностью относительной. Единое существует во Всем, а Все определяет Единое. Единство и двойственность существуют одновременно, как две стороны одной медали, — просто потому, что одно невозможно без другого. Качества абсолютной Реальности невозможны в нашем мире двойственности, и все мы, за исключением провидцев и святых, переживаем в себе только одно из многих возможных состояний относительной истины.

Большинство из нас воспринимает мир в категориях полярных противоположностей. Истина для нас должна быть четкой и однозначной — иначе мы отказываемся признавать за ней право истинности. Религии семитского происхождения и греческие философы приучили нас, людей западной культуры, к тому, что дуализм является свойством универсальным и абсолютным. Даже богов медицины в Древней Греции было два: Гиги́ея отвечала за поддержание здоровья, а Аскле́пий — за исцеление болезней. Поэтому видеть жизнь либо одним, либо другим способом нам легко, но необыкновенно сложно воспринять то, что жизнь является одновременно и Единым-проявленным-во-Всем, и Всем-существующим-в-Едином. Сторонники механистического подхода полагают, что сознание не существует, а является лишь функцией тела. Те, кто признает существование сознания, в большинстве своем все же не могут допустить фундаментальную *тождественность* сознания и тела.

В индийской культуре вещи воспринимаются не как «белое» либо «черное», но одновременно как «белое и черное», в которых

присутствуют все возможные оттенки серого. Это позволяет «увидеть» и лучше понять те загадки, которые не вполне укладываются в современную научную картину мира. Например, представление об индивидуальности каждого живого существа, его жесткой отделенности от всех остальных, не способно объяснить, каким образом общественное насекомое, такое как пчела или муравей, обладая индивидуальным телом, ведет себя не более как продолжение коллективного сознания, которым является рой или семейство. Известна разновидность бактерий, которые организуют коллективную охоту, группой нападая на жертву, окружая ее и переваривая при помощи ферментов. Является ли бактерия из подобной колонии отдельным существом? Или это клеточка распределенного организма? Подобные дилеммы, включая и небезызвестную загадку света (который не является ни частицей, ни волной, но проявляет себя и как первое, и как второе — в зависимости от точки зрения, с которой мы рассматриваем это явление), в категориях обыденной логики будут неизбежно представляться парадоксом.

Людей, которые исключительно хорошо адаптируются к условиям существования в нашем мире, иногда характеризуют как «двухфазных». Это означает, что они могут, например, быть одновременно и жесткими, и мягкими, и серьезными, и веселыми, и замкнутыми, и общительными, и так далее. Такие люди интуитивно понимают, как глупо цепляться за единственное из возможных отношений к происходящему в жизни. Они гибко изменяют свое отношение к событиям, в зависимости от условий проявляя то одно качество, то противоположное ему. С точки зрения нашей строго дуалистичной логики такое поведение может показаться противоречивым. Гений же индийской мысли состоит в ее изначальной гибкости, способности принять и непротиворечиво усвоить парадоксальное. А это стало возможным благодаря тому, что язык индийской мысли — это двухфазный язык парадокса, в отличие от линейно-логического языка современной науки, который принуждает каждое слово укладываться в строго очерченные рамки конкретного и частного смысла.<sup>10</sup>

### **Вселенная — внешняя и внутренняя**

Из-за двухфазности языка, на котором изначально были изложены аюрведические принципы, отделить миф от действительности в истории аюрведы невозможно. Древние греки, прародители запад-

ной логики, стремились провести четкую грань между реальностью человеческой и божественной, строго отделяя историческое от мифического. Другие культуры предпочли пожертвовать точностью исторических описаний и дат, с тем чтобы подчеркнуть неразрывную связь между человеческим и божественным. «Для народа майя, — пишет Деннис Тедлок, автор перевода майянской истории творения, «Пополь-Вух», — присутствие божественного начала в повествованиях о делах человеческих является не недостатком, а необходимостью, и это компенсируется обязательным присутствием человеческого начала в повествованиях о делах божественных». Разделить мирской и инобытийный аспекты реальности означает проигнорировать ту важнейшую связь, которая между ними существует. Миф о сотворении мира, которым начинаются классические тексты аюрведы, невозможно сбросить со счетов как жреческую интерполяцию: ведь история сотворения вселенной — это также история сотворения аюрведы и история сотворения каждого живого существа.

Одно из названий космоса на санскрите, *джагат*, буквально означает «нечто, пребывающее в движении». В концепции аюрведы вселенная вечна и не имеет начала. Она пребывает в непрерывном движении, периодически проявляясь и разворачиваясь из сингулярности, а затем возвращаясь в непроявленное состояние. Она то прирастает, то убывает, подобно Луне. Точно так же человеческое существо начинается с зиготы — единственной клетки, которая содержит весь потенциал человека. Эта клетка, взрывоподобно развиваясь, реализует все свои потенции в физической форме. Как и вся вселенная и каждая звезда в ней, она растет и развивается, проходит фазу стабильности, а потом разрушается и умирает.

Единая точка, из которой разворачивается космос, так же как и зигота или семечко дерева, является причиной, а порождаемое ею дуалистичное существо является следствием. Говоря словами моего учителя Вималананды, «причина — это скрытое следствие, а следствие — это проявленная причина»: следствие скрыто внутри порождающей его причины до тех пор, пока не начнется процесс его раскрытия, позволяющий увидеть его во всей проявленной целостности. Ни в коем случае не следует считать причину отделенной от следствия. Одно перетекает в другое; и то, и другое — это всего лишь два удаленных во времени состояния одного и того же. Единственное различие заключается в том, что и зигота, и проявляющееся из нее человеческое существо смертны, в то время как причина вселенной вечна и только ее следствие проходяще.

Как повествует Чарака, аюрведа пришла в наш мир тогда, когда несколько великих мудрецов, движимых состраданием к человеческим существам, ход жизни которых нарушали болезни, и в особенности к тем из них, кто жил в городах (вредности урбанизации стали очевидны уже тогда!), собрались вместе и сказали: «Здоровье — это высшая основа добродетели, процветания, радости и освобождения, в то время как болезни разрушают здоровье, все лучшее в жизни и саму жизнь. Как же найти избавление от этого величайшего препятствия на пути развития человечества?» Погрузившись в глубокую медитацию, мудрецы получили от богов аюрведу и переложили это божественное знание на язык человеческих существ. С тех пор человеческие существа, воспринявшие это знание, несут ответственность за сохранение и передачу аюрведической мудрости.

Провидцы, которым мы обязаны появлением аюрведы, обладали сверхчеловеческими способностями. Они настолько развили свое осознание, что сумели войти в единение с силами, управляющими вселенной. Однако они понимали, что лишь очень немногие люди способны практиковать строгую аскезу, необходимую для такого единения. Поэтому они наделили аюрведу воплощенным существованием — именно так она и обрела жизнь. Вечное, божественное знание, которым в действительности является аюрведа, существует и поныне. Оно открыто каждому, кто способен его увидеть и найти к нему доступ. Для всех же прочих предназначается та версия этого знания, которая изложена провидцами и связана с проблемами воплощенной жизни на Земле. Вот что пишет об этом Чарака:

Говорят, что эта наука жизни является вечной, так как она не имеет начала, так как она имеет дело с принципами развития, изначально присущими Природе, и так как природа материи вечна. Ни в какие времена ни на один миг не прерывалось истечение жизни и истечение разума. Сама жизнь — непреходяща... Невозможно сказать, что в какой-то миг наука жизни обрела существование, но не существовала прежде, если только не считать момент передачи знания — т.е. восприятия и сообщения наставлений — моментом возникновения этого знания.

Знание, которое несет в себе аюрведа, — это часть универсальной реальности, которая получает свое воплощение с каждой новой манифестацией вселенной. В своей истинной сущности это знание вечно. Но точно так же как преходяще все проявленное, преходяще



и каждое новое воплощение аюрведы. Поэтому аюрведа одновременно и вечна, и преходяща.

Риши — великие провидцы, благодаря которым человечество обрело Веды — проводили всю свою жизнь, созерцая красоту одно-временной абсолютности и относительности жизни, и блаженство, которое они испытывали, спонтанно облакалось в слова. Эти конечные проявления бесконечной реальности стали гимнами Вед. То же происходило и с провидцами, открывшими аюрведу: в их трудах получал воплощение их личный опыт переживания двойственно-недвойственной природы реальности. Каждый аюрведический текст — это единственное в своем роде проявление реальности жизни, выраженное одним из живых существ. Именно поэтому между текстами неизбежно имеются расхождения в деталях. Факты — это материал, из которого сотворяется жизнь: мудрый собирает сухие, мертвые факты и оживляет их своей собственной жизненной силой, создавая живое знание — в точности так, как от прикосновения Создателя начинается ход космических сфер. Всякий мудрец творит и вызывает к жизни вселенную живого знания, воплощенную в его слове.<sup>11</sup>

## Санскрит

Знание, которое стремится сообщить какая бы то ни было наука, неизбежно несет на себе отпечаток языка, на котором выражаются ее идеи. Поэтому санскрит является неотъемлемой частью аюрведического наследия. Английский язык — это великолепное средство научного анализа, т.е. разложения обширных структур на более мелкие составные части и описания последних вплоть до самых мельчайших их фрагментов. Санскрит — язык, в котором каждое слово имеет множество значений, порой на первый взгляд очень отдаленных, но на самом деле связанных между собой, — вне всякого сомнения, является языком синтеза и выявления взаимоотношений, которые объединяют самые крошечные фрагменты в целостные структуры. Языки, подобные английскому, позволяют точно выражать отдельные факты. Санскрит же — это непревзойденное средство выражения абстрактных истин. Именно поэтому современная компьютерная инженерия, стремясь создать искусственный интеллект, занимается, среди прочего, изучением санскрита. Только врачи, владеющие санскритом, могут претендовать на истинное знание аюрведы, сколько бы практического опыта они ни накопили.

Поэтому любое изложение аюрведы на английском языке неизбежно наносит ей какой-то урон. Какая-то часть ее сущности неминуемо растворится и канет в небытие, и придется довольствоваться лишь описанием оставшегося. Как при переводе поэзии на другой язык мы обязаны стремиться к тому, чтобы передать тональность ее изначального звучания, так и при изложении аюрведы выразительными средствами современных языков совершенно необходимо сохранять «аромат», присущий ее исконному, санскритскому исполнению. В настоящей книге большинство технических терминов переведены с санскрита на английский, однако слова, значение которых сложно, а подчас и невозможно передать во всей полноте английским эквивалентом, сохранены в оригинальном звучании и снабжены определениями, чтобы жизнь заключенной в них информации не пресеклась.

## Творение

Прежде творения существует один *Пуруша* — однородный дух, пребывающий вне времени, пространства и причинности, единая точка, охватывающая собою все сущее. В этой единственности заключены все возможные потенции, ни одна из которых не получает воплощения до тех пор, пока не возникнет спонтанное желание: «Пусть будут мною проявлены индивидуальные сущности, которые смогут видеть меня и познают меня». В тот самый миг, когда возникает это спонтанное желание, в миг Большого Взрыва, космос обретает жизнь и начинает свою эволюцию. Не существует космоса отдельно от Пуруши, не существует Пуруши отдельно от космоса. Пуруша — это причина, космос — следствие.

Ведические ритуалы жертвоприношения, предназначенные для того, чтобы утвердить порядок как в макрокосме, так и в микрокосме, берут свое начало от великого бога Праджapati — воплощения созидательного аспекта реальности, который в предначальные времена принес себя в жертву. Из его тела и был сотворен космос. В ходе ритуала Праджapati воссоздается и вновь приносится в жертву. Тем самым утверждается божественное присутствие (и, следовательно, порядок) во вселенной в целом и на Земле в частности. Этот процесс трансформации описывается в одном из ведических гимнов, «*Пуруша-сукте*»: Солнце наше явилось из глаз этой божественной сущности, наша Луна явилась из его ума, огонь явился из уст

его, ветер — из дыхания, воздух вышел из пупка, небо — из головы, Земля образована стопами, и так далее.

Человеческое существо тоже возникает благодаря совершению жертвы, только в малом масштабе. Когда мужчина, микрокосмический Праджапати, приносит свое семя в жертву огню, т.е. женщине, зарождается новый микрокосм. Желание, благодаря которому этих двоих охватывает стремление к соитию, — это отраженная толика того предначального желания, благодаря которому вселенная впервые породила в себе двойственность. Законы термодинамики, и, в частности, закон энтропии, согласно которому всякая система поступательно стремится к состоянию наименьшей организованности, противоречат развитию воплощенной жизни. И, тем не менее, жизнь развилась: сила желания Пуруши высвободила энергию в количестве, достаточном для преодоления той тенденции, которую описывает закон энтропии.

Желание — это основа существования макрокосма и микрокосма. Оно присутствует в каждом атоме творения, потому что каждый атом — это частичка той изначальной сущности, которая некогда впервые ощутила желание ощущать. В известном нам мире это желание достигло наибольшего выражения в человеческих существах, но, так же как и сознание, оно присутствует повсюду — даже в камнях и других формах «инертной» материи, хотя и очень слабо. По мере того как обитающие на Земле организмы восходят по эволюционной лестнице, качество их сознания постепенно возрастает, пока не достигает уровня человеческого существа — того создания, в котором развилась наиболее сложная (на сегодняшний день) из известных нам форм сознания. Каждая клетка в человеческом организме в какой-то мере причастна к этому сознанию, каждая клетка осознает каждую из остальных клеток тела и вступает с каждой из них в контакт. Перефразируя Чараку, жизнь — это сознание. В момент сотворения макрокосма одновременно родились и относительно бессознательная физическая материя, и сознание, пребывающее внутри нее. И точно так же в момент сотворения микрокосма вызываются к жизни и относительно бессознательное тело, и пребывающие в нем сознательные ум и дух.

Прежде творения существует только Пуруша, Абсолют. Когда желание впервые нарушает абсолютность Абсолюта, возникает *пракрити*, или природа, — матрица всей проявленной вселенной. Природа — это все то же непрерывное сознание, которое отлично от Пуруши только тем, что убеждено в своей отличности от него; ее

ощущение отделенности — это основа всего существования. Когда пракрити осознает свое существование, она обретает состояние недифференцированного трансцендентного разума, или космического сознания, известного как *махат*. Этот разум осознает себя сначала как единую форму, а затем развивает множественное самоосознание и разделяет сам себя на узелки *ахамкар* — эго.

«Ахамкара» буквально означает «делающая Я». Это та сила, которая обеспечивает «самость» организма. «Самость» заключает в себе самой парадокс: чувство индивидуальности, отличности от всего остального космоса, отделяет нас от единства жизни, но в то же время без этой силы не существует жизни, потому что только ахамкара может побудить все составляющие существа взаимодействовать друг с другом как части одного целого. Корень «ахам» образован из «а» и «ха» — первой и последней букв санскритского алфавита, его альфы и омеги. Таким образом, ахамкара — это выражение на уровне индивидуальности всей совокупности потенциальных проявлений; то, как именно осуществляется эта манифестация, зависит от конкретных обстоятельств.

Ахамкара обладает тремя *гунами*, или качествами: *саттвой* (равновесие), *раджасом* (действие) и *тамасом* (инерция). Раджас, «я» в действии, представляет собой волны кинетической энергии, а тамас, «я» как бессознательная сущность, порождает объективные частицы потенциальной энергии (которую мы также называем материей). Объективность тамаса дает начало пяти объектам чувственного восприятия: звуку, тактильному ощущению, форме, вкусу и запаху. Они, в свою очередь, порождают пять великих элементов, из которых и формируется физическая вселенная: эфир, воздух, огонь, воду и землю.

Саттва, или «я» как сознательная сущность, — это субъективное сознание, которое воспринимает материю и энергию и манипулирует ими. Субъективное состояние сознания преобразуется в ум и десять чувств: пять чувств познания (слух, осязание, зрение, вкус и запах), посредством которых мы получаем информацию из окружающего мира, и пять чувств действия, посредством которых мы проявляем себя в мире: речь (символизирующая все виды коммуникации), руки (символизирующие всякую творческую деятельность), ноги (перемещение), гениталии (размножение) и анус (выделение и очищение).

Воплощенное существование определяется в аюрведе следующим образом. Это деятельность как единого целого в одном и том же

месте и в одно и то же время пяти великих элементов, пяти чувств познания с соответствующими им объектами, пяти чувств действия, ума, эго и разума, а также индивидуальной души — частички космического Пуруши, которая также называется *пурушей*. Таким образом, в воплощенном существе проявлены все принципы, посредством которых формируется вселенная. Под воплощенным существованием, как правило, подразумевается воплощенное человеческое существование, хотя первое не ограничивается лишь последним: до сего дня сохранились аюрведические тексты, посвященные деревьям, лошадям и слонам, а в прошлом, весьма вероятно, существовали также тексты, посвященные и другим животным: коровам, козам, овцам, ослам, верблюдам и ястребам.

Хотя сознание у низших животных и у растений является менее активным, оно все-таки присутствует и в них: в мире бытия сознание вездесуще и всепроникающе. Ученые убедительно доказали, что растения ощущают страх, боль и другие эмоции, а не так давно было обнаружено, что деревья способны предупреждать друг друга об опасности, испуская в воздух особые химические вещества — феромоны. Клетки тела человека тоже обладают простейшим мышлением и передают информацию химическим путем. Однако клеточное сознание является в большей степени автоматическим и менее независимым, чем сознание человека, частью которого они являются.

Качество нашего сознания зависит от того, как взаимодействуют в нем саттва, раджас и тамас, чья деятельность основана на взаимном подавлении: то из этих начал, которое оказывается сильнее других, начинает активно проявлять себя и подавляет другие начала. Саттва — это «я» как субъект, тамас — это «я» как объект, а раджас — это «я» как действие, которое соединяет субъект и объект. Полностью отделить друг от друга субъект, объект и действие невозможно, так как все они суть проявления ахамкары; изначально все они — одно, и различаются только на основании своих относительных ролей. Что является субъектом, а что — объектом, зависит в каждой конкретной ситуации от принятой точки отсчета. И для того чтобы адекватно выявить роли трех этих начал, необходимо оценивать их во взаимном соотношении, как при рассмотрении картины мы принимаем во внимание и фигуру, и фон, и взаимоотношения между ними. Невозможно постичь двойственность, не учтя взаимодействие между двумя ее фазами — воспринимающим и воспринимаемым.

Поскольку сознание вездесуще и всепроникающе, не существует такого внешнего объекта, который был бы независим от влияния

мысли. Мы становимся тем, о чем мы думаем, — и тем же становится мир вокруг нас. Наш космос воспринимает влияния сознаний всех существ, населяющих его, и в первую очередь — сознания своего творца, чья сила мыслетворчества далеко превосходит ограниченное и неустойчивое мышление большинства человеческих существ. Утверждая, что всякий, кто обретет веру с горчичное зерно, сумеет сдвинуть горы, Иисус имел в виду, что все созданное воображением непременно воплотится, если энергия мыслетворчества будет достаточно велика. Каждое мгновение каждый из нас заново создает свою индивидуальную реальность. Каждое мгновение ахамкара заново утверждается в самоопределении, освобождаясь от старого и отождествляясь с новым в непрерывном потоке становления и переопределения «я». Каждая наша мысль оказывает влияние на наш организм, и чем крепче вы держитесь за свои старые представления, тем дольше они будут ограничивать ваши будущие возможности.

Потенциал положительных мыслей неисчерпаем, а насколько опасными могут быть негативные мысли, показывает следующая старинная притча. Как-то один человек, устав после долгого перехода через джунгли, присел отдохнуть под тенистым деревом и сказал про себя как бы невзначай: «Вот если бы у меня сейчас оказалось манго — я был бы просто счастлив!»

Внезапно ему на колени свалился плод манго. Он поднял голову, разглядывая дерево, и подумал: «Мало того, что сейчас не сезон для манго, так это и вовсе не манговое дерево. Значит, это дерево исполнения желаний! Настал наконец мой счастливый день! Попробую-ка я еще раз, чтобы убедиться окончательно!» Он собрался с мыслями и произнес вслух: «Хочу, чтобы для меня был накрыт полный обед под этим деревом». И в тот же миг появился обед.

Человек так разволновался, что едва-едва мог есть, но все же ухитрился отведать каждое блюдо и оценил по достоинству кулинарное искусство чудесного дерева. Потом он пожелал себе дом, стадо коров, красавицу жену и миллион золотых монет. Все появлялось в точности как человек того хотел, и он уже было начал испытывать чувство полного довольства, как вдруг неожиданно подумал: «А что, если сейчас здесь появится голодный тигр и проглотит меня, а я так и не успею как следует насладиться всем этим?» — и тигр не замедлил появиться.

Здоровые мысли формируют здоровье; мрачные, безнадежные мысли заставляют ваш организм утратить ориентир и уступить болезни. Разница между медициной и религией состоит только в сфере

приложения усилий. Если ваши ум и дух спокойны, то и тело также будет пребывать в состоянии покоя; но если в вашем сознании поселились конфликты и разочарования, то и тело поддается болезни. Изучение аюрведы — это хорошее начало духовного пути, так как физическое здоровье позволяет легче достичь здоровья психического и духовного. Ваше здоровье — это шаг к здоровью в вашей семье, в среде ваших близких, в вашей стране и в мире, а ваше нездоровье, напротив, порождает страдание во всем, что вас окружает: человек — это Природа в миниатюре. Ваша способность к здоровью зависит от уровня развития вашего сознания. Ум провидца ясен и собран, он взаимодействует с телом свободно, без всяких искажений. Визуализируя себя таким, каким он желает стать, провидец заставляет ахамкару сделать его именно таким.

«В теле заключено все, что как-то связано с [индивидуальным] пурушей», — говорит Чарака. Дух — это единственное сознательное начало из всех начал, составляющих вселенную; всякое сознание во вселенной обязано своим существованием только пуруше, а всякая материя возникает исключительно из сознания. В контексте живого существа это сознание прочно укоренено в теле, и качество проявлений сознания зависит от того, здоров организм или болен. В санскрите основное слово, обозначающее здоровье, — «свастха», которое буквально переводится как «утвердившийся в себе». Таким образом, аюрведа учит живых существ тому, как утвердить себя в себе.

### Пять великих элементов

Чтобы понять, что представляет собой человеческое тело, надо прежде понять, что представляют собой пять великих элементов. Вся материя во вселенной состоит из пяти элементов — земли, воды, огня, воздуха и эфира. Это не те элементы, которые мы находим в периодической таблице; скорее, это — различные состояния материи.<sup>12</sup> Земля соответствует твердому состоянию, вода — жидкому, воздух — газообразному, элемент огня символизирует способность любой субстанции изменять свое состояние, а эфир — это пространство, которое одновременно является и источником всякой материи и ее местопребыванием. Все перечисленные элементы являются различными стадиями проявления материи; эфир — наиболее разреженным состоянием, земля — наиболее плотным.

Поскольку каждое вещество в нашем мире состоит из пяти элементов, все вещества можно классифицировать по доминирующему в них элементу. Всякое вещество, которое при нормальных условиях пребывает в газообразном состоянии, считается состоящим преимущественно из воздушного элемента, а всякое вещество, для которого нормальным состоянием является жидкое, — из элемента воды. Вещества, которые соответствуют элементу огня, по своей природе реактивны и обладают свойством изменять состояние других веществ. Элемент эфира преобладает в разреженных веществах. Всякое вещество, которое остается плотным при комнатной температуре, как, к примеру, скальная порода, считается состоящим преимущественно из элемента земли. Такая порода также содержит в себе элементы воды, огня, воздуха и эфира, но элемент земли настолько превосходит по объему все остальные элементы, что при нормальных условиях эта субстанция остается твердой. Если отсечь осколок от такой породы и начать нагревать его, то сначала он перейдет в жидкое состояние, тем самым проявляя в своей природе элемент воды. Затем он достигнет кипения, проявляя элемент воздуха в своей природе. И в продолжение всего этого процесса камень будет ярко светиться, излучая тепло и свет и тем самым проявляя элемент огня. Все перечисленные метаморфозы происходят в пространстве, которое соответствует элементу эфира.

Концепция эфира очень близка современным теориям квантовой механики о поле, из которого возникает и в котором растворяется вся материя. Эфир по своей природе парадоксален: он существует, и в то же время его не существует. Это источник всех прочих элементов, хранилище созидательной энергии вселенной, но он не взаимодействует с остальными элементами. Основное качество эфира — звук, под которым в данном случае понимается весь возможный спектр вибраций: инфразвук, слышимый звук, ультразвук, инфракрасное излучение, видимый свет, ультрафиолетовое излучение, микроволновое излучение, рентгеновские лучи, гамма-излучение и космическое излучение. Элемент земли, не разрушаясь, может пропускать через себя только самые медленные, низкочастотные вибрации, в то время как элемент эфира способен пропускать через себя любые вибрации.

Чарака определяет человеческое существо как соединение пяти великих элементов с «нематериальным Я»: «Элемент земли присутствует в человеке как качество твердости, элемент воды — как качество жидкости, элемент огня — в виде тепла, воздух — в виде дыха-



ния, несущего жизнь, эфир — в виде полостей, а Я — это дух, обитающий внутри».

Доктор Еше Донден, который в одно время был личным врачом тибетского далай-ламы, объясняя действие пяти элементов, приводит следующую аналогию из растительного царства: «Земля, — говорит он, — формирует основу моркови; вода сводит воедино элементы моркови и удерживает их вместе; благодаря огню она созревает; воздух заставляет ее расти; а элемент эфира обеспечивает пространство, в котором она может проявляться и развиваться».

### Подобие и различие

Поскольку понятие жизни актуально только в контексте тела, пять великих элементов имеют значение для нас лишь постольку, поскольку они вступают с нами во взаимодействие. Микрокосм существует внутри макрокосма и находится от него в зависимости, однако для продолжения своей собственной жизни он поддерживает грань, отделяющую его от макрокосма. При этом барьер между индивидуальной сущностью и окружающей средой позволяет проникать внутрь и выходить вовне только некоторым веществам и другим объектам (таким как, например, мысль). Все, что проникает внутрь, способно воздействовать на организм тремя способами: как пища, питая организм; как лекарство, устанавливая в нем равновесие; и как яд, внося разлад.

В зависимости от того, каким образом задействуется проникающая внутрь субстанция, пять элементов, входящих в ее состав, могут оказывать один, два или даже все три из перечисленных эффектов одновременно. В психической сфере элемент земли может придавать устойчивость и стабильность, а может вводить в ступор и вызывать инертность — в зависимости от того, насколько хорошо мы способны использовать природную силу этого элемента. Вода делает нашу жизнь либо «сочной», либо «липкой», в зависимости от того, чем наполняется наш организм — хорошо переваренной пищей или токсинами. Огонь дает ясность и остроту ума, которую можно применять с пользой для окружающих, а можно использовать для манипуляции другими людьми с эгоистическими целями. Воздух может порождать либо живость и экзальтацию, либо утомляемость и истощение — в зависимости от того, насколько органично этот элемент циркулирует в теле. Эфир, в зависимости от состояния сознания,

либо дает просветление уму, пребывающему в молчании, либо причиняет страдания, вызывая опустошенность.

Взаимодействие между окружающей средой и организмом подчиняется закону подобия и различия. Вот что пишет в связи с этим Чарака:

Подобное является причиной увеличения, а неподобное — причиной уменьшения. В контексте тела, подобное вызывает увеличение подобных ему составляющих тела, а неподобное — уменьшение. Подобное соединяет, неподобное отделяет; подобное — это то, что согласуется, а неподобное — то, что вступает в противоречие.

Если свести этот закон к простейшему принципу, то он будет звучать так: «Подобное усиливает подобное». Когда вы лежите под теплыми лучами солнца, ваше тело становится теплым, потому что солнечное тепло, которое ваше тело вбирает внутрь, увеличивает собственное тепло вашего тела. А если вы выходите зимой на улицу без пальто, холод окружающей среды проникает внутрь, заставляя вас испытывать холод. Все, что оказывает на вас воздействие, — будь то пища, лекарство или яд, — усиливает «подобные» ему составляющие вашего существа и ослабляет «неподобные».

Аналогичным образом, каждая ваша мысль изменяет состояние вашего тела: вы становитесь тем, чем являетесь по вашему мнению. Полезная привычка побуждает вас повторять действие, которое усиливает «полезные», гармоничные и альтруистические аспекты вашего существа, входя с ними в резонанс; вредные привычки усиливают в вас нездоровые, эгоистичные свойства. Вы есть то, что вы едите, думаете и делаете: повторение и резонанс формируют вашу реальность. Знание того, что хорошо, а что плохо для вашего индивидуального «я», позволяет вам осуществлять осознанный выбор в жизни, и цель аюрведы — помочь вам в этом. Вот какие наставления дает учитель аюрведы своим ученикам: «Если вы действительно хорошо относитесь к богам, к священному огню, к дважды рожденным, к гуру, к пожилым людям, к мастерам и учителям, то драгоценные камни, зерно и боги будут к вам благосклонны. Если же вы делаете все наоборот, то и они станут к вам немилостивы».

Путем соответствующего отношения и направления мысли можно достичь благосостояния. Однако его качество зависит от того, каким способом вы это сделали. Богатство, которое обретается путем естественного прироста (как, например, когда отелится ко-

рова) или в результате честной деятельности в своей профессии, при условии что сама профессия не является бесчестной (т. е. исключает воровство, подделку, ложь и вымогательство), — это богатство «хорошее», здоровое и продуктивное, которое способствует длительному процветанию. Богатство, обретенное неэтичными средствами, такими как подделка, контрабанда, азартная игра или растление малолетних, загрязнено негативными эмоциями — насилием, алчностью, вожделением и завистью. Такое богатство не будет способствовать устойчивому процветанию его обладателя и не задержится у него надолго: оно будет растрчено впустую на излишества, дурные привычки и азартные игры.

Отсюда вытекает предостережение: не считать плату необходимым условием оказания помощи. То, что отдается врачу добровольно в обмен на медицинскую помощь, является богатством, которое сохранится надолго и привлечет в дальнейшем новое богатство. Жрец, который обманывает и обирает тех, кто приходит к нему за помощью, не достигнет процветания, насколько бы чистыми с ритуальной точки зрения ни были он сам, приносимые им жертвы или принадлежащие ему пища и деньги.

### Качества

Тысячелетиями наблюдая за тем, какое влияние оказывают на живых существ различные субстанции и действия, знатоки аюрведы сумели накопить огромный объем знаний. Любая субстанция — это сосуд, или носитель, некоторого набора качеств. Аюрведа считает субстанциями не только материальные вещества, но и душу, сознание, время и направление в пространстве, так как они тоже обладают качествами, оказывающими влияние на жизнь живых существ. Некоторые из качеств присущи веществам по самой их природе, и, следовательно, неотделимы от них, другие же присоединяются к ним извне и сохраняются только в течение некоторого времени. Например, маслянистость — одно из неотъемлемых качеств масла, которое не изменяется ни при каких обстоятельствах до тех пор, пока масло остается маслом. Масло можно нагревать и охлаждать или соединять с другими субстанциями, но маслянистость в нем будет сохраняться, пока существует само масло.

С этой точки зрения нервный импульс тоже является субстанцией: он имеет название и его можно описать; он имеет форму, хотя

и нестабильную; наконец, он обладает некоторым набором качеств. Нервный импульс, с одной стороны, является порождением материи, которая является его носителем и в которой он возникает, и в то же время он отличен от нее, поскольку влияние, которое он оказывает на организм, не сводится к влиянию, которое оказывает на него сама материя. Все элементы организма непрерывно взаимодействуют между собой и с внешним миром. Когда какая-либо субстанция, в том числе пространство или время, вступает с вами во взаимодействие, ее качества, как изначально ей присущие, так и дополнительные, начинают оказывать влияние на ваш организм. В аюрведе рассматривается десять основных пар противоположных качеств, которые оказывают воздействие на живые организмы. Каждая из этих пар противоположностей определяет соответствующий континуум действия.

### Качества

тяжелое и легкое  
холодное и горячее  
маслянистое/влажное и сухое  
медленное/вялое и интенсивное  
стабильное и подвижное  
мягкое и жесткое  
чистое и липкое  
гладкое и шероховатое  
тонкое и плотное  
твердое и жидкое

### Континуум

вес  
температура  
влажность  
интенсивность  
текучесть  
жесткость  
сцепление  
текстура  
плотность  
вязкость

Экстремальные точки континуума (например, в случае с парой противоположностей холодное и горячее, абсолютный ноль и температура Большого Взрыва) не представляют интереса для медицины. В контексте медицины важны только те градации качеств, проявление которых в принципе возможно в живом организме. Эти десять качеств постоянно воздействуют на организм и стремятся сдвинуть его с точки равновесия, каждое в своем направлении. Их суммарное воздействие придает организму движение в определенном направлении в пространстве его состояний. Одна и та же субстанция может производить весьма разные эффекты в разных людях. Если жителя тропиков привезти осенью в среднюю полосу, он будет мерзнуть, в то время как для обитателя Крайнего Севера эти условия покажутся настоящим блаженством. Таким образом, текущее состояние орга-

низма задает точку отсчета и масштаб для всего, что он переживает под воздействием внешних влияний. При этом, за исключением редчайших случаев, на восприятие индивидуумов и их состояние сильное влияние оказывает среда, в которой они существуют.

Субстанция, которая по своим неотъемлемым качествам является тяжелой, шероховатой, жесткой, медленной, стабильной, чистой, твердой и плотной, состоит преимущественно из элемента земли. Жидкая, жирная или влажная, холодная, медленная, мягкая и гладкая субстанция состоит преимущественно из элемента воды. Горячая, интенсивная, тонкая, легкая, сухая и чистая субстанция состоит преимущественно из элемента огня. Легкая, холодная, сухая, шероховатая, чистая и тонкая субстанция состоит преимущественно из элемента воздуха. Наконец, субстанция мягкая, легкая, тонкая и гладкая состоит, в основном, из элемента эфира.

Все жесткие, негнущиеся части тела, такие как кости и хрящи, которые обеспечивают опору организма, являются в основном земляными по природе. Жидкие и тягучие вещества, включая жир и жизненные соки организма, такие как лимфа, кровь, семенная жидкость, слизь и половые секреты, являются по своей природе преимущественно водными. К числу огненных субстанций в организме принадлежат пищеварительные соки (ферменты) и секреты эндокринной системы (гормоны), телесное тепло, а также те вещества, которые вызывают блеск глаз и кожи и поддерживают в мозге состояние бодрствования. Все, что является подвижным само по себе или участвует в движении (а это прежде всего относится к деятельности нервной системы), по своей природе принадлежит к элементу воздуха. А все каналы, которые обеспечивают прохождение «субстанций», будь то кровеносные и лимфатические сосуды, поры, отделы кишечника или те части нервных клеток и волокон, через которые «проходят» нервные импульсы, являются эфирными по природе.

Из-за феномена резонанса (проявляющегося в принципе «подобное увеличивает подобное») земляные субстанции, вступая во взаимодействие с организмом, усиливают те его составляющие, которые соответствуют элементу земли, и способствуют проявлению полноты, плотности, тяжести и стабильности на уровне тела и сознания. Аналогичным образом, водные по природе субстанции усиливают качества влажности, маслянистости, разжиженности, соединения, мягкости и удовлетворенности. Огненные субстанции способствуют пищеварению, блеску, дают легкость, румянец и лоск,

вызывают ощущение жжения; воздушные — придают сухость, легкость и чистоту (противоположность липкости); а эфирные — мягкость, пористость и легкость.

Все, что проникает внутрь человеческого организма, должно быть трансформировано в такую форму, которую он способен использовать. Пища, вода, воздух, солнечный свет, прикосновения, запахи, вкусы, виды и звуки, а также мысли и эмоции — все это проникает из внешнего мира в мир внутренний и изменяет его, тем самым принуждая организм адаптироваться к изменениям. То, насколько правильно организм реагирует на каждый такой вызов, насколько хорошо он приспосабливается к новым условиям, «переваривает» и усваивает свой опыт, зависит от его внутреннего равновесия, его иммунитета к нарушению равновесия, степени его цельности относительно внешнего хаоса — хаоса, который тоже относительно и складывается из бесконечного множества отдельных разумов, пытающихся упорядочить мир по своему собственному образцу.

Все, что проникает внутрь нас, должно быть как следует «переварено»; как только возникает ситуация, когда какой-либо поступивший опыт остается «непереваренным», микрокосм утрачивает свою цельность и в нем развивается болезнь. Лечение означает восстановление изначального порядка. Например, при желтухе микрокосм накапливает в себе слишком много «желтой» энергии (желчи); если этот излишек удалить (не важно, достигается ли это при помощи ведических гимнов или благодаря приему физического лекарства), то наступит облегчение. Чрезмерное либо недостаточное поступление внутрь каких-либо элементов приводит к нарушению равновесия и болезни. Чтобы добиться исцеления, нужно устранить излишек или восполнить недостаток с помощью пар противоположностей, что вернет систему к равновесию. Чарака объясняет это так:

Всем очевидно, что человека, к которому пришла болезнь, надо лечить средствами, способствующими устранению болезни, а человека, страдающего от истощения, нужно лечить восполнением недостающего. Мы должны питать то, что ослаблено и истощено, и лишать питания то, что чрезмерно. Человека, страдающего от жара, мы будем лечить охлаждающими средствами, а пострадавшего от холода — согревающими. Мы должны восстанавливать те элементы организма, которые подверглись уменьшению, и уменьшать те, что чрезмерно возросли. Если мы будем лечить болезни средствами,

противоположными по действию тем, что вызвали болезнь, мы сумеем восстановить нормальное состояние пациента. Применяемые таким образом лекарственные средства покажут лучшее, на что они способны.

### Три доши

Вселенная полагается на нас в том, что касается поддержания в ней порядка и гармонии, а это осуществимо только в том случае, если мы будем поддерживать гармонию внутри себя. В ведическую эпоху люди поддерживали гармонию посредством ритуалов жертвоприношения. Такой ритуал — подношение освященных даров жертвенному огню, сопровождаемое пением ведических гимнов — соединяет микрокосм с макрокосмом и открывает между ними канал общения. Огонь, посредник между двумя мирами, тоже живой: огненный алтарь — это его тело, а священные дары — его пища. В обмен на свою толику пищи огонь очищает подношения и возносит вверх их сущность в виде аромата. Эта сущность даров питает и убаготворяет богов, которые в ответ посылают дожди своевременно и в нужном количестве, чтобы земля стала плодородной и могла, в свою очередь, питать и убаготворять людей.<sup>13</sup> В этом символическом союзе люди питают божеств, а божества — людей. Если люди и боги сосуществуют в гармонии, времена года приходят и уходят каждый в свой назначенный срок, жизнь изобильна, и все счастливы.

Обычный процесс принятия пищи — это аюрведический ритуал жертвоприношения, это подношение пищи пищеварительному огню с целью поддержания гармонии в микрокосме. «Аромат» (химические элементы) такого подношения поднимается в мозг, где питает «богов» (различные составляющие мозга и сознания). После этого боги посылают «дождь» (гормоны, нейропептиды и другие метаболиты) на «землю» (тело), чтобы она стала плодородной. В текстах Сушруты человек, следующий правилам здорового питания, называется «поклоняющимся огню», а сам акт принятия пищи — «совершением жертвенного ритуала». Применение какой-либо терапии по отношению к пациенту — это тоже ритуал жертвоприношения — подношения лекарств и лечебных процедур микрокосмическому священному огню, совершаемое с целью умиловления его личных «богов», допустивших болезнь.

Если прочие аллюзии религиозного свойства в аюрведических текстах вполне могут оказаться плодами ретивых усилий жреческого

ссловия, то вышеописанный подход, вне сомнения, принадлежит самой аюрведической философии и занимает в ней центральное место. Без огня, обеспечивающего очищение и усвоение пищи, а также прояснение и понимание мысли, не было бы жизни. Недостаток чистоты, не позволяющий совершить акт жертвоприношения совершенным образом и достичь желаемого результата, проявляется как *доша*. Это слово происходит от корня «*дас*», который соответствует приставке «дис» во многих европейских языках: дисфункция, дистрофия, дисменорея и т.д. Доша — это ошибка, неточность, помеха, пятно, это отступление от космического ритма, погрешность, которая препятствует достижению успеха и ведет к хаосу. Макрокосмическое жертвоприношение также может быть нарушено влиянием самых разнообразных дош, таких как доша предков, доша злых духов и черномagicеская доша; все они берут начало в доше планеты-вредителя<sup>14</sup>, которая, в свою очередь, является следствием доши дурной кармы.

Помимо вышеперечисленных, в микрокосме присутствуют еще три дополнительные доши: *вата*, *питта* и *капха*. Эти три доши являются активными, но побочными формами пяти великих элементов, их продуктами отхода, проявляющимися в живых существах: вата — побочный продукт воздуха и эфира, питта — огня и воды, а капха — воды и земли.

Три доши — это невидимые силы, которые на физическом уровне проявляются только в виде влияний на организм. В аналогиях, проводимых между тремя дошами, с одной стороны, и ветром, желчью и флегмой (слизью) Гиппократовой медицины — с другой, упускается из виду нефизическая природа дош. Ветер, желчь, флегма, а также другие телесные компоненты — это не более чем носители трех дош, субстанции, которые заключают в себе эти силы и посредством которых последние могут действовать и проявлять свои качества. Три доши — это «*духи*» (которые могут порождать одержимость), созданные Природой для того, чтобы стала возможна воплощенная жизнь. В действительности, к физическому плану три доши принадлежат не более, чем настоящие духи — и все же они постоянно присутствуют в нас и трудятся для нас. Что же удивительного в том, что их так легко потревожить?

Подобно физическим продуктам отхода (моча, кал и пот), вата, питта и капха помогают сохранять организм в здоровом состоянии лишь до тех пор, пока они свободно и беспрепятственно покидают его и поддерживают между собой равновесие. В действительности,



моча представляет собой важную субстанцию-носитель, которая выводит из организма излишки капхи, с потом выводятся излишки питты, а при дефекации удаляются излишки ваты. Выведение должным образом физических продуктов отхода из организма необходимо для поддержания уровня дош в норме. Вата, питта и капха могут вызывать заболевание только в том случае, если их баланс в организме нарушается.

Здоровый организм обладает высокой степенью приспособляемости, и сила усвоения пищи в нем очень велика. Поэтому в здоровом организме объем отходов невелик, при слабом же здоровье отходов много. Состояние здоровья подчиняется принципу «подобное усиливает подобное»: у здорового человека здоровье склонно укрепляться, а у больного — разрушаться (до тех пор, пока он не изменит свой образ жизни).

Благодаря трем дошам через физическое тело могут проявляться духовный и ментальный планы существования. Вата отвечает за всякое движение в теле и уме. Все, от молекулы до мысли, движется благодаря вате, и движение любого рода, в соответствии с принципом подобия, оказывает воздействие на всякое другое движение. Питта отвечает за трансформацию в организме. Переваривание пищи в желудке и кишечнике, обработка светового излучения глазом и всех сенсорных данных мозгом — все это примеры действия питты. Капха оказывает стабилизирующее влияние на организм. Она смазывает, содержит и поддерживает, и все различные виды ее деятельности тесно связаны между собой, как и виды деятельности ваты и питты.

Всякая, даже самая микроскопическая из клеток в организме имеет свою структуру, принимает пищу, переваривает ее и выделяет отходы метаболизма. Невозможно представить себе жизнь без этих трех типов активности — движения, метаболизма и стабильности, или, иными словами, кинетической энергии (вата), потенциальной энергии (капха) и силы, регулирующей переход одного вида энергии в другой (питта). Топливо (капха), то, что способно сжигать его (питта), и воздух для поддержания процесса горения (вата) — все эти компоненты совершенно необходимы для поддержания огня, и если хотя бы одного из них недостает, возжечь огонь невозможно.

Вата перемещает пищу по пищеварительному тракту, и если это перемещение, а вместе с ним и метаболизм, оказывается слишком медленным или слишком быстрым, нарушаются усвоение пищи и удаление отходов. Кроме того, вата поддерживает процесс горения

пищи: она «дует» на различные органы, побуждая их выделять пищеварительные ферменты. Если «ветер» дует слишком слабо, то секреция пищеварительных ферментов тормозится, а слишком сильный «ветер» задувает «огонь». Питта расщепляет пищу, подготавливая ее для усвоения. Чрезмерное или недостаточное количество питты нарушает этот процесс. Капха смазывает кишечник и, подобно горшку, удерживает пищу до тех пор, пока она не «сварится» на пищеварительном огне; нарушение капхи сводит на нет усилия ваты и питты («с дырявым горшком каши не сварить»).

В деятельности мозга вата отвечает за процессы памяти, за перемещение мыслей из «запасников» в сиюминутное сознание и наоборот. Питта контролирует как процесс познания, т.е. трансмутации сырого сенсорного материала в мысль, так и процесс различения, т.е. сравнения двух мыслей, которое приводит к умозаключению. Капха обеспечивает стабильность, необходимую для того, чтобы ум действовал слаженно, как единое целое. Когда три доши гармонично взаимодействуют между собой, то гармоничным становится и сознание; когда же равновесие между ними нарушается, нарушается и равновесие в сознании. Нарушение деятельности этих трех сил приводит к эмоциональным расстройствам: вата порождает страх и беспокойство, питта — гнев и зависть, а капха — чувство привязанности и алчность.

Эмоции, которые мы переживаем, изменяют нашу физиологию, а физиологическое состояние влияет на характер эмоций. Ученые установили, что если изменить выражение лица, хотя бы даже в шутку, новое положение мускулов изменяет характер притока крови к разным отделам мозга, в результате чего настроение меняется на самом деле. Поэтому если вам удастся заставить расстроенного малыша хотя бы чуть-чуть улыбнуться, то он, скорее всего, просто позабудет о своем огорчении. Таким образом, каждый из многих уровней нашего существа непрерывно оказывает воздействие на все прочие и в то же время находится под воздействием с их стороны.

Если три доши находятся в равновесии, они побуждают все элементы организма функционировать слаженно, как единое целое, если же их равновесие нарушается, это увеличивает хаос среди всех прочих составляющих нашего существа. Как и все субстанции, три доши тоже обладают своими качествами, и повышение или понижение их уровня в организме зависит от количества подобных или противоположных качеств во всем, что усваивается организмом:

*Вата* является сухой, холодной, легкой, подвижной, шероховатой и тонкой;

*Питта* является немного влажно-маслянистой, горячей, интенсивной, легкой, текучей, кислой либо дурно пахнущей (запах сырого мяса и ферментов) и подвижной либо жидкой;

*Капха* является влажно-маслянистой, холодной, тяжелой, стабильной, вязкой, гладкой и мягкой.

Вата и питта являются легкими, и только капха — тяжелой; вата и капха являются холодными, и только питта — горячей; питта и капха являются влажными и маслянистыми, и только вата — сухой. Поэтому все сухое усиливает вату, все горячее — питту, а все тяжелое — капху. Рисовые хлопья — субстанция сухая, холодная, легкая и шероховатая, и чрезмерное их употребление почти наверняка вызовет повышение уровня ваты. Горчичное масло — субстанция маслянистая, горячая, интенсивная, текучая, жидкая, с сильным запахом, и у тех, кто ее употребляет, повышается питта. Йогурт — субстанция жирная, холодная, тяжелая, вязкая, гладкая и мягкая, — настоящее воплощение капхи и, естественно, усиливает капху у своих поклонников. Любые субстанции и любые действия повышают либо понижают уровень дош в соответствии со своими качествами.

Все пять элементов, проявляя себя через вату, питту и капху, совершенно необходимы для жизни, и в своем взаимодействии они либо формируют здоровье, либо порождают болезнь. Ни одна из дош в отдельности не способна ни творить, ни поддерживать жизнь. Все три обязательно должны действовать в совокупности — каждая на свой собственный лад. Принцип действия ваты в организме превосходно описан в следующем отрывке из Чараки:

Проявляясь в пяти формах — *пра*на, *уда*на, *са*мана, *вь*яна и *а*пана, — вата поддерживает одновременно и структуру, и функции организма. Она порождает движение вверх и вниз, она контролирует и направляет ум, она порождает чувства, она же передает все чувственные стимулы, она организует в одно целое элементы тела, вдохновляет речь, она же — сфера действия прикосновения и слуха и одновременно корень этих двух чувств, она — лоно смеха и экзальтации, она стимулирует желудочный огонь, она иссушает вредоносные доши, она удаляет экскременты, она отделяет друг от друга грубые и тонкие каналы в организме, она вылепливает

форму зародыша, она поддерживает всякую жизнедеятельность — таковы нормальные функции ваты в организме.

Нарушение функций ваты в организме проявляется, среди прочего, в следующих симптомах: общее ослабление организма, ухудшение цвета лица и общего самочувствия; нестабильность ума, расстроенность чувств; деформация зародыша; возникновение страха, печали, депрессии, бреда, ступора; нарушение жизненных функций. К нормальным функциям питты относятся: переваривание пищи, зрение, поддержание нормальной температуры тела; питта вызывает блеск кожи, является источником мужества, стимулирует деятельность интеллекта, обеспечивает ясность ума и т. п., в то время как ее расстройство приводит к торможению всех этих функций. Нормальная деятельность капхи порождает плотность, сцепление, твердость, полноту, силу, зрелость, знание, понимание, прощение, стойкость и т. п., а нарушение ее функций ослабляет все эти качества.

Такого единичного фактора, который мог бы вызвать заболевание либо, наоборот, восстановить здоровье в живом организме, не существует. Процесс, в котором какое-либо следствие порождается совокупным действием многих факторов или причин, называется *юкти*. Например, ткань появляется тогда, когда в одном и том же месте в одно и то же время сходятся нить, челнок, ткацкий станок, ткачиха и ее намерение сделать ткань; и если недостает хотя бы одного из этих факторов, не будет и ткани. Жизнь существует благодаря юкти — сплетению воедино в определенном месте и в определенное время тела, ума и духа, которые начинают действовать в совокупности как единое целое. Любой ритуал жертвоприношения, ведический, тантрический или пищеварительный, предполагает наличие юкти, и в том случае, если каждое его действие не свершается в свой момент, ожидаемый результат не наступит. Отнюдь не случайно слово «тантра» происходит от корня, который означает «ткать, свивать».

Возжигание огня — это юкти, а сотворение жизни — это тоже своего рода возжигание огня: мужчина и женщина соединяются в подобающее время (в тот момент, когда возможно зачатие), и от их трения рождается искра новой жизни.<sup>15</sup> Вне нужного момента и нужных условий не возникает даже болезнь — равно как и исцеление болезни. Искусный врач использует «подобные» и «неподобные» субстанции, чтобы увеличить или уменьшить долю тех или иных элементов в организме и разжечь его внутренний огонь. Когда

травы и минералы исправно служат возжигающей искрой, а личная сила врача — воздушными мехами, топливо правильной терапии пробуждает вновь пламя жизни, даже если жизненная сила уже угасла и от нее остались одни угольки.

Это пламя жизни, называемое на санскрите *теджас* или *агни*, — явление иного порядка, нежели питта, которая является лишь более реактивной формой этого огня. Аналогичным образом, вата — это нестабильная форма праны, или *вайю*, а капха — это инертная, «мертвая» форма *оджаса*, или *сомы*. Прана, теджас и оджас представляют собой внутреннюю сущность элементов воздуха, огня и воды соответственно, действующих в сфере воплощенной жизни. «Прана плотнее ваты», — говорит доктор Донден, сравнивая прану с электричеством, а вату — со светом, возникающим под действием электрического тока, подведенного к лампочке.

| Сущность | Элемент | Реактивная форма | Физический носитель                         |
|----------|---------|------------------|---------------------------------------------|
| прана    | воздух  | вата             | нервные импульсы и др.                      |
| теджас   | огонь   | питта            | желчь, ферменты и др.                       |
| оджас    | вода    | капха            | флегма (слизь), синовиальная жидкость и др. |

Согласно древней метафоре прана — это жизненная сила, которая удерживает вместе тело, ум и дух, подобно бусинам на ниточке дыхания. Прана — это не воздух, однако кислород — это один из ее носителей и способов проявления. Прана — это сила, которая порождает на физическом плане юкти, столь необходимую для жизни организма. Теджас прожигает отверстия в барьерах, разделяющих тело, ум и дух, позволяя им вступать во взаимодействие и оказывать влияние друг на друга, невзирая на то что эти три компонента принадлежат разным планам существования. Оджас — это тонкий клей, который, подобно цементу, скрепляет тело, ум и дух воедино, интегрирует их, образуя дееспособное живое существо.

Когда организм функционирует с максимальной эффективностью, три доши формируются в точности в том объеме, который необходим для удовлетворения физических нужд организма. Если же система выходит из равновесия, доши формируются в недостаточном либо чрезмерном объеме, за что организм расплачивается своей жизненной силой, способностью адаптироваться к окружающей среде и иммунитетом. Если сила пищеварения достаточно велика,

прана, содержащаяся в пище, эффективно воспринимается организмом, и в результате формируется лишь небольшое количество ваты; но при слабом пищеварении организм способен усваивать только небольшое количество праны, в результате чего вата образуется в избытке. Если человек страдает от повышенной ваты, то окружающим нередко кажется, что он просто брызжет энергией, однако на поверку оказывается, что это не более чем комок взвинченных нервов. Вся здоровая прана, которая должна была бы наполнять жизненной силой каждую клетку, вместо этого развилась в нервную энергию, которая для большинства телесных функций оказывается бесполезной, и такую энергию приходится сжигать. Аналогичным образом, чрезмерное количество питты — гарантированный источник воспалительных процессов в теле и уме. А если теджас и оджас пребывают в нездоровых пропорциях, то излишняя «сочность», плод деятельности капхи, перегружает организм липкими токсинами.

Ведической медицине не было нужды прибегать к понятию трех дош: она рассматривала жизнь на уровне праны, теджаса и оджаса. Но аюрведа, медицинская система, предназначенная для простых смертных, их использует, поскольку основной сферой ее приложения является физическое тело, которым доши и управляют.

# 3

## АНАТОМИЯ

### Земля и небо

Люди существуют на земном плане, их сознание привязано к физическому телу и обусловлено им. Боги — персонифицированные космические силы — являются существами нефизической природы и населяют тонкий небесный план. Люди и боги одинаково нужны друг другу. Существование тех и других подчиняется породившему их космическому ритму. Так как боги пребывают как вне, так и внутри человека, их можно умиротворить путем внешних и внутренних ритуальных подношений. Поскольку ключи к тайному (эзотерическому) смыслу ведических гимнов ныне утеряны, источником глубинного эзотеризма в наши дни являются тантры, которые сложились на основе магии Атхарваведы и, подобно самим Ведам, склонны персонифицировать силы вселенной, с тем чтобы облегчить контакт с ними. Когда служители культа позабыли внутреннюю сущность ведических ритуалов и последние в большинстве своем превратились в ископаемые окаменелости, бунтари-подвижники, провозгласившие главенство личного опыта над омертвевшей догмой, восстали против установленной ритуальной системы и ввели новые ритуалы, эффективные, но зачастую не встречающие адекватного понимания.

Тантрические персонификации иногда упоминаются в поздних аюрведических текстах, так же как в самых ранних текстах по аюрведе приводились сведения о ведических божествах. Делалось это, вероятнее всего, с одной и той же целью: напомнить рядовому ученику, что нельзя упускать из виду нефизическую реальность, даже если он занимается вещами сугубо прагматическими, и дать представление ученику неординарному об эзотерической медицине. Поскольку аюрведа в основном экзотерична, так как затрагивает преимущественно процессы, свойственные физическому плану, ее эзотерические аспекты упоминаются в аюрведической литературе только намеками и вскользь, а полное выражение они получают

только в тантрах. Тантра — это система ритуалов внутреннего жертвоприношения, позволяющая использовать внутреннюю среду для воздействия на внешнюю. Многие полагают, что тантра — это религия сексуальных излишеств. Но они ошибаются, так как в действительности сексуальные ритуалы составляют только одну из многих составляющих тантры. Не отрицая физического бытия, но и беспamięтно не погружаясь в него, тантра учит, что, поскольку сознание заключено в теле, то тело должно стать для человека храмом и алтарем для жертвоприношений, а каждое действие, которое человек совершает посредством этого тела, должно стать актом поклонения.

Внутреннее поклонение, по существу, подобно внешнему, однако отличается в частностях — приблизительно так же, как микрокосм является одновременно равным макрокосму и отличным от него. Участники внешнего ритуала жертвоприношения прежде всего пробуждают Землю, обеспечивая тем самым стабильность всей структуры ритуала, а затем призывают небесных богов, приглашая их спуститься в место поклонения и принять подношения. Ритуальный столб, или жезл, символизирующий соединение Земли и Неба, — парадоксальный объект: он в одно и то же время является частью двух разных миров и не принадлежит ни одному из них. Одним из вариантов такого сакрального предмета является Майское дерево<sup>16</sup>, центральный элемент древних ритуалов поклонения Природе и праздников плодородия. Среди других разнообразных проявлений этого образа в индийской культуре можно упомянуть знамя Индры (царя богов) и еще один, более распространенный символ — лингам (фаллос) бога Шивы, покоящийся на основании, которое представляет собой стилизованную вагину его супруги Парвати. Возможно, этот символ уходит корнями в древность более глубокую, нежели сами Веды.

Существует и еще одно воплощение этого же символа, знакомое каждому, кто хотя бы однажды посещал кабинет врача. Это кадудей<sup>17</sup>, жезл с крыльями, обвитый двумя одинаковыми змейками. Он символизирует позвоночный столб — ту внутреннюю ритуальную колонну, которая соединяет «земной» полюс половых органов с «небесным» полюсом мозга. В тантрах и Ведах этот внутренний столб используется для совершения внутренних ритуалов жертвоприношения. Клетка в процессе деления образует внутри себя два полюса, а затем разделяется на две части, каждая из которых аккумулирует в себе одну из сформированных ранее полярностей. Две



полярности образуются также в процессе формирования человеческого существа и концентрируются в тех областях, которые станут впоследствии головой и основанием позвоночника. Эти полярности внутри человека суть микрокосмическое отражение двух макрокосмических полярностей всего нашего бытия: ограниченной Земли, которая крепко удерживает нас при себе, чтобы наша жизнь могла продолжаться, и безграничного Неба — необъятного космоса. Земля для нас воплощает все частное и индивидуальное, а Небо — все целостное и всеобщее. Земля-Мать — это стягивание энергии в материю, а Небо-Отец — расширение материи в энергию.

Человеческий зародыш в процессе своего развития продолжает себя из мира эфирного в мир физический, двигаясь вдоль оси позвоночного столба. Окончательно сформированное человеческое существо — это двухполюсное животное, заключающее внутри себя и Землю, и Небо. В основании позвоночного столба концентрируется космическая энергия, которая спроецировала себя в мир физический и оформилась во плоти. До тех пор пока она там остается, она отождествляет себя с телом. В аюрведе эта космическая энергия называется ахамкарой, «создателем Я»; а в тантрах она известна как *кундалини-шакти*. Как правило, у всех воплощенных существ «спящая» кундалини пребывает в основании позвоночника, полностью и безраздельно отождествляя себя с телом. Для человека позвоночный столб — это инструмент, способный изменять состояние сознания. Чем ниже в теле пребывает ваше сознание, тем глубже оно вовлечено в бытие физического плана; и чем выше оно поднимается вверх, тем полнее настраивается на бытие неземное.

### Пять оболочек

Подобно луковице, человеческое существо состоит из сферообразных слоев, или оболочек. Эти оболочки формируются по мере того, как сознание нисходит во все более и более плотную материю, и служат основой для проявления этого сознания. Более тонкие оболочки служат моделями, в соответствии с которыми структурируются оболочки более плотные. При этом каждый уровень организации строится на основе предыдущего уровня. Сознание сохраняет свою целостность, но поскольку на каждом уровне существования оно проявляет себя в иных, специфических условиях, в каждой из оболочек заключено свое ограниченное сознание.

Эзотерическая анатомия выделяет пять таких оболочек: пища, прана, ум, мудрость и блаженство. Мы сосредоточим свое внимание только на первых трех. Физическое тело представляет собой «оболочку пищи»: питание, нарушение равновесия и исцеление этой оболочки происходит под действием соков, извлекаемых из пищи. «Оболочка праны» соединяет «оболочку пищи» с «оболочкой ума», обеспечивая возможность их взаимодействия; ее питание, нарушение равновесия и исцеление происходят под действием праны. Вообще говоря, существует два способа накопления праны в теле: «мгновенный», когда легкие в процессе дыхания впитывают прану, содержащуюся в воздухе, и «отсроченный», когда кишечник впитывает прану из хорошо переваренной пищи. Это сходство функций и объясняет тот факт, что в аюрведической физиологии легкие и кишечник тесно связаны между собой. Оно помогает понять, например, каким образом несколько минут глубокого медленного дыхания могут снизить чувство голода. «Оболочка ума» — это астральное тело, состоящее из ментальных элементов; его питание, нарушение равновесия и исцеление происходят под действием слов, образов и эмоций.

Сознание — очень сложный феномен, качественные характеристики которого зависят от места и способа его проявления в живом организме. Сознание человеческого существа является продуктом миллионов лет эволюции физической формы в направлении такого состояния, которое позволяло бы сознанию проявить себя в наибольшей полноте, и «самосознание» большинства людей является сложным результатом проекции сознания через три указанные оболочки. Например, то, как вы осознаете свою руку, складывается из осознания ее физического существования (наличия костей, мускулов, кожи, ногтей и т.д.), осознания ее способности действовать (брать, сжимать, тянуться и т.д.), осознания ее способности чувствовать (температуру, давление, боль и прочие ощущения) и вашего собственного «образа» своей руки — представления о ней как о полезной или бесполезной для тех или иных целей, красивой или уродливой и т.д. Подобным же образом мы можем осознавать и все прочие части тела. Наше сознание — это сумма всех отдельных осознаний каждой части тела плюс то совокупное осознание, которое делает каждого человека *собой*. Общее состояние нашего сознания определяется тем, насколько полно мы осознаем различные аспекты своего существования.

Задача оболочки пищи, в которой преобладает тамас, состоит в том, чтобы придать нашему сознанию стабильность. Если мы слишком сосредоточим внимание на физическом теле, сознание окажется затуманено тамасом. Мы станем слишком устойчивыми в своих привычках; нам будет трудно изменяться. Если же мы будем «еле-еле держаться в теле», то станем слишком переменчивыми и нестабильными. Оболочка праны, в которой преобладает раджас, делает нас либо в меру активными, либо слишком активными, либо инертными, в зависимости от того, сколько внимания мы ей будем уделять. Если ахамкара зафиксировывает наше внимание в оболочке ума, предварительно подвергнув ум тщательной тренировке и дисциплине, тогда в нашем сознании будет преобладать саттва, и весь наш организм будет тяготеть к состоянию равновесия; в противном случае мы так и останемся жертвой бушующих в нашем уме вихрей раджаса или плены тамаса, застилающей ум. Тамас и раджас образуют пары противоположностей: стабильность в противовес изменчивости, ригидность тела и ума в противовес соматическим и психическим инновациям. И посредником между ними может служить только саттва, чья задача заключается в сохранении равновесия.

Цель ведических наук, и аюрведы в том числе, состоит в том, чтобы помочь человеку как можно лучше узнать себя, понять, какого типа осознания ему недостает и в каком объеме, и научить его развивать необходимый тип осознания. Тантру называют религией тела, поскольку она утверждает, что сделать ум достаточно стабильным для того, чтобы он действовал в полном соответствии с волей своего обладателя, можно только развив предварительно оболочки пищи и праны. Хатха-йога — один из методов развития оболочки праны, в то время как основным объектом внимания аюрведы является оболочка пищи.

### *Оболочка праны*

Упоминания об оболочке праны не так уж часто встречаются в аюрведических текстах. Шарнгадхара, испытавший немалое влияние тантры, сообщает сведения о каналах, берущих начало в области пупка и проходящих по всему телу, которые непрерывно поставляют прану в живые ткани. Он описывает, как прана из области пупка поднимается к сердцу, а затем восходит к области горла и поднимается еще немного выше, чтобы испить «Нектара от Стоп Хранителя». Испив этого нектара, прана быстро возвращается обратно,

оживляя весь организм и возжигая пищеварительный огонь. Каналы, о которых здесь говорится, — это эфирные нервы (*нади*), а пупок — это область, в которой расположена одна из *чакр* (сплетений этих тонких нервов). По этим структурам, которые и составляют оболочку праны и которым уделяется особое внимание в тантрической практике, перемещается жизненная сила. Некоторые современные аюрведисты считают, что нектар, упоминаемый Шарнгадхарой, — это кислород. Но они заблуждаются. Этот нектар — прана (жизненная сила), которая содержится как в пище, которую мы едим, так и в воздухе, которым мы дышим.

Центральный жезл кадуцея символизирует самый важный и одновременно наименее используемый средним человеком нади в организме. Этот нади, называемый *сушумной*, проходит в центральной борозде спинного мозга, а шесть важнейших чакр располагаются на нем, подобно гирлянде из цветов. Две змейки кадуцея символизируют два следующих по значимости нади, которые имеют выход в ноздрах. Большинство из нас дышит преимущественно одной ноздрей, бессознательно чередуя дыхание то через одну, то через другую ноздрю в соответствии с циклами, длящимися около двух-трех часов. Левая ноздря (или, точнее, связанный с ней нади) охлаждает и успокаивает организм, а правая — нагревает и возбуждает его. Теплу свойственно расширять, а холоду — сужать, и в живом организме тепло, как правило, расширяет каналы, а холод — сужает их. Два великих нади, заканчивающиеся в ноздрах, управляют ритмическим сужением и расширением как всего организма в целом, так и составляющих его органов и компонентов. А взаимодействие тепла и холода, в свою очередь, обеспечивает циркуляцию ваты в организме, подобно тому как в атмосфере оно обеспечивает циркуляцию воздуха.

Сегодня ученым уже известно то, что ведисты знали с глубокой древности: атмосфера Земли меняется в зависимости от того, что происходит на ее поверхности. Наш образ жизни в буквальном смысле воздействует на образ жизни Земли, а Земля, испытывая это влияние, в свою очередь, воздействует на нас, изменяя нашу жизнь. Точно так же каждое наше действие связано взаимным влиянием с нашей внутренней «атмосферой», с движением наших «внутренних ветров», которые стимулируют физическую нервную систему, функционирующую синхронно с системой нади. Соответствующие нервы стимулируют железы внутренней секреции, которые и переводят эти тонкие импульсы в физическую форму. Существует

наука дыхания — *свародайя*, которая в тонкостях описывает, как должны правильно функционировать нади и как их использовать в диагностике и лечении.

Некоторые утверждают, что тонкая анатомия — это не более чем плод воображения: ведь вскрытие не обнаруживает в организме ни нади, ни чакр. Однако не следует забывать, что эти структуры (данный термин мы используем здесь за неимением лучшего) принадлежат более тонкому плану существования, нежели план физический, и даже более тонкому, чем тот, на котором находятся доши. Поэтому в физическом теле можно наблюдать только результаты их действия. Кое-кто впадает в другое заблуждение, пытаясь сравнивать анатомические схемы с позаимствованными из тантры схемами чакр и нади, проводя далеко идущие параллели и усматривая однозначное соответствие между шестью самыми важными чакрами и расположенными неподалеку от них физическими железами и сплетениями. Эти люди игнорируют тот факт, что чакры, которые располагаются внутри центрального нади, функционируют только в том случае, если соответствующий нади открыт и сам функционирует свободно.

Расхождения между различными традициями по вопросам количества чакр и точного их расположения объясняется тем, что практики, применяемые в этих традициях, «пробуждают» только определенные чакры. В том случае, если через чакру не течет реальный поток энергии, она остается в инертной, латентной форме (приблизительно так же, как сперматозоид и яйцеклетка прежде, чем произойдет их слияние), и назвать такую чакру «реально существующей» было бы не вполне корректно. «Энергетические вихри», «вращающиеся энергетические сгустки» и прочие скопления энергии, которые наблюдают экстрасенсы у большинства людей, но, прежде всего, у духовно развитых, — это потоки, которые хотя и обязаны своим существованием деятельности чакр и находятся в непосредственной близости от них, но самим чакрам не принадлежат и располагаются в других, более плотных слоях человеческого организма.

В нашем мире свет исходит от Солнца. Свет, который мы видим на Земле, меняет свои качества в зависимости от изменений в нашей атмосфере. Возможности влияния земной атмосферы на тех, кто обитает под ней, огромны, но ее способность оказывать воздействие на Солнце бесконечно мала. Аналогичным образом, влияние более плотных уровней существования на чакры обычного человека можно практически свести к нулю, однако сами чакры способны оказы-

вать существенное влияние на сознание. Чакры могут воздействовать на нас, но нам повлиять на них очень трудно.

Шесть основных чакр — это узлы той энергетической оси, которая соединяет мир нематериальный с миром физическим. Они появились для того, чтобы привязать ахамкару к миру в ее самоотжествлении с элементами, из которых строится вселенная, — чтобы в результате из этих элементов могло выстроиться физическое тело. Каждая из этих чакр образует связующее звено, точку взаимодействия ахамкары с определенным элементом, и подключает ахамкару к частоте вибрации этого элемента. Ахамкара способна распознавать соответствующий элемент и управлять им лишь до тех пор, пока между ними поддерживается взаимодействие, так как чакра, по сути, проецирует соответствующий ей элемент в организм. В области тела, непосредственно прилегающей к определенной чакре, обычно доминирует тот элемент, который с нею связан, и, соответственно, он же преобладает в тех органах, которые здесь сформировались.

В основании спинного мозга, в самой нижней части туловища содержится воплощенная космическая энергия, которая «мирно дремлет» в *муладхара-чакре*, местопребывании элемента земли в теле — того элемента, который сообщает телу твердость и стабильность. Над ней находится *свадхистхана-чакра*, центр элемента воды, в непосредственной близости от которой располагается водная по своему качеству мочеполовая система. Еще выше находится *манипура-чакра*, область которой в тонком теле прилегает к области пупка физического тела. Манипура-чакра обеспечивает ахамкаре связь с элементом огня, поэтому именно здесь сосредоточены органы пищеварения.

Точка взаимодействия с элементом воздуха находится в *анахата-чакре*, которая расположена между лопатками на уровне груди, вблизи от органов, пребывающих в постоянном движении (и, соответственно, воздушных по своему качеству), — сердца и легких. Речь, функция элемента эфира (специфическим качеством которого является звук), реализуется в области горла — там, где находится *вишудха-чакра*, средоточие элемента эфира в теле. На лбу находится *аджна-чакра*, место, где ахамкара соединяется с умом, формируя (опосредованно) структуры мозга, предназначенные служить уму, особо важной из которых является шишковидная железа, местопребывание оджаса.

### Мармы

Подробности тонкой анатомии имеют значение для тех последователей ведических и тантрических практик, чье сознание является достаточно утонченным, чтобы такую анатомию воспринять. Из последователей аюрведы со сварадайей сегодня знакомы лишь немногие, а что касается концепции *марм*, то многие изучают ее в аюрведических колледжах, но мало кто применяет на практике. Марма — это точка на поверхности тела, под которой пересекаются жизненно важные структуры организма, либо физической, либо тонкой природы, либо и той, и другой. Некоторые мармы совпадают с акупунктурными точками, другие не совпадают, но находятся рядом. Повреждение марм в результате наружной травмы или нарушения внутреннего метаболического равновесия влечет за собой тяжелые, нередко фатальные последствия.

Мармы, безусловно, были известны с ведических времен. Пытаясь поразить врага, воины целились в мармы, чтобы эффект атаки был максимальным, а хирурги применяли знания о мармах при лечении таких ранений. Сушрута выделяет 107 марм, классифицируя их на основе структуры, которую они затрагивают (мускулы, кровеносные сосуды, связки, нервы, кости, суставы), их местоположения, а также по признаку размера и последствий наносимого через марму ущерба (быстрая смерть, смерть через некоторый промежуток времени, смерть наступает немедленно после извлечения инородного тела из раны, инвалидность и просто боль). Хотя на большей части территории Индии доктрина марм уже не находит практического применения, эта практика сохранилась в южном штате Керала среди последователей боевого искусства *калариппаятту*.

Это боевое искусство практикуется приблизительно с XII века н. э. и в своем современном виде, по свидетельству профессора Филиппа Заррилли, «очень напоминает практику хатха-йоги, в частности, тем, что цикл подготовительных физических упражнений приводит не только к достижению невероятного контроля над физическим телом, но и должен, в конечном итоге, стать путем самопознания и постижения более тонких аспектов практики». Таким образом, традиция калариппаятту имеет самое непосредственное отношение к *дханурведе* (искусству военных действий), аюрведе и медитативной практике. Мастера калариппаятту распознают от 160 до 220 марм, которые можно применять в военном деле, а в терапии используют 107 марм, описанных Сушрутой. Традиция калариппа-

яйту рассматривает человеческое существо как структуру, состоящую из трех тел, сложным образом переплетенных между собой: подверженного изменениям «тела жидкостей», в состав которого входят, кроме прочего, ткани и побочные продукты метаболизма; относительно более стабильного тела мускулов, костей и марм; и тонкого тела, со всеми его нади и чакрами.

Эти «тела» не являются самостоятельными, абсолютно независимыми образованиями, однако их можно рассматривать и по отдельности — в соответствии с теми специфическими функциями, которые каждое из них выполняет в совокупной структуре. Такая классификация несколько не противоречит описанному выше разделению на пять оболочек. Обе системы отражают одну реальность — просто в основу двух этих классификаций положены различные цели.

Согласно теории калариппаятту, ранение в точку мармы блокирует либо перерубает соответствующий нади в этой точке, тем самым прерывая и поток праны (жизненной силы), и поток ваты (продукта переработки праны и одновременно инструмента ее деятельности). Существенный ущерб можно причинить только в том случае, если ранение проникает не менее чем на одну *ангулу* (около дюйма) в ткани под местом расположения мармы — простой шлепок не причинит ей особого вреда. Первая, и немедленная, помощь при таком ранении — жесткий удар или шлепок по аналогичной марме на противоположной стороне тела, что позволит восстановить течение праны, и пострадавший окажется вне опасности. Чтобы такой компенсирующий удар сработал, его следует нанести не позднее определенного времени с момента ранения, и за этим должно последовать лечение, направленное на восстановление равновесия дош, нарушенного в результате ранения.

Марму, как и чакру, нельзя даже назвать структурой: она также существует далеко не во всякий момент времени. Профессор Зарилли подчеркивает, что мармы существуют лишь до тех пор, пока в организме течет прана (иными словами, в мертвом теле они отсутствуют), и что полностью марма активизируется только в тот момент, когда через нее проходит реальный поток праны. Смерть или ущерб, которые ожидаются в результате ранения в определенную марму, наступает только в том случае, если эта марма в момент поражения была активна. Течение и концентрация праны в определенных мармах подчиняются влиянию лунных циклов, и в этом аспекте доктрина марм удивительно схожа с доктриной индийской сексологии, в кото-



рой содержится подробное описание того, какие участки женского организма способны вызывать эротическое возбуждение в определенные лунные дни в связи с течением праны через эти участки.

### *Оболочка пищи*

В аюрведе понятие структуры не приобретает абсолютно конкретного смысла даже в сфере рассмотрения физического тела, поскольку взаимодействие составляющих организма между собой представляется более важным, чем плотная анатомия как таковая. И хотя в текстах приводятся наименования всех костей и большинства органов, аюрведическая анатомия уделяет гораздо больше внимания общей организации системы, нежели составляющим ее отдельным компонентам. Согласно учению Аристотеля, ткани в организме существуют для того, чтобы служить тем органам, которые из них образованы, а согласно учению аюрведы, органы существуют для того, чтобы служить формированию и питанию тканей организма.<sup>18</sup>

Понятие органа в аюрведе включает в себя то, что понимается под словом «орган» в современной науке, но не ограничивается им. Согласно аюрведе, «сердце» — это центр кровеносной системы, центр системы циркуляции ваты, а также местоположение ума и сознания, в то время как голова, которую называют «лучшим из членов тела», считается, в первую очередь, местопребыванием органов восприятия. «Болезнь сердца» не сводится только к заболеваниям самого органа, качающего кровь, но может означать и такие расстройства энергий и субстанций в области грудины, в которых собственно сердце играет лишь вторичную роль, а также некоторые расстройства кишечника (например, скопление газов в кишечнике и вздутие живота), которые могут нарушать работу сердца, оказывая на него давление через диафрагму. Как «болезнь сердца» классифицируются даже душевные муки и острое переживание горя. Такой подход можно выразить и по-другому: если сердце — это центр осознания, то «сердцем» организма — тем центром, из которого ахамкара управляет праной, — в каждый данный момент является та точка системы, в которой сосредоточено осознание. Повреждение такого «сердца» может стать фатальным, даже если эта точка не является традиционно признаваемым жизненно важным органом.

На первом месте в аюрведе стоит не анализ структуры органов, а внимание к дошам: их положению, движению и действию. Три

доши пронизывают собой все тело, действуя каждое мгновение в каждой клеточке каждой ткани, но при этом накапливаются они в тех тканях, где потребность в них особенно велика. Вата скапливается в области ниже пупка, где она создает противодействие силе тяжести и, как насос, выталкивает кровь, лимфу и отходы вверх из нижней части тела. Капха сосредоточивается в области выше диафрагмы, где она тормозит восходящее движение ваты, чтобы оно не сделалось слишком сильным, и обеспечивает смазывание тех органов, которые в этом особенно нуждаются (сердце, легкие и пищевод). А питта, посредник и точка равновесия между ватой и капхой, занимает область между диафрагмой и пупком, в районе центра тяжести тела.

В нормальных условиях центрами сосредоточения дош являются следующие органы:

*Вата* скапливается в мозге и нервной системе, сердце, толстой кишке, костях, легких, мочевом пузыре, в области таза и бедер, в ушах, в коже;

*Питта* скапливается в мозге, печени, селезенке, тонкой кишке, эндокринных железах, коже, глазах, крови, поте;

*Капха* скапливается в мозге, суставах, ротовой полости, голове и шее, желудке, в лимфе, грудной клетке (особенно в легких, сердце и пищевод), жире.

Выделяются пять аспектов каждой из дош в соответствии со специфическими функциями, которые они выполняют. Пять аспектов капхи проявляются в теле в виде особых смазочных материалов: желудочная слизь, плевральная и перикардическая жидкость, слюна, синовиальная жидкость и спинномозговая жидкость. Пять аспектов питты проявляются в трансформирующих субстанциях: пищеварительные соки, гемоглобин, меланин, родопсин и различные нейротрансмиттеры.

Пять аспектов ваты подразделяют организм на сферы влияния. Сфера действия *прана-ваты*, так называемого «воздуха, движущегося вперед», распространяется от диафрагмы до уровня горла. Этот вид ваты отвечает за принятие в организм различных внешних субстанций, таких как пища, вода и воздух. Все пять видов ваты берут свое начало в пране, но поскольку именно этот вид ваты связан с поступлением жизненной силы в организм, он носит то же название, что и сама прана.

Сфера действия *удана-ваты*, «воздуха, движущегося вверх», распространяется от уровня горла до вершины головы. Этот вид

ваты контролирует средства самовыражения: речь, устремленность, энтузиазм, память, энергичность, цвет лица (одно из проявлений внутреннего состояния здоровья) и т. п.

Сфера действия *самана-ваты*, «уравновешивающего воздуха», распространяется от диафрагмы до области пупка. Эта разновидность ваты отвечает за переваривание и усвоение и способствует поддержанию равновесия между прана-ватой и *апана-ватой*.

*Бьяна-вата*, «проникающий воздух», пронизывает собой все тело, распространяясь из своего главного центра (сердца), и распределяет питание по всему организму, обеспечивая циркуляцию крови и прочих жидкостей, а также стимулируя передвижение, расширение и сужение, потоотделение и прочие подобные функции.

Сфера деятельности *апана-ваты*, «воздуха, движущегося вниз», распространяется от области пупка до ануса. Этот вид ваты отвечает за выведение различных субстанций, в частности, мочи, фекалий, газов, семенной жидкости, менструальной крови и плода.

Как уже говорилось (раздел «Три доши» главы 2), для сохранения здоровья необходимо, чтобы доши формировались и выводились из организма в должном количестве и чтобы все они находились в равновесии между собой. Избыток капхи приводит к чрезмерному образованию слизи и прочих смазывающих веществ, которые, скапливаясь, перекрывают протоки и вызывают такие расстройства, как нарушение пищеварения, вялость, заторможенность, кашель, тошнота и т. п. Если капхи недостаточно, то это приводит к проблемам другого рода — общей слабости, сухости во рту, сухости кожи, ломоте в теле, сердцебиению, бессоннице и т. п. Даже нормальное количество капхи может вызывать заболевания — в том случае, если что-либо препятствует ее течению в организме.

Это же справедливо и по отношению к питте и вате. Если питта образуется в чрезмерном количестве, это ведет к таким неуравновешенным состояниям, как гнев, едкость, завистливость, повышение температуры тела, ощущение жжения, желтизна кожи, укороченный сон на фоне повышенных аппетита и жажды. Эти же и другие проблемы могут возникнуть, если что-либо препятствует нормальному перемещению питты, а недостаточное ее количество может вызывать охлаждение, потерю энтузиазма и радости, недостаток гибкости, потерю блеска кожи и ослабление пищеварения.

Повышенное содержание ваты вызывает общую слабость, истощение, сухость, метеоризм, запоры, различные виды болевых ощущений, бессонницу, треморы, тики, головокружение и наруше-

ние сенсорных и моторных функций. Пониженный уровень ваты приводит к снижению всякой телесной активности, нарушениям пищеварения, вызывает острые и ноющие боли, а также провоцирует тошноту, потерю вкуса и депрессивные состояния.

### *Ткани и отходы*

Бата, питта и капха проявляют свои свойства через ткани и продукты отхода, из которых состоит организм. В определенном смысле именно доши и строят организм, так как они конструируют и питают ткани, отделяют отходы и выводят их из тела. Человеческий организм — это фабрика, на которой доши трудятся над сырыми материалами, формируя продукты и отходы производства. Организм существует в постоянном взаимодействии со своей средой, обмениваясь с ней материей и энергией. Для производства продукта в равной степени необходимы и помещение фабрики, и станки, и сырье, но и без рабочих (дош) никакое производство невозможно.

Продуктами пищеварения являются семь видов тканей, или *дхату*, которые накрепко привязывают ум и дух к физическому телу (слово «дхату» происходит от корня, обозначающего «поддерживать»). Более плотные ткани в организме служат сырьем для более тонких. В процессе такой последовательной переработки накапливаются питательные вещества все более высоких уровней, проникающие во все более глубокие слои организма, — до тех пор пока не образуется оджас, конечный продукт метаболического процесса. На каждой стадии переработки, кроме дхату, образуются также *упадхату* (вторичные ткани, которые дальнейшей переработке не подлежат) и отходы (побочные продукты), каждый тип которых в процессе выведения из организма выполняет свои определенные функции. Кал, например, временно обеспечивает плотность толстой кишки, моча поддерживает водный баланс в организме, а пот служит смазкой для кожи, контролирует сохранение водного и теплового баланса и способствует росту волос.

Питание организма начинается в тот момент, когда из пищи выделяются первые «соки»; эти соки обрабатываются особой формой огня, который трансформирует их в так называемую *расу* — еще одно из труднопереводимых аюрведических понятий. Слово «раса» происходит от корня «двигаться» и может обозначать, в зависимости от контекста, жидкость, снадобье, нектар, эссенцию (или сущность), семенную жидкость, сок растений, эстетическое наслажде-

ние, упоение художественного творчества, мелодичный звук, химический элемент ртуть или другие минералы, применяемые вместе с ртутью в алхимии, выжатый сок плодов, листьев или других частей растений, вытяжку из мяса (как правило, бульон) и эмоции. В общем, раса — это те соки, которые делают жизнь возможной и стоящей того, чтобы жить.

В физическом теле раса — это хилус, плазма, «живые соки» организма, питательная жидкость, которая непрерывно перемещается по всему телу, омывая каждую клетку своим плодотворным потоком. Цель ее работы — питание тела и ума. Наслаждение, какое вы испытываете после по-настоящему питательного и вкусного обеда, испытывает и каждая самая крошечная клеточка вашего организма, когда она погружена в поток расы. Если у человека хороший румянец, плоть и жир сложены в красивые формы, кости прочны, нервная система крепка, а кожа и глаза сияют блеском, то можно смело утверждать, что у такого человека ткани прекрасно питаются и постоянно наполнены «соком». Раса, которая состоит преимущественно из элемента воды, больше всего тяготеет к капхе, и капха — это тот побочный продукт, который образуется в процессе производства расы.

Молоко, вырабатываемое молочными железами, и менструальная кровь — это вторичные ткани расы. Раса питает кровь, обеспечивая ее плазмой, питающей те компоненты, которые делают кровь красной (в частности, красные кровяные тельца). Вторичными тканями крови являются кровеносные сосуды и сухожилия, а ее функция — оживление и наделение энергией тела и ума; красный цвет крови имеет непосредственное отношение к этой функции. Питта, побочный продукт, связанный с кровью, преимущественно кровью же и переносится по организму. И в крови, и в питте преобладающим является элемент огня. Сушрута, прекрасно понимавший, какое исключительное значение имеет кровь для хирурга, пошел настолько далеко, что назвал кровь четвертой дошей. Кровь — красная эссенция живого существа. Здоровая кровь, говорится в текстах, имеет цвет красного лотоса и расплавленного золота.

Кровь питает плоть, которая состоит преимущественно из элемента земли. Задача плоти — покрывать кости скелета и тем самым поддерживать и защищать все, что находится внутри организма. Вторичные ткани плоти — связки (или, возможно, определенный тип мускульных образований; санскритский термин не вполне ясен) и шесть или семь слоев кожного покрова. По своей природе плоть

подобна капхе, а ее побочными продуктами являются так называемые «полостные отходы» (на санскрите *кха-мала*) — побочные субстанции, скапливающиеся в полостях тела, такие как ушная сера, пупочная корпия, носовая слизь и смегма.

Плоть питает жир, который тоже является преимущественно земляным по своей природе и близок к капхе. Жир служит для *снеханы*. Слово «снехана» обозначает одновременно смазывание и любовь. Здесь кроется объяснение того, почему люди, страдающие от неразделенной любви, порой употребляют чрезмерное количество жира — он обеспечивает их химическим компонентом, замещающим любовь, точно так же как шоколадставляет в организм вещество, которое вырабатывается им самостоятельно при любовных отношениях. Вторичной тканью жира считается подкожный жир (согласно некоторым источникам — мускулы), а его побочным продуктом — пот (прежде всего его жировой компонент).

Эссенция, вырабатываемая в результате переработки жира, идет на питание костной ткани — единственного типа ткани, в котором преобладает вата. Костная ткань формируется преимущественно из элемента воздуха, поскольку кости являются полыми. Она служит для поддержки организма и обеспечивает твердость характера. Зубы являются вторичной тканью костной ткани, а к ее побочным продуктам относятся волосяной покров головы и тела, а также борода и ногти (иногда волосяной покров головы относят к вторичным тканям кости).

Эссенция, вырабатываемая в результате переработки костной ткани, питает костный мозг — ткань, «заполняющую» кости. Под аюрведическое определение костного мозга подпадает все, что находится внутри костей. Следовательно, к этому типу ткани относятся головной и спинной мозг, а также красная и желтая разновидности костного мозга. В костном мозге, который по своему качеству является маслянистым, преобладает капха, а его побочным продуктом является жировое вещество, скапливающееся в уголках глаз (некоторые авторы утверждают, что побочным продуктом костного мозга является та изначальная «жирность» плоти и кожи, которая сохраняется, даже если попытаться ее смыть).

Эссенция костного мозга идет на выработку *шукры* — мужских и женских репродуктивных жидкостей. Шукра не имеет ни вторичных тканей (если не считать формируемого ею плода), ни побочных продуктов. В результате воздействия на шукру очень тонкой формы огня вырабатывается оджас — тонкая секреция, связывающая тело,

ум и дух в единое целое. Мужская шукра, белая эссенция, состоит преимущественно из элемента воды, а женская красная эссенция, называемая *артава*, является огненной по природе (ближе к мужской шукре стоит другая женская шукра, извержение которой происходит у некоторых женщин во время оргазма).

Каждый из авторов аюрведических трактатов несколько видоизменял эту схему в соответствии с задачами, которые он перед собой ставил. Различные системы классификации разъясняют те аспекты, которые их авторы стремились вывести на первый план, и расхождения объясняются разными ракурсами, в которых рассматривается одна и та же система.

Чарака утверждает, что шукра вырабатывается костным мозгом и, просачиваясь через поры костей «подобно воде, налитой в необожженный глиняный горшок», распространяется по всему телу. Функции яичек аюрведе прекрасно известны. Та шукра, которая истекает через поры костной ткани, — это ни в коем случае не семенная жидкость и не жидкость, выделяемая женским организмом в состоянии сексуального возбуждения. Точнее было бы назвать эту субстанцию тем «зарядом», который вырабатывается при совместном действии электрической, магнитной, механической, гормональной, нервной и ментальной энергий и который обеспечивает и регулирует половую активность. Об этом же явлении говорят китайские даосы, утверждая, что кости наполняются *ци* (жизненной силой) и что эта *ци* циркулирует по всему телу. Мнение о том, что костная ткань является частью энергетической системы организма, подтверждается относительно недавними научными открытиями, согласно которым костная ткань способна преобразовывать силу в электричество и, наоборот, электричество в силу, а также излучать свет инфракрасного диапазона.

Когда сознание наполняется сексуальным желанием, оно начинает в большой степени отождествлять себя с половыми органами. Вместе с кровью и другими питательными компонентами, необходимыми для полового акта, в нижнюю часть туловища притягивается и осознание. Чарака говорит о том, что шукра, «благодаря действию сексуального желания, зажженного любовью» (или вожделением), начинает таять в тех областях организма, которые служат ее хранилищами, а затем, подобно водному потоку, стекает из более высоких областей в более низкие. В данном случае понятия «низкое» и «высокое» относятся скорее к местонахождению относительно позвоночного столба осознания, нежели физичес-

кой шукры. Процесс, кульминацией которого являются оргазм и эякуляция, начинается с того, что оджас выводится из состояния покоя и движется вниз, тем самым вызывая и нисходящее движение шукры.

В текстах говорится, что для того чтобы пища прошла через все ткани и стадии переработки и обеспечила питание шукры (а следовательно, и оджаса, поскольку шукра является сырьем для выработки оджаса), требуется от семи до тридцати дней. Впрочем, существуют вещества, способные, как считается, восстановить запас шукры в организме почти мгновенно. К их числу принадлежат молоко, мед, лук и обработанная алхимическим способом ртуть. Оджас — это наиболее утонченный из «соков», вырабатываемых в организме, и если оджас силен и «тверд», то тело и ум также сильны и «тверды». Неумеренное растрачивание сексуальных соков лишает силы тело и ум, так как истощает оджас и шукру, тем самым ослабляя иммунитет и снижая силу пищеварения. Поэтому неводержанная половая активность считается одним из самых пагубных для здоровья факторов — не потому что сексуальные отношения плохи сами по себе, а потому что, напрягая нервную систему и истощая соки организма, они повышают вату, единственную сухую дошу, и снижают оджас, который является сущностью водного элемента внутри тела.

### *Свечение и аура*

Раса — основание пищеварительной пирамиды организма, а оджас — ее вершина. Благодаря действию оджаса теджас проецируется из тонкого тела в физическое, где он проявляется как пищеварительный огонь. Таким образом, оджас является одновременно причиной и следствием хорошего пищеварения. Сбережение оджаса имеет огромное значение для поддержания здоровья, так как именно ему подчиняется иммунная система и он же формирует ауру — светящееся гало, посредством которого внутренняя сущность человека проецируется во внешний мир и которое на тонком плане служит защитой от вторжения нежелательных эфирных сил. «Не существует человека, лишённого ауры и свечения, — говорит Чарака. — Тень, которую мы можем увидеть в воде, или в зеркале, или под солнцем и которая является копией оригинала, — это тень отраженная. Но то, как выглядит «вторая тень» (аура), зависит от цвета и силы свечения живого организма». Аура покрывает собой свечение орга-



низма, и интенсивность свечения улучшает цвет ауры. Ауру можно ощутить только с близкого расстояния, в то время как свечение воспринимается издалека.

Свечение живого организма своим происхождением обязано элементу огня. Существует семь типов свечения: красное, желтое, белое, темно-коричневое, зеленое, белесое и черное. Объемное, сверкающее, расширяющееся свечение считается благоприятным, в то время как свечение скупое, замутненное или сжатое неблагоприятно и предвещает болезнь. Цвет ауры соответствует тому элементу, который преобладает в организме человека. Аура, в которой господствует элемент эфира, — чистая, голубая, яркая и сверкающая; при преобладании элемента воздуха аура суха, окрашена в темный красно-коричневый цвет и не имеет блеска; аура элемента огня — прозрачно-алая, пылающая, вызывает восхищение своим видом; аура воды прозрачна, как самая чистая вода, и имеет сильное сияние; аура элемента земли — стабильная, сверкающая, плотная, гладкая, темного либо белого цвета. Аура элемента воздуха, которая формируется в том случае, если равновесие праны в организме нарушено, является знаком близкой смерти или глубокого страдания, а любой из остальных перечисленных видов ауры — признак того, что человек здоров и счастлив. Считается, что аура Гаутамы Будды простиралась на 50 миль вокруг его тела, и каждый, кто попадал в сферу ее влияния, обретал толику душевного покоя.

### Каналы

Когда доши находятся в сбалансированном состоянии, они поддерживают здоровое состояние организма, орошая ткани питательными веществами, подобно тому как вода орошает поля. Как и урожай на полях, ткани нуждаются в системе оросительных каналов, по которым питательные соки могли бы перемещаться к месту назначения. Такими каналами в теле являются *шроты* — протоки, по которым перемещаются питательные вещества, ткани и побочные продукты. Шроты имеются на всех уровнях существования, за исключением самых тонких; нади — тоже разновидность шрот. Форма тела определяется расположением каналов, которые подводят питание к тканям и придают им определенную форму в процессе их роста.

Многие каналы, такие, например, как пищеварительный тракт, даже невооруженным глазом воспринимаются как трубы. Положение более тонких каналов не имеет параллелей с какими-либо телесными структурами. Пищеварительный тракт — это наиважнейший из всех телесных каналов, поскольку именно он поставляет элементы, необходимые для восстановления тканей организма и поддержания жизни. Если потоки всех элементов в разнообразных каналах организма находятся в нормальном состоянии, то человек наслаждается здоровьем и счастьем. Напротив, нарушение потоков (причиной которого чаще всего является расстройство ваты) ведет к болезням и страданиям.

Выделяется четыре вида нарушений потока в телесных каналах: усиление, ослабление, узлы (препятствия) и отклонение. Рассмотрим для примера возможные нарушения потока в пищеварительном канале. Понос — это результат усиления потока, запор — следствие ослабления потока. Опухоли и перекручивание кишечника, такие как заворот кишок или кишечная непроходимость, — это разновидности узлов (препятствий); а извержение содержимого канала в брюшную полость (как, например, при прободении язвы или разрыве аппендикса) — это пример отклонения потока.

Одна из важнейших причин подобных нарушений кроется в сдерживании тринадцати естественных позывов, подавлять которые не рекомендуется: позывы к выведению мочи, кала и газов; позывы к рвоте, отрыжке, чиханию и зевоте; голод; жажда; желание плакать; желание спать; часто дышать после сильного напряжения; извергать семенную жидкость, когда возбуждение становится слишком сильным. Сдерживание какого-либо из перечисленных позывов приводит к тому, что поток ваты в соответствующем канале начинает течь в неверном направлении. Поскольку именно вата отвечает за перемещение веществ внутри организма, то отклонение потока ваты от нормальной интенсивности или направления вызывает ослабление сначала задействованного канала, а после и всего организма. Прочие побуждения, не связанные с физическими рефлексам, и прежде всего движения эмоциональной сферы негативного свойства, такие как алчность, тоска, страх, гнев, зависть, гордыня, чувство стыда, чувство отвращения и т. п., можно сдерживать, но не подавлять.

Потребности, связанные с физическими рефлексам, способны причинить вред организму, даже если их не сдерживать. Например, во время мочеиспускания и дефекации рекомендуется крепко сжи-

мать зубы, чтобы предотвратить их расшатывание под действием сильного потока апана-ваты, движущейся вниз. Зевота свойственна всем животным, даже рыбам и рептилиям, но люди, страдающие психическими расстройствами, редко зевают, равно как и тяжело больные, для которых зевота нередко является признаком начала выздоровления. И хотя мы не знаем, какую именно роль играет зевота, точно известно, что подавлять ее не следует.

Как отмечал Чарака, «функциональное разнообразие систем циркуляции в человеческом организме столь же велико, сколь и разнообразие компонентов в структуре тела». Понятно, что все существующие в организме каналы перечислить попросту невозможно. Поэтому аюрведа выделяет наиболее значимые из них и описывает их таким способом, чтобы, выражаясь словами Чараки, «обычный лекарь знал достаточно для успешной практики, а мудрый врачеватель сумел понять природу даже тех каналов, которые не упоминаются вовсе». Из шестнадцати основных каналов четырнадцать присутствуют у обоих полов, а два — только у женщин. Эти каналы подразделяются на четыре основные группы: 1) каналы, связанные с приемом питательных веществ; 2) каналы, связанные с питанием тканей; 3) каналы, связанные с выведением отходов; 4) канал, связанный с сознанием.

#### *Каналы, связанные с приемом питательных веществ*

В состав канала праны входят дыхательные пути и сердце. «Сердце» в данном случае означает, вероятно, не только тот физический «насос», который находится в грудной клетке, но и ту область мозга, которая управляет его функционированием. Оба эти элемента представляют собой «сердцевину», т.е. центральную структуру всего организма. Каждый из них является средоточием жизни и оджаса (именно такие функции отводятся в аюрведе на долю сердца). В контексте физического тела канал праны в основном управляет дыханием.

Канал воды, которому подчиняется водный баланс организма, простирается от неба до *кломана* (по-видимому, поджелудочной железы).

Канал пищи охватывает область от пищевода и желудка до толстой кишки.

### *Каналы, связанные с питанием тканей*

Канал расы описывается как состоящий из «сердца и десяти больших сосудов», но в его состав входят и другие структуры — в частности, лимфатические и кровеносные сосуды, переносящие расу из кишечника в область сердца. Два канала, имеющиеся только у женщин, — молочный и менструальный, — являются вторичными по отношению к каналу расы. К молочному каналу относятся молочные железы и соски, а к менструальному — матка, шейка матки и влагалище. Функции этих каналов заключаются в образовании молока и выведении менструальной крови соответственно. На связь между двумя этими каналами указывает тот факт, что женщина, кормящая грудью, как правило, не менструирует.

Канал крови базируется в печени и селезенке. Такое представление в принципе согласуется с положениями биомедицины, согласно которым печень — царица ретикулоэндотелиальной (кроветворной) системы, а селезенка — основной орган, ответственный за дезинтеграцию износившихся кровяных клеток.

Канал плоти состоит из мускулов и кожи.

В состав жирового канала входят почки и *вапавахана* (вероятно, сальник).

Костный канал состоит из жировых отложений и бедер.

Костномозговой канал состоит из костей и суставов, а также всего, что заключено внутри костных образований, — красного и желтого костного мозга, спинного мозга и головного мозга.

Канал шукры состоит из яичек и пениса у мужчин и аналогичных органов (яичников, влагалища и клитора) у женщин. В женском организме такой канал называется артава-каналом. Слово «артава» происходит от корня *рту*, означающего «сезон», что указывает, помимо прочего, еще и на то, что даже здоровый женский организм способен к производству потомства только в определенный «сезон», т. е. в тот период каждого месяца, когда происходит овуляция.

### *Каналы, связанные с выведением отходов*

В состав мочевого канала входят мочевой пузырь и почки; фекального канала — ободочная и прямая кишки; канала пота — жир и волосяные фолликулы.

Четырнадцатый канал, канал сознания, пронизывает собой все тело. В каком-то смысле, само тело и есть канал сознания. Нет такой точки в организме, в которую бы не могло проникнуть и не проникло сознание.

### Конституция

Одно из определений жизни гласит: «Жизнь — это связь между будущим существованием и прошедшим» (здесь подразумевается и смена инкарнаций, и течение нынешнего воплощения). Организм изменчив: он непрерывно потребляет одни вещества и выделяет другие. Но за счет стабильности своей формы он создает иллюзию постоянства. Молекулы формируются и разрушаются, атомы проникают в систему и покидают ее, но организм продолжает существовать. Сегодня я не тот человек, которым был вчера, а завтра уже не буду тем, кем являюсь сегодня. И все-таки физические и метаболические паттерны в моем теле, как и самые существенные элементы моей личности, остаются прежними. То, кем я являюсь сегодня, зависит от того, кем я был вчера, а то, чем я сделаюсь завтра, зависит от того, чего я сумел достичь сегодня.

Та стабильность, которая позволяет мне помнить, кто я есть, одновременно мешает мне изменяться. Определенные физические и ментальные паттерны — такие, например, как преимущественное использование одной из рук, — заложены в структуре организма настолько глубоко, что избавиться от них практически невозможно. Правше очень трудно стать левшой, и наоборот. Мнение, что левши имеют большую склонность к искусствам, а правши более комфортно чувствуют себя в мире линейной логики букв и чисел, имеет под собой серьезные основания. Такие паттерны — это изначальные, врожденные тенденции, которые с трудом поддаются изменению.

Одни органы находятся у нас в более привилегированном положении, чем другие. Каждый из нас отдает предпочтение определенным железам, гормонам и даже мыслям и образам; мы *попадаем* им, предпочитая, чтобы именно они играли первую скрипку в организации нашей жизни, выдвигая их на первый план по отношению к другим тканям и другим представлениям. Современная медицина тоже принимает во внимание разницу в восприимчивости к определенным типам заболеваний у разных людей: например, считается, что люди так называемой «категории А» более подвержены заболе-

ванию пептических язв и гипертонией, чем люди из остальных категорий. Аюрведа сумела свести тенденции метаболизма и наклонности характера в единую систему. Правда, эта система носит скорее качественный характер, чем количественный. Точные количественные модели вообще не в состоянии адекватно отразить такую сложную структуру, как человеческое существо; гораздо точнее можно было бы описать человека в виде пучка волн, которые генерируются эго, скрепляющим воедино человеческую личность и позволяющим ей функционировать в виде целостной системы.<sup>19</sup>

В аюрведе врожденная психофизическая конституция человека называется *пракрити* (не путать с *викрити* — текущим состоянием здоровья человека, которое изменяется каждое мгновение). Слово «пракрити» означает также проявленную вселенную, но мудрецы использовали его и для обозначения конституции: ведь индивидуальная пракрити человека — это проявление его индивидуальной вселенной. Пракрити является одновременно и первотворением, моментом возникновения человеческого существа, и первой реакцией тела и сознания этого существа на стресс. Знание индивидуальной пракрити позволяет выбрать такой образ повседневной жизни, который будет способствовать поддержанию здоровья.

Пракрити фиксируется в момент зачатия, и качества ее определяются состоянием тела и сознания родителей во время коитуса. Если, например, в этот момент у отца с повышенной силой проявлялась вата, а у матери доминировала питта, то у ребенка на протяжении всей его жизни будет сохраняться предрасположенность к повышенной активности обеих этих дош. Конечно, могут также появляться заболевания, связанные с другими факторами, а тяжелая болезнь может и вовсе затмить влияние врожденной конституции, однако тонкий паттерн конституции впечатывается в гены и может измениться на протяжении одной жизни только в том случае, если изменятся гены и хромосомы.<sup>20</sup> Кроме того, на здоровье ребенка оказывают влияние наследственность родителей, диета и образ жизни матери на протяжении беременности, а также условия, преобладающие в матке в период беременности и в детородном канале в момент родов, однако все это — вторичные факторы.

Вашей конституцией определяется ваше место на шкалах дуальных характеристик, важнейшей из которых является характеристика «тепло-холод». Питта, горячая доша, создает во внутренней среде организма тепло, а вата и капха — холод, причем вата — это источник сухого холода, а капха — влажного. Человеку, принадле-

жащему к типу питты, свойственно «горячиться» и «кипятиться»; такие люди, как правило, не любят жаркого климата, отдавая предпочтение прохладным районам, в то время как люди вата-конституции терпеть не могут холода и любят тепло. Люди капха-конституции больше всего удовольствия получают от смены сезонов, поскольку это стимулирует деятельность их организма. «Климат» вашего микрокосма влияет на нас приблизительно таким же образом, как и климат местности, в которой мы живем, однако отгородиться от влияний «климата» внутреннего значительно сложнее. В своей глубинной основе три основных типа микрокосмической конституции совпадают с тремя основными типами климата в макрокосме — сухим, жарким и влажным.

Из фундаментального сходства между климатом и конституцией вытекает, что представители некоторых народов должны иметь общие конституциональные особенности. Так оно и есть на самом деле. Уроженцы тропиков, как правило, более худощавы и обладают более длинными конечностями, чем обитатели холодных земель, которые более упитанны и имеют более короткие конечности. У первых отношение площади поверхности тела к объему больше, что позволяет эффективнее выделять тепло; у последних удельная площадь поверхности тела меньше, благодаря чему они лучше сохраняют тепло. Кроме того, у обитателей холодного климата скорость обменных процессов и динамика кровотока наиболее высоки, а у тех, кто живет в жарких районах, — низки. Цвет кожи позволяет регулировать количество витамина D в организме: этот витамин вырабатывается под воздействием солнечных лучей на жиры, содержащиеся в коже. У обитателей солнечных местностей темная кожа позволяет защитить организм от перенакопления витамина D, избыток которого может вызывать заболевания почек; а у обитателей северных широт, где солнце слабое, светлый оттенок кожи способствует более активному поглощению солнечного света, что предотвращает рахит, развивающийся из-за недостатка этого витамина.

К числу расовых различий принадлежит также разница в составе мышечных волокон (на основании этого фактора можно определить, кем легче стать человеку — спринтером или марафонцем), апокринных потовых желез и ушной серы. Различия в цвете глаз означают различия в качестве светового излучения, предпочтительно для организма, что приводит к различиям в эндокринном балансе и других метаболических показателях.

Анализ типа конституции — это, прежде всего, анализ того, каким образом организм использует материю и энергию, имеющуюся в его распоряжении. Люди, принадлежащие к питта-типу, «горячи», потому что все каналы в их организме склонны к расширению. У людей капха-конституции наблюдается тенденция к закупориванию каналов, а для людей вата-конституции характерно суженное состояние каналов, хотя вата-индивидуумы быстрее представителей других типов перестраивают систему от расширения к сужению и обратно. Как правило, люди ваты быстро растрачивают материю и энергию, а люди капхи, напротив, склонны накапливать и то, и другое в избыточном количестве. Только люди питта-конституции обладают природной способностью прекрасно управляться и с тем, и с другим — но нередко они злоупотребляют своими способностями к контролю и управлению. Вата делает людей подвижными и взбалмошными, питта — напористо-активными, а капха — расслабленными, иногда даже слишком.

Вата, которая состоит из элементов воздуха и эфира, очень переменчива: это — ветер, не знающий покоя. Поскольку движение — ее родная стихия, в своих крайних проявлениях она склонна двигаться как можно дальше и как можно быстрее. Это относится не только к внешней активности организма, но и к интенсивности внутренних обменных процессов. Питта, огненная доша, которая согревает организм и переваривает пищу, в крайних проявлениях склонна разогреваться до предела и становиться все более напористой. Капха, которая состоит из тяжелых элементов земли и воды, стабилизирует все; но в своих крайних проявлениях стремится к неподвижности, что чаще всего происходит в результате чрезмерного накопления.

Наше самочувствие зависит от работы дош в нашем организме. В зимнее время всем доводится ощущать холод в конечностях, однако многие люди вата-конституции ощущают его постоянно, так как находятся под влиянием внутреннего холода, связанного с большим расходом энергии. Люди питты больше других склонны испытывать чувство голода, так как их пищеварительный огонь всегда горяч и постоянно ищет чего-нибудь, что можно было бы переварить. Это может проявляться и в виде физического голода, и как жажда достижений. Люди капха-конституции легче набирают вес, чем представители других типов конституции, и с большим трудом избавляются от него, потому что их организм от природы рассчитан на накопление материи и энергии и старается делать это при каждой возможности.



Конституция оказывает воздействие на все уровни сознания. Люди капха-конституции накапливают деньги легче, чем люди ваты — классические «спонтанные покупатели». Как только вата получает энергию (будь то физическая энергия или энергия денежных средств), у нее сразу же срабатывает врожденный импульс ее использовать — точно так же как у капхи срабатывает врожденный импульс ее сохранить. Человек питта-конституции способен лучше других управлять любыми видами энергии, в том числе и деньгами. Люди вата-конституции естественным образом склонны к оригинальному и созидательному мышлению, но испытывают трудности в воплощении своих идей на практике. Люди питта-конституции — прирожденные инженеры, которые мгновенно понимают, как приложить теорию к практической ситуации, но излишняя требовательность и раздражительность нередко мешают им по-настоящему хорошо проявлять себя на руководящем посту. Людям капха-конституции не всегда достает остроты ума, свойственной другим типам, однако им отлично удастся управлять организациями разного масштаба.

У каждого есть врожденные сильные и слабые стороны. Если вы поймете, в чем они состоят, то сумеете к ним приспособиться и сделать свою жизнь более счастливой и здоровой. Пытаясь определить, к какому типу конституции вы принадлежите, оценивайте себя таким, какой вы есть, а не таким, каким хотели бы себе казаться. Поскольку конституция закрепляется в момент зачатия, внимательно отнеситесь к тенденциям, которые проявлялись в вас с самого детства. В тех случаях, когда вам сложно ответить однозначно, или когда вам кажется, что в вас попеременно проявляются разные качества, смело относите себя по этому признаку к категории ваты. Как правило, самыми надежными являются характеристики, наиболее приближенные к физическому плану, так как их легче всего оценить и труднее всего игнорировать. Например, чем меньше в вас «плотности» и чем более в вас проявляются нестандартные пропорции (если вы, скажем, имеете необычно высокий или необычно низкий рост, необычно длинные или необычно короткие ноги в соотношении с туловищем), тем сильнее проявлено в вас действие ваты.

Поскольку центральным понятием в аюрведе является равновесие, то оценка пропорций весьма существенна для определения пракрити. Так, ваш рост должен равняться длине вытянутых в стороны рук, которая измеряется от кончика среднего пальца одной руки до кончика среднего пальца другой. Индивидуальный подход,

свойственный аюрведе, распространяется даже на меры длины, применяемые для измерения пропорций тела: для этого пользуются единицами, производными от реальных размеров тела конкретного человека, — такими, например, как *ангула* (которая равна ширине пальца) и *анджали* (объем ладоней, сложенных чашей). Анджали невысокого человека будет отличаться от анджали человека более крупного. Таким образом, эти меры длины не являются константами, а пропорциональны размерам тела конкретного человека.

### Типы конституции

| Характеристика | Вата                                           | Питта                                                                                             | Капха                                                              |
|----------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Телосложение   | хрупкое, с нестандартными пропорциями          | среднее, как правило, пропорциональное                                                            | крупное, тяжелое тело с правильными пропорциями                    |
| Вес            | легко теряют, набирают с трудом                | легко теряют и легко набирают                                                                     | теряют с трудом, легко набирают                                    |
| Кожа           | темная*, нередко холодная на ощупь             | светлая*, легко сгорает на солнце, теплая на ощупь                                                | среднего оттенка*, быстро покрывается загаром, прохладная на ощупь |
| Потовыделение  | слабое, даже в тепле                           | обильное в тепле                                                                                  | умеренное, устойчивое                                              |
| Волосы         | сухие, жесткие, вьющиеся, нередко темные       | тонкие, нередко прямые, светлого цвета, возможно жирные; склонность к ранней седине или облысению | жирные, блестящие, густые; как правило, шатены                     |
| Цвет глаз      | серый, асфальтово-голубой, цвет бледной фиалки | светло-карий, зеленый, нежно-голубой или ярко-голубой                                             | карие, изредка голубые                                             |
| Аппетит        | переменчивый                                   | сильный                                                                                           | стабильный                                                         |
| Стул           | нестабильный, склонность к запорам             | как правило, стабильный, тенденция к жидкому стулу                                                | стабильный, медленный                                              |

\* В пределах расовых особенностей.

|                     |                                                                           |                                                            |                                        |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Климат              | предпочитает теплый                                                       | предпочитает прохладный                                    | любит смену времен года                |
| Запас жизненных сил | небольшой; склонность перенапрягаться                                     | средний; перенапрягается в ситуации конкуренции или вызова | большой; склонность избегать нагрузок  |
| Сексуальное желание | переменчивое                                                              | как правило, интенсивное                                   | устойчивое                             |
| Плодовитость        | слабая                                                                    | средняя                                                    | высокая                                |
| Сон                 | переменчивый, нередко проблемы со сном, но глубокий в состоянии усталости | легко засыпает, легко просыпается                          | легко засыпает, просыпается с трудом   |
| Речь                | разговорчивы, иногда речь сбивчива                                        | речь убедительная                                          | речь медленная, осмотрительная         |
| Эмоции              | как правило, доминирует страх                                             | частые вспышки гнева                                       | предпочитает избегать конфронтаций     |
| Мышление            | как правило, вербальное                                                   | обилие визуальной образности                               | часто на основе чувств и эмоций        |
| Память              | легко запоминает, легко забывает                                          | легко запоминает, медленно забывает                        | медленно запоминает, медленно забывает |

У людей вата-конституции все происходит стремительно: они быстро запоминают и быстро забывают, легко воспаляются энтузиазмом, но так же легко теряют его. Они быстро ходят, разговаривают, меняют планы и настроение. Даже их тело быстро изменяется: сегодня их пищеварение может быть отличным, а завтра — слабым; в одну ночь они могут спать прекрасно, в другую — мучиться бессонницей. Сознание таких людей в той же мере склонно к непостоянству и неустойчивости, что и тело: они совершенно неугомонны. Для них типичны взрывообразные вспышки энергии. Когда энергетический уровень высок, они болтают, беспокоятся, думают, бегают и вообще делают все, к чему питают пристрастие, до тех пор пока энергия не иссякнет; тогда им понадобится ненадолго впасть в спячку, чтобы накопить новый запас энергии — которую они потом немедленно отправятся растрачивать. Энергия ваты похожа на экономический цикл при капитализме: периоды бума неизбежно сменяются кризисами.

Людам вата-конституции часто бывает трудно принять решение. Они нередко страдают от метеоризма и запоров, у них мерзнут конечности. Сухость ваты делает их тело сухим (возможны трещины на коже и хруст в суставах) и, нередко, шершавым на ощупь. Поскольку они «холоднокровны», то обычно не любят холодной погоды, но любят, когда много света и тепла. Страх, порождаемый беспокойством клеток тела, что им не хватит питательных веществ (из-за неустойчивого их поступления), — это основная негативная эмоция людей ваты, которая нередко дает о себе знать, если они пропустили обед. Они с трудом набирают вес, но легко его теряют. У них живое воображение и переменчивые привычки, они вдохновенны и вдохновляемы, периоды экстравертности чередуются у них с периодами интровертности. Поскольку вата обращается с материей и энергией по принципу «безудержная растрата — жесткая экономия», то это — самый трудный для поддержания здоровья тип конституции.

Люди питта-конституции в своей деятельности продуктивны, точны и собраны. Они, как правило, не любят жару, предпочитая прохладный климат и охлаждающую пищу — в том случае, если у них не выработалась привычка к стимуляторам. Кожа у них обычно теплая, мягкая и предрасположена к появлению родинок, веснушек, прыщиков, сыпи и морщин, а волосы седеют и выпадают относительно рано. Их мысли интенсивны, а проявления напористы. Они способны на волевые решения и нередко бессознательно пытаются навязать свою волю окружающим. Они любят поесть и бросить вызов. Поскольку этот тип людей очень вспыльчив, они не терпят возражений, не выносят чувство голода и могут взорваться, если кто-то справляется с делами не так быстро и эффективно, как они сами. Они ценят порядок и склонны к перфекционизму, что может вылиться в привычку критиковать и себя, и других. Они деятельны, непреклонны и способны полностью погрузиться в то, что у них хорошо получается, и пожертвовать всем остальным ради успеха. Если они хорошо владеют собой, их естественная горячность придает им мужества, в противном случае — оборачивается гневом, особенно если они голодны. Жар в теле и в сознании является источником большинства их недугов.

Люди капха-конституции любят спокойный образ жизни. Они легко набирают вес и с трудом с ним расстаются. Ткани их тела, как правило, крепкие и здоровые — они прекрасно снабжаются питанием. У этих людей глубокий сон, и утром им обычно трудно войти в

рабочий ритм. Чаще всего они едят, ходят и говорят медленно и медленно переваривают пищу. Они долго запоминают, но ничего не забывают, как слоны. Они не любят влажную холодную погоду и имеют склонность к застойным явлениям в организме. Однако по запасу жизненных сил они значительно превосходят другие типы и могут пропускать приемы пищи, не испытывая при этом ни малейшего физического дискомфорта. Правда, подобного рода лишения могут вызывать у них эмоциональный дискомфорт, так как под тихой и безмятежной наружностью капхи кроется очень чувствительное, зачастую интровертное создание. Зато люди капхи без усилий привлекают к себе процветание и могут получать удовольствие от накопления богатств.

*Гати* человека, то есть его манера передвижения, является одной из характеристик его пракрити. У каждого животного есть своя собственная, характерная для него манера передвигаться: лягушки прыгают, вороны подсакивают, собаки трусят, а слоны и носороги волочат ноги. Свойственная человеку манера ходить, подобно походке животных, является отражением баланса его внутренней энергии. Часто говорят, что физическая походка человека капха-конституции, равно как и ритм его пульса, похожи на движения лебедя — величественной птицы, царственно плывущей по жизни. Из всех типов конституции именно капхе легче всего поддерживать здоровье.

Существует восемь основных типов пракрити: простые — вата, питта и капха; дуальные — вата-питта (питта-вата), питта-капха (капха-питта) и вата-капха (капха-вата); неуравновешенный тройственный тип; и, наконец, уравновешенный тройственный тип — самый редкий. Большинство людей относятся к дуальным типам конституции. Хотя если рассматривать все количественные и качественные соотношения дош, какие только могут существовать, то количество типов возрастет до бесконечности, и это совершенно естественно: ведь каждый человек — это неповторимая индивидуальность. То, что человек относится к какому-либо типу пракрити, ни в коем случае не означает, что он в чем-то «неправильный». Напротив, система конституциональных типов — это прекрасный инструмент для самоанализа и саморазвития, который помогает человеку найти и занять предназначенную лично для него нишу в мироздании.

Все, описанное выше, — лишь краткий обзор того, как проводится анализ конституциональных особенностей. За более подробной информацией можно обратиться к моей книге «Пракрити. Ваша аюрведическая конституция».

## 4 ОБРАЗ ЖИЗНИ

### Качество жизни

Эта жизнь — единственная, которую вам дано прожить, оставаясь собой, и вы обязаны перед собой и перед миром использовать ее наилучшим образом. Практичный Чарака свел четыре указанные в Ведах цели жизни (вести добродетельный образ жизни, достичь процветания, осуществить желания и осознать, что жизнь преходяща по своей природе) к трем устремлениям: стремление к жизни, стремление к процветанию и стремление к жизни после смерти. Самым главным из них является стремление к жизни, что означает стремление к здоровью, так как без здоровья невозможно наслаждаться жизнью и достигать своих целей. А поскольку здоровье немыслимо без хороших взаимоотношений с окружающими, достатка, чувства удовлетворенности и хотя бы самой малой толики непривязанности, то человек должен одновременно тщательно заботиться и о своем здоровье, и о своих повседневных действиях.

С точки зрения аюрведы, достижение физического здоровья имеет колоссальное значение. Вот что пишет Чарака:

Разумный человек должен сознательно прилагать усилия к тому, чтобы тело сохранялось в хорошей форме. Тело — это поистине столп, на котором держатся благополучие нашей жизни и сама наша жизнь, поскольку человеческие существа обитают в теле. Отложив, если необходимо, все другие заботы, человек должен направить внимание на свое тело, так как с потерей тела исчезнет все, что составляет жизнь воплощенного существа.

Это — не эпикурейский атеизм. Аюрведа совершенно недвусмысленно утверждает первичность и всеохватность духа, однако для достижения успехов в земной жизни необходимы практические уси-

лия. Обретя здоровье, мирянин должен стремиться к достижению процветания и богатства. Как говорит Чарака, «нет проклятия хуже проклятия долгой жизни, лишенной тех вещей, которые бы сделали эту жизнь стоящей того, чтобы ее прожить». Имея союзников в лице здоровья и процветания, человек может прожить долгую и достойную жизнь и, следуя своей собственной дорогой, выполняя необходимые духовные практики, подготовить себя к жизни после смерти.

Аюрведа выделяет три стадии на пути к обретению крепкого здоровья: 1) выполнение простейших ежедневных и посезонных процедур для предотвращения заболеваний, 2) терапевтические меры в случае болезни; и 3) омоложение организма для улучшения здоровья и повышения качества жизни. Профилактика в аюрведе называется «*свастхавритта*», что означает «утверждение в добрых привычках», и ее главный принцип — во всем избегать неумеренности.<sup>21</sup>

### Земля и пространство

Как только сперматозоид соединяется с яйцеклеткой, возникшее от этого слияния живое существо подпадает под ограничения времени, пространства и закона причины и следствия. Для поддержания здоровья внутренние пространственные и временные циклы организма должны находиться в гармонии с ритмами внешних «джунглей» — окружающего мира дикой Природы. Если нам не удастся сохранять эту гармонию, нас могут одолеть постоянно атакующие бактерии, вирусы и прочие паразиты. Цивилизация — это порядок, который люди навязывают дикой Природе. Древние арии включили в цивилизационный процесс и саму землю, наделив ее особой упорядоченностью во времени и пространстве.

Дом — это замкнутое пространство, структурирующее жизнь своих жильцов: порядок в доме — залог порядка в жизни его обитателей. Деревни и города являются совокупностями упорядоченных пространств, структурирующими цивилизацию создавшего их общества. Человеческий ум — это пространство, в котором в ходе воспитания и образования формируется внутренний порядок сознания. Текст — это упорядоченное пространство, которое структурирует вложенное в него знание. Сам человек является нестабильным пространством, склонным возвращаться к неупорядоченному, хаотичному состоянию.

Праведный правитель без усилий устанавливает порядок в своем царстве и в жизни своих подданных, подавая им благородный пример, который они могут принять как образец для подражания. Если правитель и подданные думают и действуют сообща, то времяна года, сменяясь в должном порядке, насыщают землю и ее обитателей «соками», необходимыми для счастливой жизни. А неправедный правитель, как свидетельствуют известные из истории примеры, нарушает временной и пространственный порядок и открывает путь к запустению земли, эпидемиям и упадку культуры.

Фрэнсис Циммерман в своем превосходном труде «Джунгли и запах мяса: Экологическая тема в индийской медицине» показал, как арии поляризовали пространство Индии, каким образом эта поляризация отразилась на аюрведе и как аюрведа, в свою очередь, повлияла на нее. Арии выделили три типа земли: сухую («со скудными дождями и растительностью, продуваемую сильными ветрами и изобилующую солнечным светом»), влажную («с обильными дождями и пышной растительностью, с малым количеством сильных ветров и солнечного света») и умеренную. При колонизации сухие регионы, в которых доминируют вата и питта, они предпочитали влажным, где преобладают вата и капха. Сухой климат здоровее влажного, потому что во влажном климате *раса* склонна застаиваться в теле. Застой ведет к закупорке каналов, что, в свою очередь, создает питательную среду для паразитов. Паразиты, примитивные организмы, как вне тела, так и внутри него размножаются в стоячих водах и нарушают порядок; поэтому для поддержания порядка в системе нужно избегать застоя.

Вода необходима для жизни, но ее переизбыток подрывает здоровье. Пища, добываемая во влажном климате, пропитана влагой, а потому оказывает угнетающий эффект на пищеварение: она перенасыщает организм водой, из-за чего пищеварительный огонь не может хорошо разгореться. Пища, добываемая в сухом климате, суха и легко переваривается. Если вы когда-нибудь пытались развести огонь на сырых дровах, то можете себе представить, в какой мере огонь и вода враждебны друг другу. Сухое топливо разгорается быстро и горит ровно и ясно — а именно это и нужно для нормальной работы пищеварительного огня. Оросить сухое поле гораздо легче, чем осушить болото, — и точно так же легче напитать тело расой в сухом климате, нежели избавиться от избытка расы, образующегося в климате влажном.



## Расы

Каким бы ни был климат — сухим, влажным или умеренным, — все в природе (и растения, и животные, и почва) пронизано своим «вкусом», специфической смесью соков, влияющей на нас даже в том случае, если мы недостаточно чувствительны, чтобы его распознать. Под действием солнечных лучей растения переваривают воду и питательные вещества, поступающие из почвы. Сок растений становится расой в теле животных, которые ими питаются. Когда человек поглощает с пищей соки растений и животных, ткань расы в его теле насыщается их качествами: мы становимся тем, что мы едим. Человеку капха-конституции, живущему во влажном климате капхатипа, способствующем накоплению влаги в теле, сохранить здоровье будет гораздо труднее, чем обладателю такой же конституции, живущему в сухом климате, способствующем удалению влаги из тела. Питта-индивидууму, придется тяжело в жарком климате, а человек вата-конституции будет страдать в сухом. Во всех этих случаях климат влияет на нас не только сам по себе, но и через посредство образующихся в растениях и животных соков, которые мы поглощаем с пищей.

Раса, ткань, питающая все остальные ткани, запечатлевает в себе характеристики окружающей среды и перенимает ее «вкус». Из этого «сока», пронизывающего все наше существо, рождается наш личный жизненный опыт, формируется «вкус» нашей жизни: «кислый» или «солёный», «горький» или «сладкий». Этот вкус — ваша личная реальность, реальность, в которой вы живете и которая делает вашу жизнь счастливой или, напротив, несчастной. Святые и прочие люди, обретшие над собой контроль, находят все необходимое им блаженство внутри себя. Те из нас, кому это искусство недоступно, вынуждены извлекать необходимые соки из своего окружения и варить в себе, словно в кастрюле, «суп» из этих ингредиентов, чтобы удовлетворить душу.

Вкусы классифицируются в различных аюрведических текстах по-разному, но чаще всего используется система шести вкусов. Эти вкусы применимы ко всем органам чувств, но их называют именно вкусами (расами), потому что основное влияние они оказывают на формирование раса-ткани.

*Сладкий вкус:* встречается, главным образом, в веществах с преобладанием элементов земли и воды. Холодный, влажный и тяжелый. Усиливает капху, ослабляет вату и питту.

*Кислый:* в субстанциях с этим вкусом преобладают земля и огонь. Горячий, влажный и легкий. Усиливает капху и питту, ослабляет вату.

*Соленый:* поскольку в соленых веществах доминируют вода и огонь, то соленый вкус горяч, влажен и тяжел. Подобно кислому, он усиливает капху и питту и ослабляет вату.

*Острый* (пряный): сочетание воздуха и огня делает этот вкус горячим, сухим и легким. Он усиливает вату и питту и ослабляет капху.

*Горький:* воздух и эфир в сочетании наделяют этот вкус качествами холода, сухости и легкости. Он усиливает вату и ослабляет питту и капху.

*Вяжущий:* в этом вкусе преобладают воздух и земля. Он холоден, сух и тяжел, усиливает вату и ослабляет питту и капху.

Шесть вкусов — это шесть возможных сочетаний между тремя парами противоположных качеств, доминирующих в трех дошах. Вкусы и доши — это два типа субъективных выражений того направления, в котором может двигаться организм: вкусы соответствуют шести направлениям, в которых организм может двигаться под влиянием чувственно воспринимаемых объектов, таких как пища, а доши — трем направлениям, в которых он может отклониться от равновесия. Вкусы нашей пищи и питья, подобно дошам, воздействуют на наши чувства и эмоции, которые, в свою очередь, порождают соответствующие вкусы в нашей раса-ткани. Сладкий вкус ассоциируется с желанием и его удовлетворением, кислый — с завистью, соленый — с жадностью, горький — с горем и разочарованием, острый — с гневом, а вяжущий — со страхом.

Качество, вкус и эмоция — это выражение одного и того же с различных точек зрения (тела, взаимодействия между телом и умом, ума). В легких человека, страдающего астмой — болезнью, которая нередко вызывается или усугубляется страхом или тревогой, — происходят те же патологические изменения, что и в легких человека, подверженного воздействию сильного холода. Холод, страх и вяжущий вкус (вызывающий спазмы) с точки зрения организма имеют много общего.

Если вы стремитесь к счастью, вы должны сознательно выбирать подходящие вам вкусы в пище, питье, лекарствах, видах деятельности, погоде, временах года и прочих «субстанциях», которые поступают в ваш организм, следя за тем, чтобы раса, образующаяся после их переваривания, оказывалась сладкой. Согласно принципу

подобия, сладкая раса внутри вас будет притягивать к вам и внешнюю сладость, что будет увеличивать гармонию.

### Временные циклы

В аюрведе пространство относится к числу субстанций, так как (по крайней мере, в нашем мире) оно обладает качествами, оказывающими на нашу жизнь воздействие. Одно из качеств пространства — климат, другое — направление, зависящее от магнитного поля Земли. У некоторых животных, в том числе у дельфина, тунца, лосося, саламандры, голубя, пчелы, а также у человека в костной ткани черепа в области лба содержится небольшое количество железа. Это железо притягивается магнитными полями, в частности магнитным полем Земли. Оно служит своего рода внутренним компасом, при помощи которого достаточно чувствительный человек может определить направление на север даже в темной комнате. Кроме того, магнитные поля, как природные (порождаемые Землей, Солнцем и Луной), так и искусственно созданные человеком, влияют на электромагнитные процессы в мозге, на работу шишковидной железы и другие физические и психические функции организма.<sup>22</sup>

Влияют на нас и силы тяготения Солнца и Луны, а также исходящие от них тепло и холод, свет и тьма, а также времена года, порождаемые этими влияниями. Времена года управляют расой Земли, от которой происходит раса наших тел. «Время — это перемены», — говорит Чарака, а Вагбхата заявляет: «Время — это, в сущности, Бог». Смены холода и тепла, влажности и сухости, тяжести и легкости, ведут к изменениям в балансе дош в теле. Перемены в нашем мире происходят постоянно, а значит, мы постоянно должны к ним приспосабливаться. Растения и животные инстинктивно синхронизируют свои жизненные ритмы с циклами времен года. Но мы, люди, променявшие большую часть своих инстинктов на сознательные чувства, должны сознательно добиваться этой синхронизации, если хотим жить здоровой, счастливой жизнью.

Ритм необходим на протяжении всей жизни. Легкие и сердце работают ритмично, кишечник создает волны перистальтики, мозг — электрические и магнитные волны. Все эти ритмы сложным образом связаны между собой и с ритмами внешней среды. *Ртам* — ритм вселенной — проявляется в нашем земном мире как *рты* — сезоны, отводящие каждой вещи свое время под небом. Подобно древ-

ним майя, ведические мудрецы создали земной образ космического *ритма* — календарь, чтобы войти в унисон с богами, живущими по космическим ритмам. Провидцы ведической эпохи и более поздних времен разметили сезоны с помощью праздников, чтобы помочь людям поддерживать синхронность с ритмами природы. Такие праздники утверждают космический ритм на Земле.

В аюрведе выделяются четыре главных цикла: суточный, годовой, возрастной и цикл пищеварения.

### *Сутки*

Суточный цикл — это прежде всего цикл чередования тепла и холода. В дневное, более теплое время доминирует питта, а в ночное, более холодное, — капха. Вата преобладает в периоды утренних и вечерних сумерек, на стыках дня и ночи. В суточном цикле выделяется шесть подпериодов. От рассвета до середины утра доминирует инертная капха, но постепенно организм под действием солнечного света избавляется от излишков воды и становится более активным. От середины утра до середины дня, когда жар в теле достигает максимума, преобладает питта. От середины дня до сумерек высушенное жаром тело постепенно остывает; это — период ваты. Аналогичным образом подразделяется ночное время. Капха доминирует от сумерек до истечения первой трети ночи, питта — в часы до и после полуночи, а предрассветные часы находятся под управлением ваты. Эта система довольно хорошо соотносится с установленными в китайской медицине закономерностями между активностью отдельных органов и временем суток.

### *Времена года*

Чтобы согласовать лунный календарь с солнечным годом, Чарак разделяет три индийских времени года — зиму, лето и дождливый сезон — на шесть двухмесячных периодов. В основе этой классификации лежит два принципа. Первый — принцип контраста между тремя резкими сезонами (холодным, жарким и влажным) и тремя мягкими «межсезоньями». Второй — принцип естественной смены рас в окружающей среде, связанной с чередованием холода, жары и влажности.

Считается, что Солнце захватывает расу нашей планеты, а Луна возвращает ее. В течение шести месяцев от зимнего до летнего сол-

нцестояния Солнце, владыка огненного элемента, с каждым днем набирает силу, постепенно высасывая «сок» из Земли. А в период от летнего до зимнего солнцестояния Солнце с каждым днем слабеет, постепенно возвращая нам этот «сок». Эта половина года находится под управлением Луны — владыки водного элемента. Земная природа и жители Земли должны постоянно приспосабливаться к этим циклам иссушения и орошения.

У каждого времени года — свой особый вкус, пронизывающий все вокруг и накладывающийся на «конституциональный» вкус данной местности. Чередования вкусов и колебания погоды между жарой и холодом, сухостью и влажностью, от которых зависят также «тяжесть» и «легкость» расы в окружающей среде, порождают характерные для каждого сезона изменения дош. Чарака приводит подробные наставления о том, какому режиму нужно следовать в каждый сезон, чтобы предотвратить дисбаланс дош: например, в сезон дождей следует есть джаггери (сок сахарного тростника, который кипятят до загустения) в смеси с имбирным порошком, а зимой — с кунжутом.

В странах с умеренным климатом времена года отличаются от индийских, но в большинстве местностей капха накапливается в течение зимы и обостряется весной; питта накапливается весной и достигает избытка летом, когда капха успокаивается; а вата накапливается летом и достигает господствующего влияния осенью, когда питта смягчается. Вата успокаивается зимой (если климат не слишком холодный).

У женщин есть дополнительный ритм — менструальный (месячный) цикл. У большинства женщин половое влечение возрастает во время полнолуния. В идеале, овуляция должна совпадать с полнолунием — моментом, когда Луна обильно орошает Землю расой, а менструация — с новолунием, когда Солнце вытягивает расу из Земли. У здоровой женщины в период от окончания менструации до овуляции доминирует капха, в период от овуляции до начала менструации — питта, а в дни менструаций — вата.

### *Возраст*

Траектория нашей жизни подобна траектории бумеранга: сперва мы погружаемся все глубже в проявленное существование в мире расы, а затем отступаем обратно, в состояние непроявленности. Вплоть до шестнадцатилетнего возраста — до тех пор, пока орга-

низм активно насыщается «соком», — в человеке заметно доминирует капха; господствующую роль она сохраняет и дальше, приблизительно до тридцати лет, пока продолжается процесс интеграции тела и ума. Именно поэтому подростки простужаются чаще, чем люди старшего возраста: простуда — это болезнь капхи. Питта доминирует в среднем возрасте, входя в силу, когда в организме устанавливается метаболическое равновесие и индивидуум достигает интеллектуальной зрелости. Вата же обретает господствующую роль после шестидесяти лет, с началом постепенной дезинтеграции тела и ума. Старение связано с потерей жизненного «сока»: кожа сморщивается, тело усыхает, а холод переносится тяжелее, чем в молодые годы, так как вата высушивает жир, обеспечивающий теплоизоляцию.

### *Цикл пищеварения*

Непосредственно после еды в организме преобладает капха (что связано с большой инертностью непереваренной пищи) и начинает возрастать питта. В ходе переваривания доминирует питта, капха успокаивается, и накапливается вата. После переваривания и в ходе усвоения питательных веществ и выделения отходов питта остывает, а доминирующую роль играет вата, обеспечивая циркуляцию «соков» в теле.

### **Ум и тело**

Мы дышим то через одну ноздрю, то через другую, сменяя их с периодом в несколько часов. С левой ноздрей связан нади, способствующий охлаждению и успокоению тела и ума, а с правой — нади, способствующий согреванию и возбуждению. Тантрическая гигиена предписывает синхронизировать работу ноздрей с лунными днями и месяцами, а также с родом деятельности: так, например, во время еды следует дышать через правую ноздрю, а при прослушивании лекции — через левую.

Для физического здоровья поддержание ритма внутри каждого цикла важно не меньше, чем для здоровья психического — удовлетворение. Физическое здоровье и благополучие возможны лишь при условии, что обменные процессы в теле протекают в подобающем ритме и с должной интенсивностью, а ум пребывает в равновесии

только тогда, когда он удовлетворен. Режим ежедневных и сезонных гигиенических процедур направлен на то, чтобы удовлетворять потребности тела, даже тогда, когда этому процессу удастся уделять лишь минимальное внимание: ведь большинство людей не желают или не могут развить в себе достаточную восприимчивость, которая позволила бы чувствовать, в чем именно нуждается тело в тот или иной момент. Ни в активной деятельности, ни в отдыхе не следует доходить до крайностей: телу необходима умеренность во всем. Здоровый распорядок дня обеспечивает умеренность и порядок в работе тела и ума, помогая нам оптимально продвигаться к избранным целям.

Аюрведа, как и Аристотель, учит нас искать «золотую середину»: застенчивый человек должен воспитывать в себе храбрость, и наоборот. Конечно, универсального «добра», устраивающего всех без исключения, не существует. Но все же имеются определенные качества, которые всеми считаются полезными (например, честность), и такие, которые все считают препятствующими обретению устойчивого счастья (например, нечестность). Чарака посвятил отдельную главу советам о том, как «дисциплинировать» чувства. В ней он приводит сведения по личной гигиене, моральному воспитанию и соблюдению религиозных предписаний («постоянно напоминай себе о тщете всего сущего», «не будь рабом своих чувственных желаний, не потворствуй капризному уму»), дает перечень нравственных императивов, производящий особенно сильное впечатление, если сравнить его с почти полным отсутствием таковых в системе подготовки современных врачей.

Из этого перечня мы узнаем, что желательно искать общества таких людей, которые победили в себе страсти и невежество и потому не лгут. Святые пропитывают свое окружение вибрациями святости; подлые, жестокие, завистливые, невежественные, сплетники и скандалисты излучают эгоизм и порочность. Поскольку мы пропитываемся «вкусом» окружающей среды, то общение с низкими, неразвитыми людьми принижает наше сознание, а общение с людьми благородными — возвышает. Благородные люди — святые, искусные мастера и учителя — заслуживают подлинного почтения: мы должны смирять свой эгоизм и гордыню перед Провидением, являющимся нам в облике хранителей традиции.

Существует два типа ученых, говорит Чарака: одни думают о других людях и потому довольны и счастливы, другие же думают о себе, а потому несчастливы и неудовлетворены. От того, к какому

типу принадлежит ваш учитель, зависит качество знаний, которые вы получаете, а знание, будучи тонкой разновидностью пищи, влияет на качество вашего ума и сознания. Каждый ученик должен испытать своего будущего учителя, прежде чем довериться ему, подобно тому как испытывали и проверяли своих будущих гуру ученики, решившие встать на путь изучения аюрведы.

### Сезонные режимы

Аюрведа учит нас, что «болезни рождаются на стыках сезонов», то есть в периоды, когда один сезон сменяется другим. Вероятность заболевания возрастает в ситуации, когда организм вынужден приспособливаться к изменяющимся обстоятельствам. «Стыками» менструального цикла являются периоды овуляции и менструации, «стыками» суточного цикла — утренние и вечерние сумерки, «стыками» возрастного цикла — пубертатный период и менопауза. Выполнение сезонных процедур очищения снижает вероятность заболевания в переходные периоды. Многие из таких сезонных процедур были сделаны частью праздничных ритуалов, чтобы обеспечить их регулярное выполнение широкими массами.

При выполнении сезонных профилактических процедур следует принимать во внимание конституциональные особенности. Например, на стыке зимы и весны доминирует капха. В этот период обладателю капха-конституции потребуется более глубокое очищение (например, терапевтическая рвота), чем человеку питта-конституции, которому достаточно будет применить мягкое слабительное. Представителям вата-конституции желательно выводить капху из организма постепенно, с помощью мягких препаратов внутреннего применения, потому что интенсивные очистительные процедуры могут усилить вату. На переходе от весны к лету очищение показано и питта- и капха-индивидуумам, тогда как людям вата-конституции оно полезно в этот период лишь при определенных обстоятельствах. На стыке осени и зимы людям ваты будут полезны лекарственные клизмы, но состав для клизмы должен быть более маслянистым, чем при аналогичных очистительных процедурах для обладателей питта- и капха-конституции.

Здоровому, гармоничному человеку обычно достаточно вносить поправки в свой рацион и повседневную деятельность таким образом, чтобы смягчить капху в конце зимы и весной, питту — летом, а



вату — осенью и в начале зимы. Но человеку с ярко выраженной ватой, питтой или капхой нередко приходится контролировать свою доминирующую дошу на протяжении всего года. Люди с дуальной конституцией типа вата-питта или питта-вата обычно должны сдерживать вату осенью и зимой, а питту — весной и летом; людям типа питта-капха или капха-питта следует контролировать питту весной и летом, а капху — осенью и зимой; а представителям типа вата-капха или капха-вата нужно успокаивать вату осенью и в начале зимы, а капху — в конце зимы и весной, лето же является для них благоприятным сезоном.

Капха-индивидуум должен старательно избегать сна или иного вида пассивности непосредственно после еды, иначе капха в его организме усилится и затормозит пищеварение. Людям питта-конституции в период активного переваривания пищи нужно остерегаться физической и психической деятельности, возбуждающей жар, иначе им грозит раздражение питты. А людям ваты следует сохранять спокойствие и снизить активность в период усвоения пищи, иначе усиление ваты воспрепятствует питанию раса-ткани.

Аналогичным образом можно рассматривать и возрастные различия. Так, усиление питты в среднем возрасте и ваты — в пожилом могут оказать благотворное действие на человека капха-конституции. Людям ваты нужно заранее начинать готовиться к пожилым годам, в противном случае в старости их ожидают болезни, связанные с дисбалансом этой доши. В среднем возрасте риск заболеваний питты (таких, как язва желудка или камни в желчном пузыре) повышается у всех людей, но больше всех эта опасность грозит питта-индивидуумам, поэтому в зрелые годы они должны особенно тщательно следить за здоровьем.

Если вы хотите сохранить здоровье, относитесь с вниманием к требованиям каждого природного цикла.

### Суточный режим

Сравнивая человеческое тело с городом или с колесницей, нуждающимися в постоянном уходе и внимании, Чарака объясняет, почему важно использовать благовония и носить чистую одежду, цветочные гирлянды, драгоценности и украшения, а также указывает, что человек не должен надевать чужую ношеную одежду, кроме той, что принадлежала его гуру. Согласно принципу «подобное усилива-

ет подобное», регулярное украшение тела притягивает к вам новые драгоценности и прочие символы процветания.

Сезонные процедуры очищения помогают предотвратить болезнь, удаляя из тела отходы, которые в противном случае закупорили бы каналы. Ежедневные гигиенические процедуры служат той же цели. Чистота тела и ума — необходимое условие здорового питания, которое представляет собой ежедневный ритуал жертвоприношения, засевающий и орошающий «поле» тела и убаживающий богов микрокосма. Поднявшись перед рассветом, чтобы вступить в новый суточный цикл бодрым и полным сил, мы должны очистить организм от накопившихся за ночь отходов (мочи и кала), стимулировать обменные процессы и потоотделение с помощью массажа и физических упражнений, удалить грубые и тонкие отходы с поверхности тела, приняв ванну, очистить органы чувств (нос, глаза, уши, полость рта) и, наконец, освободиться от ментальных отходов с помощью медитации.

Очистительные процедуры выводят из тела часть «соков», поэтому за ними должно последовать умашение — иначе вата наберет силу и иссушит организм. Ни в коем случае не следует наносить на кожу вазелин (минеральное масло) и прочие несъедобные масла: кожа — это пищеварительный орган, и все, что на нее попадает, рано или поздно проникает в организм. Чарака утверждает, что все сенсорные реакции в конечном счете сводимы к чувству осязания. Ежедневный масляный массаж укрепляет кожу, улучшает ее цвет и фактуру, делает ее мягкой и гладкой. Масло смягчает качества ваты — сухость, легкость и шероховатость, а ритмичные движения уменьшают характерную для ваты хаотичность и делают тело более гибким.

Стимулируя циркуляцию, массаж способствует выведению отходов из тканей. Кроме того, он способствует свободному течению и чистоте лимфы (расы), что улучшает питание тканей. Массаж смягчает симптомы старения и усталости, улучшает зрение и сон и укрепляет сопротивляемость стрессам и травмам. Массажное масло следует выбирать в соответствии с сезоном: летом нужно использовать прохладные масла (оливковое, кокосовое, подсолнечное), зимой — согревающие (горчичное, миндальное, кунжутное, сафлоровое, арахисовое). Массаж противопоказан при болезненных состояниях, связанных с избытком капхи, а также при острых заболеваниях (в особенности при повышенной температуре тела и лихорадке): в этих условиях он повышает уровень токсинов.

Области сердца, пупка, половых органов и ануса, а также все волосистые участки (голова, подмышечные впадины, лобок, грудь у мужчин), — это центры ваты. При массаже их следует тщательно смазать маслом и промассировать в направлении роста волос (именно в этом направлении движется поток ваты). Массажные движения, направленные вниз, облегчают течение апана-ваты, а движения, направленные вверх, способствуют погружению в медитативное состояние. Умещение пупка стимулирует течение праны во многих нади, проходящих в этой области. В аюрведических текстах упоминается заболевание, не имеющее аналогов в современной медицине, — так называемое «смещение пупка», то есть сдвиг пупка в сторону от центральной линии тела. Считается, что при этом нарушается движение ваты в кишечнике, что ведет к запорам или поносам, вздутию живота и т.п. Поэтому смещенный пупок необходимо вправить, вернув его на центральную линию.

Массаж головы способствует укреплению и успокоению органов чувств. Согласно Ведам, самым важным элементом массажа головы является умещение *агнишикиши* — завитка волос в затылочной части. Агнишикиша (букв. «гребень огня») расположена над несколькими важными нади, свободное течение жизненной силы через которые обеспечивает ясность сознания. Истинный последователь Вед обязательно оставляет в этом месте длинный пучок волос и при умещении закручивает его в направлении роста волос. Это направление различается у представителей разных народностей: у большинства европейцев агнишикиша закручена против часовой стрелки, а у большинства японцев — по часовой стрелке.

В индийской культуре массажу отводится важная роль, и в наши дни в Индии легко найти специалистов по массажу стоп и ног. По традиции, детей массируют ежедневно в течение первых нескольких лет их жизни, а когда они подрастают — раз в неделю. Перед церемонией бракосочетания новобрачным делают особый ритуальный массаж, а в трактатах по сексологии рекомендуется регулярно выполнять эротический массаж с маслами-афродизиаками. Во время беременности женщинам обычно делают легкий массаж, а в течение первых сорока дней после родов — более интенсивный. Некоторые «современные» врачи в Индии отговаривают матерей умаслять младенцев маслом, утверждая, будто это ведет к простудам и бронхитам. Но на самом деле регулярный массаж приносит безусловную пользу, не говоря уже о том, что ласковое поглаживание и покачивание укрепляет иммунную систему ребенка. Новорожденные младен-

цы и детеныши животных могут даже умереть, если не будут получать достаточно ласки, а укачивание, как показали исследования, стимулирует развитие мозжечка. Так что массаж весьма способствует нормальному росту и развитию ребенка.

Массаж — это пассивные физические упражнения. У взрослых людей он должен дополняться упражнениями активными — они облегчают доступ праны в ткани тела, очищают каналы, стимулируют кровообращение, метаболизм и работу легких, способствуют сжиганию излишков жира, а также развивают выносливость и сопротивляемость болезням. Стресс подавляет иммунную систему, а физические упражнения, напротив, укрепляют ее. Существует три типа силы: врожденная (унаследованная сила тела и ума), временная (связанная с сезоном и возрастом) и приобретенная (накопленная благодаря здоровому питанию и физическим упражнениям). От нас зависит только сила третьего типа, и правильная диета и физические упражнения чрезвычайно важны для здоровья.

Однако следует иметь в виду, что чрезмерная нагрузка может вызвать физические микро- и макротравмы, а данные некоторых исследований позволяют предположить, что количество калорий, которые человек может сжечь в течение жизни, генетически запрограммировано. Ускорение обменных процессов, вызванное чрезмерной физической нагрузкой, может сократить продолжительность жизни. Даже хорошие вещи в избытке приносят вред! Физические упражнения — это пища для тех людей, которым они помогают нарастить мышечную массу, лекарство — для людей тучных, но яд — для тех, кто пристрастился к удовольствию, которое доставляет выброс эндорфинов при интенсивной нагрузке (такое пристрастие нередко встречается среди людей вата-конституции).

Выполнять физические упражнения лучше рано утром, чтобы они помогли сбалансировать преобладающую в этот период капху. Не следует затрачивать на упражнения более половины имеющейся у вас в запасе энергии: если, к примеру, вы знаете, что часовая пробежка утомляет вас до предела, не бегайте дольше получаса за один раз. Для стимуляции обменных процессов вполне достаточно упражняться до тех пор, пока на лбу не выступит пот. Очень интенсивные упражнения полезны только людям капхи; всем прочим, в особенности представителям вата-конституции, следует соблюдать умеренность. Физические упражнения противопоказаны при болезнях ваты (таких, как хронические респираторные заболевания) и питты (заболевания крови и тяжелые воспалительные процессы),

при сильном несварении, а также очень молодым и очень старым людям.

Пользоваться мылом при водных процедурах не рекомендуется, если только тело не слишком грязное, да и в этом случае не следует наносить мыло на слизистые оболочки. Последнюю рекомендацию подтверждает и современная медицина. Но в наши дни в Индии, за исключением штата Керала, этот аюрведический принцип забылся, и теперь почти все индийцы, включая и тех, кто вынужден мыться на улице, энергично натирают мылом все тело. Купаться не следует в течение часа после еды, а также при поносе, вздутии живота, хронических простудах, несварении и острых заболеваниях. Йоги советуют купаться в холодной воде, тогда как аюрведа рекомендует использовать для мытья всех частей тела, кроме головы, горячую воду; голову следует мыть теплой водой, чтобы не повредить органы чувств. Водные процедуры обеспечивают только наружное очищение физического тела, а для очищения тонких тел следует прибегать к другим средствам, таким как пение мантр или гимнов во время купания в ванне или под душем. Вода, в которой вы моетесь, поможет очистительным вибрациям мантры или гимна проникнуть в глубокие слои вашего существа.

Очищение «пространства» тела должно дополняться очищением «пространства» дома, в котором вы живете. В ведических ритуалах для истребления паразитов и вредных микроорганизмов использовались силы солнца и огня, а также дезинфекция окуриванием. Сушрута предписывает окуривать больничные палаты, операционные и т. п. Как показали современные исследования, растения, сжигавшиеся с этой целью, — апамарга (*Achyranthes aspera*), кедр, горчица и аир — действительно очищают воздух от бактерий.

Очистительные процедуры подготавливают организм к повседневным делам. И подобно тому как польза или вред от физических упражнений определяется их количеством, так и благотворное или пагубное влияние повседневных занятий на здоровье определяется их объемом и интенсивностью. Из всех видов деятельности, которым мы предаемся в жизни регулярно, три играют особо важную роль, и контролировать их следует особо тщательно. Чарака называет их тремя главными опорами жизни. Это — питание, сон и секс. О питании мы поговорим в следующей главе.

## Сон

Сон — наш великий хранитель и целитель. Нормальный сон, наступающий тогда, когда ум отвлекается от чувств, обращенных во внешний мир, жизненно необходим только уму; телу он тоже приносит пользу, но те же блага тело может извлечь и из обычного глубокого отдыха. Сон предотвращает умственное «несварение», помогая уму «переваривать» накопленные за день впечатления. Дневной сон за исключением краткой легкой дремоты допустим только в особых обстоятельствах — при слабости и истощении или в очень жаркую погоду. В противном случае он обостряет капху, что ведет к закупориванию каналов. А бодрствование в течение всей ночи, напротив, усиливает вату и ослабляет капху.

Если вы спите на левом боку, то правая ноздря и связанный с ней нади работают активнее, что способствует пищеварению и в целом стимулирует тело, но при этом может обостриться питта. Если же вы спите на правом боку, то активнее работают левая ноздря и связанный с ней нади, которые охлаждают и успокаивают организм, способствуя более глубокому сну, но иногда при этом обостряется капха. Сон на спине препятствует свободному течению праны по каналам обеих ноздрей, тем самым усиливая вату, а сон в положении на животе выводит из равновесия все три доши. Если вы спите головой к северу, то магнитное поле Земли ослабляет кровообращение в периферических артериях, что ведет к беспокойству, раздражительности и путанице в мыслях. С другой стороны, именно такое положение рекомендуется принимать для опытов «выхода из тела», так как в нем связи между астральным и физическим телами ослабляются. Положение головой к востоку способствует медитативному сну, к югу — глубокому сну, дающему полноценный физический отдых, а к западу — бурным и ярким сновидениям.

Сновидения — неотъемлемый элемент процесса ментального пищеварения: во время сновидений ум волен предаваться всем тем занятиям, которые в состоянии бодрствования запрещены или недоступны по тем или иным причинам. Бывают также вещие сны, предсказывающие перемены в состоянии здоровья. Сны сняты всем людям, за исключением тех, у кого травмировано правое полушарие мозга; видят сны и все млекопитающие, кроме австралийской ехидны. Коровам, спящим в хлеву, снится в два раза больше снов, чем коровам, дремлющим на пастбище; возможно, этому способствует относительная неподвижность тела. Современные исследования по-

казывают, что детям снится больше снов, чем взрослым, а плод в чреве матери постоянно видит сны. Последнее наблюдение согласуется с аюрведической концепцией, по которой в период внутриутробного развития душа, вселившаяся в плод, подвергает пересмотру и переживает заново свое предыдущее воплощение и строит планы на будущую жизнь.

### *Секс*

И яйцеклетка, и сперматозоид обладают сознанием. Все яйцеклетки, которые когда-либо созреют в теле женщины, присутствуют в ее организме уже в момент рождения и даже раньше — они формируются к концу четвертого месяца внутриутробного развития. Таким образом, на вас оказали непосредственное влияние условия, в которых находилась в период беременности ваша бабушка по материнской линии; ваша мать и бабушка по материнской линии находились под непосредственным влиянием условий, в которых протекала беременность вашей прабабки по материнской линии, и так далее. Кроме того, ваш генетический материал хранит «вкус» его предшествующих носителей. Связь эта чрезвычайно сильна: ваше сознание находится под влиянием семи поколений ваших предков. Провидцы очень давно поняли, насколько важны для нас наследственность и хорошие отношения с кровными родственниками — людьми, с которыми нас объединяют общие гены.<sup>23</sup>

Момент зачатия играет исключительно важную роль в развитии плода и в последующем процессе родов; более того, он окрашивает всю дальнейшую жизнь ребенка. Именно в момент зачатия фиксируется конституциональный тип ребенка. Ребенок, зачатый на заднем сиденье автомобиля, в страхе и возделении, вступает в жизнь в весьма невыгодном положении. Напротив, дитя, зачатое в состоянии блаженства разделенной любви, воспринимает толику этого наслаждения и сохраняет память о нем на всю жизнь. Этот миг блаженства становится прочным основанием для счастливой и здоровой жизни. Согласно Сушруте, идеальная обстановка для любовного свидания должна улаживать все органы чувств: ночь полнолуния в беседке, увитой цветами, одежды из мягкого шелка, сладостные, упоительные ароматы, легкая, но сытная пища, сладкая музыка... Когда насыщаются все органы чувств, все сознание проникается блаженством и оргазмическое жертвоприношение, когда мужская шукра падает в огонь женского лона, приносит удовлетворение обо-

им партнерам; как говорил Вималананда, «секс — это еда нижними устами».

Из всех чувств, которые следует насытить при половом акте, второе место после осязания занимает обоняние. Один из санскритских глаголов, означающих «целовать», имеет также значение «нюхать». Клетки, запускающие процесс полового созревания, формируются в носу и лишь позднее перемещаются в мозг; у многих людей, страдающих расстройствами обоняния, интерес к сексу ослабевает. Использование ароматов придает сексуальному наслаждению особую пикантность. У женщин обоняние развито лучше, чем у мужчин, и лучше прочих запахов они воспринимают мускус (один из основных ароматов, используемых в аюрведе, и эффективный кардиотоник), причем в периоды овуляции и менструации чувствительность к этому запаху возрастает у них в 100—100 000 раз. Феромоны — пахучие половые аттрактанты, содержащиеся в потовых выделениях обоих полов — также, по-видимому, влияют на женщин сильнее, чем на мужчин. Мужские феромоны способствуют нормализации женского менструального цикла, а у женщин, живущих в одном доме, менструальные циклы нередко синхронизируются под взаимным влиянием феромонов.

Мудрецы древности хорошо знали то, что современные ученые только начинают признавать, а именно, что женщина испытывает гораздо более интенсивное сексуальное наслаждение, чем мужчина. Мозг женщины рассчитан на более полноценный оргазм, нежели мозг мужчины. Мужской оргазм — более рефлекторный и стоит ближе к оргазмическим реакциям низших млекопитающих. В области секса женщина — учитель мужчины, поэтому неудивительно, что некоторые современные сексологи обвиняют Чараку в излишнем внимании к мужским сексуальным переживаниям. Для сравнения они указывают на такие тексты, как *«Кама-сутра»* Ватсьяны, где, напротив, слишком много внимания уделяется сексуальным переживаниям женщины. И в том, и в другом случае обвинения небезосновательны, но в защиту Чараки мы можем отметить, что, во-первых, его интересовали, главным образом, его собственные пациенты, среди которых большинство составляли мужчины, а во-вторых, что продолжение рода для него было важнее, чем удовольствие. Рассматривая проблему мужской потенции, Чарака недвусмысленно утверждает, что самый лучший афродизиак для мужчины — любящая женщина: «Только в женщине и более нигде сочетается одновременно все, что услаждает все чувства без исключения...Также в



ней содержатся праведность, изобилие, благосклонность и оба мира, сей мир и мир иной». Следовательно, мужчина должен чтить свою возлюбленную как земное воплощение богини изобилия и процветания. Принося ей возлияние своим семенем, он совершает ритуал поклонения олицетворенному в ней огню, и благодаря этой жертве она становится плодородной.

Тантрическая религия — религия тела — чтит половое сношение как священный акт, который при правильном исполнении становится ритуалом богослужения. Как современная аюрведа многим обязана тантре, так и индийская сексология почерпнула немало сведений из тантрических ритуалов. Чтобы представить себе многообразие знаний, накопленных в этой области, достаточно взглянуть на оглавление трактата «*Ананга-ранга*» Калаяны Маллы: здесь мы найдем сведения о том, в какую часть тела женщины прана вселяет страсть в тот или иной день лунного месяца и как пробудить эту страсть; о сексуальной совместимости по размерам и прочим особенностям половых органов, по чертам характера, по месту рождения партнеров, а также по данным астрологии, пальмистрии и физиогномии; о разнообразных способах доставить друг другу удовольствие, к числу которых относятся различные типы поцелуев, использование ногтей, применение йогических асан в качестве сексуальных позиций и т. д.; об алхимических афродизиаках, омолаживающих и целебных средствах; и, наконец, о заклинаниях и магических средствах, помогающих мужчинам и женщинам привлекать партнеров.

Тантрическая религия придерживается принципа абсолютного равенства полов. Но с профанацией тантрических ритуалов в индийскую сексологию вкралась некоторая дискриминация по половому признаку. Мужчины перестали рассматривать секс как священное таинство и начали воспринимать его как обычное удовольствие. К удовольствиям легко пристраститься, и через призму своих пристрастий мужчины стали видеть в женщине только предмет наслаждения. Те же, кто пытался избавиться от этого пристрастия, видели в женщинах искустельниц, заманивающих их в сети разврата. Двойственное отношение к женщине утвердилось в Индии среди мужчин не позднее эпохи Ману, самого знаменитого из индийских законодателей, который в своем труде «*Ману-смрути*», с одной стороны, писал, что «ни один священный обряд не принесет плодов там, где женщины не в почете», а с другой — заявлял о женщине следующее: «Отец защищает ее в детстве, муж защищает ее в юности, а сыновья защищают ее в старости; к самостоятельной жизни женщина непри-

годна никогда», — объясняя это присущим женщине неумемным сексуальным аппетитом. Судир Какар в своей книге *«Интимные отношения»* приводит пенджабскую пословицу: «Женщина, которая вызывает к тебе больше любви, чем твоя мать, — потаскуха».

Один из религиозных законов гласит, что мужчина никогда не должен отказывать женщине, попросившей его разделить с ней ложе. Но в текстах приводится столько всевозможных ритуальных запретов, что мужчина может защищаться от слишком любвеобильной жены на протяжении почти всего месячного цикла, если он беспокоится, что женщина поглотит его шукру, вытянет из него «соки» и истощит оджас. Оджас действительно следует оберегать, поэтому аюрведа рекомендует ограничивать число оргазмов двумя-тремя в неделю в самое благоприятное для здоровья время года, а в периоды сильной жары или холода — двумя в месяц.

Оргазм сопровождается резким выбросом огромного количества нервной энергии, а потому он может вывести из равновесия вату. Поэтому после оргазма следует помочиться (чтобы наладить движение апаны), ополоснуть лицо, почистить зубы, вымыть подмышки, пах и уши (чтобы обеспечить свободное движение ваты и праны по поверхности тела) и несколько раз потянуться или выполнить несколько легких физических упражнений. Не следует заниматься сексом сразу после еды, а также при острых заболеваниях и в период выздоровления. Беспорядочная половая жизнь и частая смена партнеров повышают риск заболеваний — не только венерических. При всякой близости люди обмениваются друг с другом самыми разнообразными «субстанциями» — болезнетворными микробами, эмоциями и даже мыслеформами. Вероятность такого обмена появляется уже в том случае, если партнеры просто спят в одной постели, повышается — при поцелуях и достигает максимума — при половом акте.

В руках жрецов-максималистов эти ограничения, рассчитанные на поддержание здоровья, превратились в догмы, пресекавшие всякую связь между сексом и духовностью. Женщина стала представляться вратами, ведущими в ад, а мужчины в Индии стали видеть в женщинах либо святых, либо блудниц — третьего было не дано. И хотя в литературе на санскрите есть немало примеров нежной и верной любви между мужчиной и женщиной и некоторые мужчины до сих пор относятся к своим женам как к богиням во плоти, все же анти-сексуальные настроения в обществе сохраняются. Согласно учению аюрведы, здоровый, эмоционально удовлетворительный секс чрез-

вычайно важен для здоровья женщины. При недостатке такого секса у женщины развивается дисбаланс в организме, который затем передается и ее детям. Тем мужчинам, которые стремятся изменить к лучшему общество и мир в целом, неплохо было бы посмотреть на свои собственные сексуальные установки и привычки.

### Беременность и роды

В третьей главе своего трактата, в разделе, посвященном телу, Чарака приводит дискуссию между своим учителем Атреей и провидцем Бхарадваджем, которые спорили о том, как происходит формирование плода в материнской утробе. Атрейя утверждает, что эмбрион рождается от матери, отца, духа, юкти времени и места, а также питания, связанных воедино умом. После обмена аргументами и возражениями Бхарадвадж спрашивает, откуда все эти элементы узнают, каким образом им следует соединиться, и Атрейя отвечает: «Когда элементы, формирующие зародыш, оказываются в человеческом теле, то по образцу его они принимают форму человека». Когда под действием желания, зародившегося в уме, сперматозоид, яйцеклетка и питательные вещества смешиваются в тигле женского лона в подходящий момент и при подходящих обстоятельствах, то некая эфирная матрица, или модель, на санскрите обозначаемая тем же словом, что и материнская утроба, придает этой новой жизни человеческий облик. Свой вклад в эту матрицу внесли все жившие до этого люди, и ребенок, созданный по ней, в свое время также делает вклад в нее.

Эта морфогенетическая модель является одним из главных факторов, придающих эмбриону определенную форму. К числу других факторов относятся расовая матрица родителей, родовые матрицы отца и матери, а также матрицы, сформированные воплощающейся душой в ее прошлых инкарнациях. Все эти влияния в совокупности воздействуют на умы матери и отца до, во время и после зачатия, а результат проявляется по истечении девяти месяцев. Супружеская пара должна стремиться к тому, чтобы породить самого сильного, самого красивого, самого здорового, умного и благородного ребенка из всех, какие когда-либо производила на свет эта общечеловеческая матрица. А для этого будущие родители должны особым образом организовать свою жизнь. Обращаясь за помощью к богам, стихиям, великим учителям и прочим влиятельным силам мироздания,

они должны воодушевленно и решительно продвигаться к своей цели. Пройдя интенсивный курс очищения и омоложения, они должны соединиться в любовных объятиях, избрав для зачатия благоприятную ночь и благоприятный момент времени.

Затем, продолжает Чарака, врач должен предложить родителям представить себе, какие качества они желают видеть в своем ребенке. Чтобы достичь этих качеств, будущая мать должна подражать в своем «питании, отдыхе, заботах и нарядах» людям, принадлежащим той культуре, матрица которой наиболее близка созданному родителями образу. Женщина не просто сидит и представляет себе, что ее дитя развивается определенным образом, — она сама должна принять соответствующую форму, подкрепляя свои мысли действиями, подражающими представителям избранной культуры. Со времен пришествия ариев сыновья ценились выше дочерей, поскольку сыновья женятся и остаются в родной семье, а дочери с замужеством уходят в чужие семьи. Поэтому в аюрведе известен ритуал, позволяющий изменить пол плода с мужского на женский.

Плод обладает сознанием. Один из героев *«Махабхараты»* еще в материнском чреве обучился военному маневру, который описывал его отец в беседе с матерью. Сегодня выясняется, что новорожденный младенец может распознавать, например, мелодии из «мыльных опер», которые мать смотрела в период беременности. Ребенок, которого мать вынашивала против своего желания или против воли своего супруга, будет чувствовать себя нежеланным, даже если потом его окружают любовью и вниманием. Аборты, если только к ним нет медицинских показаний, не поощряются (в особенности после того, как сердце плода начало биться). Однако порой трудно сказать, что хуже: сделать аборт или родить ребенка с неизлечимой травмой, нанесенной враждебными мыслями.

Все, с чем соприкасается беременная женщина, — пища, занятия, окружение и т. д. — должно быть «мягким, сладостным, охлаждающим, приятным и утонченным», чтобы создать ребенку наилучшие условия для развития. «С беременной женщиной, — пишет Чарака, — нужно обращаться, как с горшком, до краев наполненным маслом, дабы она ни в чем не испытывала огорчений». Внезапный испуг, травма, слишком горячая пища и питье, употребление алкоголя — вот лишь немногие из психических и физических факторов, способных привести к выкидышу. Повреждения, которые могут нанести вред плоду, подразделяются на механические (например, поездка на лошади по ухабистой дороге), физиологические (например,

пристрастие к горькой пище, обостряющей вату, ведет к появлению слабого или истощенного потомства) и психологические (например, враждебность со стороны матери формирует в ребенке злобу, лживость или завистливость). Чарака подчеркивает, что запреты и предписания следует соблюдать не только матери, но и отцу вплоть до момента зачатия, а психологические запреты распространяются на обоих родителей на неопределенный срок и после зачатия.

Влечение к определенным продуктам, нередко встречающееся у беременных женщин, иногда объясняется физиологическим дисбалансом или дефицитом питательных веществ, возникающим из-за того, что мать делится с плодом своей расой, а также из-за отходов жизнедеятельности плода, перегружающих материнские системы выделения. Традиционная тяга к соленым огурцам и мороженому свидетельствует о том, что организм нуждается в сладком, густом, питательном соке, переваривать который ему помогают кислый и пряный вкусы. Но бывают и другие, нестандартные желания, обусловленные вкусовыми предпочтениями и антипатиями плода. Они были вынесены им из прошлых воплощений и передаются матери по каналам, связывающим плод с материнским организмом.

После того как зачатие состоялось, душа в ожидании рождения пребывает поблизости от материнского чрева. Когда сердце плода начинает биться, прежде латентный ум души пробуждается и осознает свое новое существование. С этого момента мать и дитя действуют как единое психическое целое с двумя сердцами. Чтобы ребенок развивался нормально, пищевые пристрастия беременной женщины следует удовлетворять. Если желание очень интенсивно, можно употреблять даже потенциально вредную пищу — но только в сочетании с «противоядием», то есть с такой пищей, которая нейтрализует пагубные эффекты и предотвратит возможный дисбаланс дош.

Будущая мать может принимать разнообразные тонизирующие средства и пищевые добавки, в том числе препарат *пхала сарпис*, представляющий собой ги (топленое коровье масло) с лечебными травами, отвар из корня *балы* (*Sida* spp.) и аюрведический препарат железа. Окончательно и бесповоротно душа входит в тело ребенка на восьмой лунный месяц. Это очень важный момент как для матери, так и для ребенка, поскольку в это время между ними совершается взаимообмен оджасом. В классическую эпоху, согласно правилам аюрведы, будущую мать приблизительно за месяц до родов вводили под звуки музыки в светлую, чистую и просторную материнс-

кую комнату, расположенную в юго-западном углу дома и обращенную окнами на восток. Там она и оставалась до родов, проводя время в спокойных размышлениях о ребенке, которому предстояло вскоре явиться на свет. При этом будущий отец должен был исполнять до родов, во время и после родов особые защитные ритуалы. Примерно через две недели после родов, по окончании периода ритуальной нечистоты, мать и дитя покидали родильную комнату, и в их честь устраивали пир. В современной Индии такие родильные комнаты в обычных жилых домах встречаются нечасто.

Во время родов по указанию врача могли применяться отвары и клизмы, способствующие свободному нисходящему движению апанаваты. Для ускорения родов роженице могли давать такие травы, как шафран, аир и *ашваганда* (*Withania somnifera*). Сушрута рекомендует для облегчения родов привязать к рукам и ногам женщины корни растения *Gloriosa superba*. В аюрведических трактатах перечисляется восемь отклонений от нормального положения плода (в том числе ягодичное и плечевое предлежания), а также описываются хирургические щипцы для родовспоможения. Кроме того, хирургов учили извлекать плод, погибший в материнской утробе.

Сразу после родов матери дают отвары трав, снимающие боль и укрепляющие нервы. В некоторых районах Индии ее некоторое время кормят особыми сладостями, приготовленными из гуммиарабика, которые способствуют восстановлению сил. После родов возможны такие недомогания, как лихорадка из-за перенапряжения, тремор, жажда, тяжесть в конечностях, водянка, колики или понос. Врач должен уметь с ними справиться. Тело матери, еще недавно носившее в себе ребенка, стало внезапно опустошенным. Чтобы избежать обострения ваты, стремящейся скапливаться в полостях, необходим регулярный массаж. Живот матери следует обильно смазывать маслом и туго перевязывать тканью, чтобы матка и другие внутренние органы вернулись в нормальное положение. Врач может также порекомендовать маточные тоники — например, джем из плодов бетельной пальмы.

Чтобы очистить желудочно-кишечный тракт новорожденного и ускорить выход мекония, младенцу нередко дают мед, смешанный со свежим сливочным маслом или соком алоэ. Иногда первой пищей младенца становится смесь меда и ги с добавлением крошечной частицы растертого чистого золота. Тогда первым вкусом, который ребенок воспримет в этом мире, станет вкус благоприятных субстанций, окрашенных в благоприятные цвета, что явится залогом даль-

нейшей счастливой жизни. Ребенку регулярно делают массаж и смазывают кожу пастами из куркумы, бобов мунг и тертой мякоти кокосового ореха. Если есть такая возможность, то как минимум первые полгода своей жизни ребенок должен питаться исключительно материнским молоком. Если младенец заболел, то лекарства должна принимать его мать, чтобы содержащиеся в них активные вещества проникали в организм ребенка в смягченной форме с молоком. Впрочем, некоторые лекарственные травы дают непосредственно младенцу — например, укропную воду при коликах. Кроме того, для укрепления иммунной системы младенцу ежедневно на протяжении первых нескольких месяцев жизни в очень малых дозах дают корень аира.

Особого внимания требуют заболевания груди у матери и порча молока, в особенности вызванная тем, что мать нарушает здоровую диету и ведет неправильный образ жизни. Материнское молоко в этом случае может вызывать у ребенка раздражение глаз, респираторные заболевания, экзему и сыпь. Большой вред наносит ребенку грудное молоко матери, которая снова забеременела, так как при беременности уровень токсинов в крови возрастает. Разумеется, не всеми возможными недугами ребенок обязан матери, но тщательная забота о здоровье матери и качестве грудного молока может предотвратить множество детских болезней.

Кормление грудью доставляет радость не только ребенку, но и матери. Вот что пишет по этому поводу Сушрута:

...Как семя, побуждаемое к тому видом любимой женщины, воспоминанием о ней, голосом ее или прикосновением, добровольно выходит из тела, причиной чему служит одно лишь чистое наслаждение, так должно обстоять дело и с грудным молоком. От прикосновения к ребенку, от взгляда на него, воспоминания о нем или ласкового поглаживания оно течет свободно, и причиной того, что молоко образуется в груди снова и снова, служит любовь матери к ребенку.

Рефлекс выделения молока очень похож на механизм мужского оргазма, а это означает, что выделение молока доставляет женщине радость и удовлетворение того же рода, какие испытывает мужчина при семяизвержении. Сосок женской груди, как и мужской половой член, во время полового акта напрягается, и вся грудь при сексуальном возбуждении увеличивается в размерах. И семя, и молоко —

прохладные, липкие, белые субстанции, подверженные расстройству одного и того же рода. Из этого следует, что женщин природа наградила вдвойне: блаженством оргазма и кормления грудью.

В Индии детей очень любят. В большинстве индийских домов маленький ребенок стоит в центре внимания всей семьи, все его ласкают, кормят и балуют. Аюрведа строго предписывает в первую очередь подавать пищу беременным женщинам, больным и детям, а также не обращаться к пожилым людям, больным и детям с резкими, грубыми словами. Ни в коем случае нельзя бить детей, хотя легкий шлепок допустим. Ребенка не следует внезапно будить, хватать, подбрасывать в воздух и т. п.; вообще, его нельзя раздражать. Побуждая ребенка есть и призывая его к послушанию, родители не должны пугать его рассказами о привидениях и чудовищах.

В трактате Чараки содержатся подробные наставления о том, как заботиться о маленьких детях. Чарака сообщает, в каком возрасте их нужно начинать учить садиться; рассказывает о величине, форме, фактуре, цвете и безопасности игрушек; перечисляет разнообразные амулеты, которые следует носить ребенку. Ребенок должен быть защищен и счастлив, чего бы это ни стоило, ибо в этом — залог здорового психического развития. Судир Какар отмечает, что, «пробуждая сострадание и нежность к маленьким детям, аюрведа стремится развить в воспитателе способность понимать нужды и переживания ребенка — нужды, которые так легко не заметить, ибо голос малыша еще так слаб, а слова — так неотчетливы».

Нежная забота о маленьких детях пустила в индийской душе столь глубокие корни, что миллионы набожных индийцев даже поклоняются Богу в образе ребенка, представляя самих себя в образе его родителей. Сострадание и нежная любовь ко всем детям легко и естественно переносится у них на младенца Кришну или младенца Раму.

## Самскар

Усиление желательных качеств в субстанции, ослабление негативных или внесение новых — это процессы *самскар*. Слово «самскара», означающее наделение субстанции определенными свойствами, буквально переводится как «благое деяние». Травы, продукты животного происхождения и минералы претерпевают самскар, когда из них готовят лекарственные препараты; во всякой «хо-



лодной» вещи есть толика жара, которую можно усилить, а всякую «горячую» вещь можно охладить. Изучение медицины можно рассматривать как изучение того, как посредством самскар творить новые реальности, новые склонности и черты характера в живых существах. Самскарами являются и разнообразные ежедневные и сезонные ритуалы — регулярно повторяемые действия, направленные на поддержание порядка в теле человека и в обществе. Пренебрежение такими ритуалами таит в себе опасность отката к хаосу.

Познакомить ребенка с принципами самскары следует как можно раньше — здоровый образ жизни должен утвердиться с самого нежного возраста. Первая самскара в ведической традиции совершается в тот момент, когда новорожденного младенца ритуально принимают в лоно семьи, присваивая ему имя (обычно это происходит на первом месяце жизни). В возрасте трех-четырёх месяцев ребенка в первый раз выносят из дома, чтобы он посмотрел на Солнце и Луну. Это — ритуальное введение новорожденного в лоно вселенной. В возрасте от полугода до года ребенку в первый раз дают твердую пищу (в Индии это обычно вареный рис). Так он знакомится с пищей взрослых, и с этого момента начинается процесс постепенного отнятия от груди. На шестом месяце жизни ребенку прокалывают уши; изначально эта практика представляла собой нечто вроде сеанса акупунктуры, эффект которого сохранялся на всю дальнейшую жизнь. В большинстве общин мальчику впервые подстригали волосы в трехлетнем возрасте. Нередко ему полностью обрывали голову, что являлось частью ритуала символической смерти и возрождения.

Обучение ребенка традиционно начиналось в возрасте от пяти до семи лет. В возрасте от восьми до двенадцати лет мальчик получал священный шнур, заключающий в себе символы жизни и смерти. Так ребенок превращался в юношу. Индийская пословица гласит: «В первые пять лет обращайся с сыном как с царем, в следующие десять лет — как с рабом, а всю оставшуюся жизнь — как с другом». И по сей день в индийских семьях детей балуют до тех пор, пока они не пойдут в школу, а затем беспощадно заставляют учиться до тех пор, пока они не получают образование.

Эти самскары предназначались, как правило, только для мальчиков из высших и средних каст; девочки и дети из низших каст проходили подобные обряды очень редко. Такая ситуация в основном сохраняется и по сей день. И все же эффект от этих ритуалов распространяется на весь социум. К примеру, большая часть того, что знают об аюрведе широкие массы, — результат курса обучения про-

филактической медицине, который проходят в качестве самсары все, кто изучает Веды. С течением времени знания, полученные юношами высших каст в ходе такого обучения, проникли во все слои индийского общества. И при всех своих недостатках, традиционное отношение к детям в Индии имеет массу преимуществ над тем, что со времен античности царило в странах Запада. В согласии с римским правом, отец имел абсолютную власть над своими детьми — он мог даже убить их или продать в рабство. Детоубийства, пытки, сексуальное насилие над детьми и отказ от заботы о потомстве были в порядке вещей вплоть до конца средних веков, и изживались эти варварские привычки очень медленно. Да и в наши дни разлагающаяся западная культура стоит на грани отката к дикости былых времен, ибо декаданс не так уж далек от варварства, а до цивилизации и тому, и другому очень далеко.

По-настоящему прекрасной и счастливой может быть только жизнь, облагороженная самсарой. Стабильность и здоровье вашей семьи и общества начинается лично с вас, поэтому для того чтобы обрести подлинное здоровье, вы должны быть патриотом, то есть бескорыстно любить свою родину и стремиться избавить ее от недостатков. Все, с чем вы соприкасаетесь, — от пищи, которую вы едите, до страны, в которой вы живете, — это сущности, с которыми вы взаимодействуете и устанавливаете отношения. И лишь упорядоченные и здоровые отношения приносят сладость в нашу жизнь.

Глава трактата «*Аштанга-хридайя*», посвященная здоровому образу жизни, заканчивается стихом, в котором удачно схвачена суть самосовершенствования. Перевести этот стих непросто, но смысл его состоит в совете чаще размышлять о преходящей природе существования, стараясь понять, что полезно, а что вредно для вас, для вашей семьи, вашей страны и мира в целом. Выбирая только те направления деятельности, которые принесут благо всем и которые соответствуют вашей способности действовать (вашему возрасту, силе, состоянию здоровья и т. д.), вы проживете жизнь, полную сладости, и не изведаете вкуса страданий вплоть до смертного часа.

## 5 ПИЩА

*Пища — это жизнь всех живых существ, и весь мир пребывает в поисках пищи. Голос и цвет лица, ясность ума и чистота тела, счастье и долголетие, сила и рост, удовлетворение и проницательность — все это имеет основание в пище. Все, что служит благоденствию в этом мире, все, что относится к Ведам и жертвоприношениям, всякое действие, ведущее к духовному освобождению, — все это считается основаным в пище.*

Чарака

Наиважнейшей из всех самскар является питание, или внутреннее огненное жертвоприношение, ежедневно совершаемое человеком. Подобно тому как в Ведах все вещества подразделяются по их пригодности служить жертвенным материалом для внешнего священного огня, в аюрведе они подразделяются по пригодности быть подношением внутреннему огню. И точно так же как нельзя «из свиной щетины сделать шелковый платок», невозможно построить здоровые ткани из нездоровой пищи, если только человек не является мастером тантры. Лучше всего выращивать пищу в собственном саду или огороде, так чтобы владеть всеми физическими и нефизическими потоками, которые она в себя вбирает. В наше время, однако, для подавляющего числа людей это невозможно, и поэтому на передний план выступает фигура приготовителя пищи.

Многие индийские повара и врачи происходят из брахманов, потому что эти профессии, как и профессия ведического жреца, включают в себя отбор материалов, приготовление смесей и поднесение их огню. Повар в традиционном индийском домашнем хозяйстве фактически играет роль священника, готовя живую пищу для жертвоприношения, которым является совместная еда. Он тем самым «готовит» и семью из отдельных индивидуумов. Подобно алхимику, повар извлекает из сырого материала его суть и питает ею внутрен-

ний огонь, чтобы получить сладкую расу и оджас. Хороший повар обращается с пищей, как с живым существом: он убивает ее и затем воскрешает вновь, вкладывая в нее любовь и питательную ценность. Каждая мысль, мелькнувшая в голове повара, воздействует на пищу и на человека, вкусившего ее. Только тот имеет право готовить еду, кто действительно способен любить тех, для кого он готовит, и кто готов затратить усилия, чтобы вложить свою любовь в пищу. В Индии женщинам не разрешается готовить еду во время менструаций, поскольку считается, что в этот период происходит очищение, в течение которого трудно удерживать необходимое сосредоточение ума на выполнении столь ответственной работы.

Хотя хороший повар может улучшить качество почти любой пищи, ее итоговое воздействие на организм определяется пищеварительной системой едока. Йогурт, например, запрещен людям с капха-конституцией, а также всем остальным, если время года, погода или имеющаяся болезнь обусловлены капхой, так как при этих условиях йогурт скорее всего останется непереваренным и потому будет действовать скорее как яд, нежели как питательный продукт.

Три стадии проходит пища в процессе пищеварения: «сырую», управляемую капхой, с преобладающим сладким вкусом — в желудке, «варочную», управляемую питтой, с преобладающим кислым вкусом — в тонком кишечнике, и «вареную» стадию, управляемую ватой, с преобладающим острым вкусом — в толстой кишке. До тех пор пока пища остается сырой по отношению к едоку, она считается нечистой, а возможно, и ядовитой. И только полностью «сварившись» в пищеварительном огне, она становится чистой, годной для усвоения в теле.

Вкус — это воздействие пищи на тело после введения ее в тело, но до начала переваривания. *Вирья* (буквально *потенция*) — это воздействие, которое оказывает пища в процессе переваривания. *Випак*, или эффект после переваривания, характеризует действие пищи после того, как она была переварена и усвоена организмом. Чарака говорит: «Всякое действие есть результат потенции». Хотя существует четыре пары основных потенций, в том числе тяжелое-легкое, наиболее существенной является холодное и горячее. Горячая пища усиливает огонь, существующий в теле, а холодная — ослабляет его. Как правило, кислые, соленые и острые продукты относятся к горячим, а сладкие, горькие и вяжущие — к холодным.

Эффект после переваривания бывает трех типов: сладкий — способствующий росту тканей, накоплению капхи и общему строи-

тельству организма; кислый — вызывающий накопление питты и сжигающий ткани; острый — увеличивающий вату и высушивающий ткани тела. Продукты сладкие и соленые на вкус имеют, как правило, сладкий випак, у кислых продуктов випак кислый, а у горьких, острых и вяжущих — острый випак. Поскольку сладость, кислота и острота суть вкусы, возникающие на трех стадиях пищеварения, випак описывает естественные свойства перевариваемой пищи и интенсивность вызванного ею пищеварительного процесса.

Выбор пищи обычно определяется вкусом. Человек жаждет того вкуса, которого ему недостает. Поскольку нет такой пищи, которая была бы пригодна для всех без исключения всегда и везде, человек должен сознательно отбирать вкусы и другие свойства продуктов, которые помогут ему уравновесить свои доши. Тело и ум могут стремиться к одному и тому же вкусу, но поскольку большинство людей не умеет исследовать вкус того, что они едят, волнения ума и навязанные предпочтения заставляют их искать какой-то особенной пищи с этим вкусом, в то время как тело требует любой пищи с этим вкусом — до тех пор пока другие качества этой пищи (твердость или мягкость, тяжесть или легкость, сухость или маслянистость) обеспечивают химический контекст, необходимый для поддержания телесного равновесия. Лучше знать, что именно требуется организму, и подбирать продукты в соответствии с этим, чем позволять своему уму убеждать себя в том, что нравящееся уму будет полезно и для тела.

Сладкий вкус нравится детям, и он нужен им, чтобы питать их растущие тела. Но когда они пытаются извлечь сладость из конфет и других пересахаренных продуктов, избыточный сахар повышает уровень адреналина в крови (адреналин — химическое вещество, подготавливающее человека к экстремальной ситуации, например драке или бегству). Ребенок начинает нервничать, что является полной противоположностью тому удовлетворению, которое дает полноценная сладкая пища. Сладкое также связано с высвобождением эндорфина, который помогает переносить боль, так что сладости становятся утешением бедных, а пациенты с хроническими болями иногда злоупотребляют сладостями в одиночку, получая неизбежные гипогликемию и диабет в качестве побочных эффектов.

Эффект от приема пищи зависит, главным образом, от восьми вещей: от естественных свойств продукта, от способа приготовления, от сочетания с другими продуктами, от количества, от климата,

от сезона (внутреннего и внешнего), от правил приема пищи и, наконец, от самого едока.

### Естественные свойства

Это те качества, которые внутренне присущи пищевым продуктам. В силу этих качеств черные бобы, говядина, свинина и молоко изначально трудны для пищеварения, тогда как бобы мунг, оленина и рис, наоборот, по природе своей легки. Тяжелая пища должна составлять самое большее от одной трети до половины рациона и сопровождаться каким-нибудь легким наполнителем. В целом, сырые продукты тяжелее приготовленных, консервированные и долго хранимые тяжелее свежих, однако старое вино и зерно усваиваются легче, чем новые. Мясо нижней части животного-самца или верхней части самки легче, чем остальные части. Мясо водных животных, животных из болотистых мест, животных, поедающих тяжелую пищу, также тяжелое, как и мясо любого беременного животного. Мясо тяжелее, чем кровь, жир тяжелее мяса, а костный мозг тяжелее жира. Самым тяжелым, с точки зрения питания, является семя.

Некоторые вещества обладают особыми свойствами, что делает их ценными для различного рода диет. Рыба относится, вообще говоря, к горячим и сладким продуктам, поэтому ее можно использовать в качестве укрепляющего средства для тела без больших опасений, что такая пища чрезмерно усилит капху, как происходит в случае с другими сладкими веществами. Плоды амалаки относятся одновременно к холодным и кислым продуктам и тем самым способны улучшать пищеварение, не осложняя ситуации с питтой. Каменная соль не столь горяча, как обычная соль, и ее отрицательное воздействие на питту меньше, чем у обычной соли. При рассмотрении естественных свойств необходимо принимать во внимание, что человек ныне не всегда живет в естественной для себя среде. Хотя свежая дождевая вода и считается наилучшей питьевой водой, в местностях, где выпадают кислотные дожди, дождевая вода не может считаться чистой. То же самое относится и к продуктам, выращенным с помощью химических удобрений и пестицидов. Однако если дело касается выбора между органической пищей (выращенной без химических удобрений), которая не усваивается вами, и пищей, выращенной с химическими удобрениями, но которую вы усваиваете, то предпочтение следует отдавать тому, что лучше усваивается.

### Приготовление пищи

При помощи соответствующих самскар можно изменять естественные свойства пищевых продуктов. Рис, сам по себе легкий для усвоения, становится еще легче в виде хлопьев, а мука из рисовых хлопьев может стать тяжелее, если скатать ее в шарики и обжарить. Молоко становится легче, если прогревается со специями, такими как шафран, а рис делается тяжелее, когда варится в молоке. Мед, горячий сам по себе, не следует запекать или нагревать любым другим способом, это только усилит его собственный жар. Точно так же, павлинье мясо, по природе своей горячее, не следует жарить на вертеле из касторового дерева, которое тоже горячо.

Главный принцип индийской кухни состоит в том, чтобы при помощи надлежащих самскар предотвратить возможные побочные пищевые эффекты. Рыбу часто готовят с фенхелем, или с кокосовым молоком, или подают с лимоном, чтобы остудить ее и снизить вероятность возбуждения питты. Бобы и чечевицу готовят с куркумой, чтобы предотвратить «загрязнение» крови. Бобовые, как правило, готовят на растительном масле, с чем-нибудь кислым, например с тамарином, а также с такими приправами, как имбирь, чеснок и асафетида, чтобы не вызвать расстройства ваты. Бывает так, что противоядие к пищевому продукту приходится на то же самое растение: вяжущий земляничный лист выступает противоядием по отношению к кислой ягоде, точно так же как холодная и горькая косточка манго является противоядием к горячему и сладкому плоду. Косточки лимона представляют собой отрицательное противоядие к плодам, поистине обладающим свойствами небесной амброзии.

Вся пища должна быть «живой», так чтобы она могла давать жизнь тем, кто ею питается. Недоваренную, переваренную, подгорелую, плохую на вкус, незрелую или перезрелую, гнилую, несвежую и прочую недоброкачественную пищу не следует подавать к столу. Специи лучше каждый раз молоть непосредственно перед употреблением. Замороженные продукты становятся тяжелее. То же самое касается пищи, консервируемой любым другим способом. Остатки еды нужно разогревать, хотя по возможности лучше вовсе их избегать. Охлажденная пища и ледяная вода совершенно непригодны к употреблению. Даже емкости, в которых хранятся продукты, должны быть тщательно подобраны. К примеру, если вода хранится в медных горшках, как это принято во многих частях Индии, то за 4–6 часов она очищается от всякого бактериального заражения, и то

же самое справедливо для емкостей из серебра. Не следует готовить и хранить еду в алюминиевой посуде.

Сырая пища «живее» обработанной: ее прана сохраняет больше первозданной цельности, но при этом она труднее для усвоения и может так или иначе вывести организм из равновесия. Например, многие растения из семейства крестоцветных, в том числе репа, капуста, соевые бобы, содержат струмогенные вещества, которые при неумеренном потреблении этих овощей в сыром виде могут вызывать болезнь, известную под названием капустного зоба<sup>24</sup>. Ничего подобного не происходит, если те же продукты съедаются вареными. Только люди с чрезвычайно сильным пищеварительным огнем могут жить исключительно на сырых продуктах.

### Сочетание пищевых продуктов

Определенные сочетания свойств пищевых продуктов расстраивают доши, и их следует избегать. Сырая и вареная пища не должны потребляться в одно и то же время, если только количество одной из них невелико по отношению к другой, как например небольшие добавки к еде сырого чатни. Не следует смешивать свежеприготовленную пищу с остатками вчерашней еды. И рыба, и молоко обладают сладким вкусом, но разница в том, что молоко холодное, а рыба горячая, поэтому они не сочетаются между собой ни в сыром, ни в обработанном виде. Одна из студенток, под моим руководством изучавшая аюрведу, с удовольствием ела по отдельности рыбу и молоко без всяких нежелательных последствий, но стоило ей совместить их в течение одного дня, хотя бы и в разные приемы пищи, как кожа ее сразу покрывалась сыпью. Несмотря на то что мед горяч, а топленое масло — холодное, их все же можно смешивать, однако не в равных частях. Избыток одного какого-то свойства также подлежит запрету: из-за того, что алкоголь, йогурт и мед сами по себе являются разогревающими, другая горячая пища не должна потребляться вместе с ними.

Однако, несмотря на это правило, многие несовместимые сочетания становятся допустимыми, если человек оказывается привычным (*сатмья*) к ним, или если несовместимость не слишком значительна, или если пищеварительный огонь человека достаточно силен или же сам человек еще достаточно молод или хорошо подготовлен. Сочетания с использованием противоядий также видоизменяют



общие правила. Несмотря на то что древние тексты категорически запрещают совместное употребление в пищу молока и редиса, поскольку молоко — холодное, а редис — горячий, при соблюдении точных пропорций они превращаются в противоядия друг к другу, так что одно облегчает переваривание другого. Кроме того, приготовление разных продуктов в одной кастрюле или сковороде также делает эти продукты более легкими для усвоения, так как их несовместимость частично снимается в процессе готовки, и свойства готовой еды нередко отличаются от свойств исходных продуктов.

### Количество

Выражение «мощность желудка» в аюрведе относится не к объему желудка, но к силе его пищеварительного огня. Сильный пищеварительный огонь (свойственный питте) способен справляться с любыми пищевыми неувязками, в то время как слабый огонь (свойственный капхе) этого сделать не может. Огонь капхи, однако, отличается постоянством (пищевые неувязки расстраивают его, но если их нет, этот огонь горит равномерно). Неустойчивость характерна для огня ваты, который часто расстраивается без всякой видимой причины. Сквозь всю аюрведу проходит понятие *матры*, или меры. Безопасно для себя можно принять только то количество пищи, которое будет должным образом усвоено без какого-либо вреда для здоровья. Принять больше или меньше пищи означает вызвать в себе болезнь. Во время каждого приема пищи желудок на одну треть должен быть заполнен твердой пищей, на одну треть — жидкой, и еще одна треть должна оставаться пустой для свободного перемещения дош.

### Погода, климат и время года

Вообще говоря, предпочтительнее есть те продукты, свойства которых противоположны времени года и погодным условиям. Употребление в пищу холодных водянистых продуктов в сыром климате, вообще говоря, неприемлемо, так же как и питание ими зимой, если только человек не привык к такого рода пище. Однако манго, будучи плодом горячим, появляется именно в жаркий период года, и поэтому всякий в Индии старается привыкнуть к манго, чтобы полностью

насладиться его вкусом. Переедание манго грозит кожной сыпью или поносом, но если начинать с тоненьких ломтиков и постепенно увеличивать дозу, то вполне возможно приучить себя к нескольким манго в день, даже имея склонность к высокой питте.

Некоторые продукты по-разному влияют на тело в зависимости от климата. Например, йогурт, будучи кислым, увеличивает питту, если принимать его в жаркий сезон, и таким образом оказывает согревающее воздействие, тогда как в холодное время такими своими качествами, как тяжесть и вязкость, он усиливает капху, вызывая застойные явления, свойственные охлаждающему воздействию.

### Правила приема пищи

Чарака пишет: «Даже пища, которая есть жизнь живых существ, разрушает жизнь, если принимается ненадлежащим образом, тогда как яд, который по природе своей разрушитель жизни, действует подобно эликсиру, если принимается должным образом». К основным правилам здорового питания он относит следующие:

Ешьте пищу теплой, это способствует пищеварению.

Ешьте маслянистую пищу — она разжигает пищеварительный огонь и питает тело.

Ешьте пищу в правильных сочетаниях, в должную меру, после усвоения того, что было съедено прежде, так чтобы каждому питательному веществу открывался свободный проход вперед.

Ешьте в спокойном месте со всеми необходимыми принадлежностями (чистая скатерть, цветы на столе и т. д.), в одиночестве либо с близкими людьми, так чтобы ум не был подавлен (помните: еда, туалет, секс и медитация не должны выноситься на люди).

Ешьте не слишком быстро и не слишком медленно, так чтобы оценить хорошие и плохие стороны принимаемой пищи и так, чтобы пища шла по пищеварительному тракту в должном ритме.

Ешьте без смеха и разговоров, сосредоточенно, размышляя об особенностях своего тела и о том, что хорошо и не хорошо для вас из того, что вы едите.

Прочие правила гласят:

Не ешьте без ощущения голода и не воздерживайтесь от еды, если проголодаетесь. Не ешьте в рассерженном или подавленном состоянии, а также во время любого другого эмоционального возбуждения. Не ешьте сразу после опорожнения кишечника.

Старайтесь соблюдать как можно большие промежутки между приемами пищи.

За едой старайтесь сидеть лицом на восток.

По возможности следите за тем, чтобы во время еды работала правая ноздря.

Молитесь и благодарите Создателя за пищу, которую вы преподносите своему внутреннему огню. Признательность ко всему и за все, что есть во вселенной, — это самая здоровая жизненная позиция. Пища — это вселенная, жертвующая себя вам.

Никогда не готовьте только для самих себя. Еда — это лучший дар из всех возможных. В Индии некогда существовал обычай пятикратного деления пищей перед едой. Угощение преподносилось домашнему огню, корове, вороне, собаке и первому встречному.

Старайтесь накормить все пять чувств: осмотрите еду и оцените ее вид и запах перед тем, как начать есть; слушайте звуки, которые она издает, особенно во время готовки; ешьте руками, чтобы ощутить ее ткань; разжевывайте каждый кусочек пищи, чтобы полностью извлечь ее вкус. Проникнитесь к ней почтением и любовью, ибо вскоре она станет частью вас самих, и эмоциональный заряд, который вы вкладываете в нее, она понесет дальше в органы вашего тела.

После приема пищи сделайте сотню шагов, чтобы помочь пищеварению, но не занимайтесь физическими упражнениями. Спустя час можно заняться любовью, сесть за учебу или поспать. После еды можно отдохнуть, лежа на левом боку, побуждая тем самым к действию правую ноздрию, которая послужит хорошему пищеварению.

Не ешьте тяжелые и усиливающие капху продукты (йогурт, кунжут) после захода солнца. Не ешьте на ночь менее чем за два часа до сна.

Всегда относитесь бережно к пище.

### **Вкушающий**

Принятие пищи — это сакральное действие. По словам Тайтрени упанишады, «Брахман (Абсолют) — это пища, и поистине ест лишь тот, кто знает, что ест своего Бога». Даже те люди, у которых нет ни времени, ни желания поклоняться Богу каким-либо иным способом, могли бы круто переменить свою жизнь, если бы только они нашли время осознать, как, что и зачем они едят, и ответить мирозданию

благодарностью за пищу, которой оно их снабжает. Столь простая вещь, как контроль над собственным питанием, дает силы к тому, чтобы контролировать и гораздо более тонкие аспекты поведения, поскольку человек есть то, что он ест, и его сознание во многом определяется пищей.

Для многих людей еда превратилась в пристрастие, в привычку, в предмет обожания — одним словом, во все что угодно, кроме того, чем она должна быть. Голодание, проводимое время от времени, помогает удерживать пищевые страсти под контролем, очищает тело, дает отдых органам пищеварения, возвращает чувство вкуса во рту к нормальному состоянию и оттачивает его, а также заставляет более уважительно относиться к самому акту приема пищи. В Индии традиционным считается голодание два раза в месяц, иногда — один раз в неделю. Оно состоит в том, что в течение дня человек употребляет в пищу какой-нибудь один продукт или напиток, или проводит день на одной воде, а иногда — не пьет даже воду. Более длительные очистительные голодания наподобие тех, что популярны в некоторых западных кругах, в аюрведе не приветствуются, хотя и применяются порой в качестве духовной практики на основании того, что разрушают ткани тела и тем самым способствуют расторжению связи между телом и умом. В определенные периоды, как правило в сезон дождей, справедливо считающийся самым нездоровым временем года, многие в Индии на целый месяц сознательно ограничивают себя в пище, в основном из религиозных соображений. Кроме того, Шарнгадхара дает описание двух астрологически неблагоприятных недель на стыке осени и зимы, называемых «Клыками смерти», в течение которых остаться здоровым можно только в том случае, если резко сократить потребление пищи.

Привыкание к определенной пище означает, что организм учится справляться с проистекающими из нее отрицательными последствиями и рассчитывает на то, что эта пища отныне будет поступать регулярно. Конечно, отрицательные последствия дают о себе знать, однако в менее острой форме. Не проявляясь сразу, они накапливаются в организме и ждут удобного момента, чтобы выплеснуться наружу. Каждый любитель табака или алкоголя, вероятно, помнит здоровую реакцию своего организма на первую выкуренную сигарету или первое алкогольное опьянение — реакцию, слабеющую со временем, в течение которого организм начинает понимать, что отныне данные вещества превращаются из случайных посетителей в постоянных гостей. Чтобы справиться с подобными интоксиканта-

ми, организм перестраивает себя, создает новое метаболическое равновесие, предполагающее регулярное поступление отравляющих веществ. Он отправляет яды в специальное хранилище, где они становятся потенциальным источником хронических заболеваний, и испытывает дискомфорт, когда поступление новых порций яда по каким-то причинам задерживается.

Табак и алкоголь дают два наглядных примера пристрастия. Еда тоже является пристрастием, вынужденной зависимостью от веществ окружающего мира. Но чтобы оставаться здоровым, достаточно привыкнуть только к здоровым вещам, прибегая к ядам лишь в исключительных случаях или медицинских целях. Привычка к маслянистой пище, такой как молоко, сливочное и растительное масло, мясные бульоны, а также ко всем шести вкусам, делает человека сильным, способным противостоять болезням и обещает долгую жизнь, утверждает Чарака. С другой стороны, привычка к нежирной пище или только к одному вкусу снижает жизнеспособность организма и сопротивляемость болезням, и такой человек скорее всего проживет недолгую жизнь. Новорожденному младенцу в качестве первой пищи, даже прежде материнского молока, дают масло и мед, чтобы таким образом положить начало здоровому состоянию костного мозга, а следовательно — шукры и оджаса.

Все это верно, говорят йоги, но лишь до поры. В конечном счете всякое пристрастие должно быть устранено. По их учению, следует неуклонно снижать объем и вес потребляемой физической пищи, замещая ее дыхательными упражнениями и другими методами извлечения праны из окружающего пространства. Можно научиться впитывать прану глазами и даже непосредственно умом точно так же, как носом и ртом. Прана, усвоенная столь совершенным образом, способна производить очень стойкий оджас, не засоряя при этом тело.

Некоторые современные ученые полагают, что человеческую жизнь можно продлить путем понижения температуры тела, как это практикуют йоги, а также путем сведения количества потребляемой пищи к некоторому абсолютному минимуму. Другие им возражают, говоря, что такая жизнь, даже не будучи вечной, будет казаться вечностью, поскольку человек будет вынужден постоянно отказывать себе и тканям своего тела в удовольствии приятно поесть и усвоить пищу. Оба способа жизни имеют право на существование, и тут все зависит от целей, которые ставит перед собой человек. Стоит, однако, заметить, что если только тело тщательнейшим образом не при-

учено благополучно существовать на минимальном количестве пищи, организм не будет по-настоящему здоров, так как его клетки будут оставаться неудовлетворенными.

Те из нас, кто так или иначе привязан к пище, должны сами приучить себя к тому, чтобы эта пища была здоровой. Привыкать лучше всего к таким продуктам, как имбирь, нежирная простокваша или сыворотка, рис, пшеница, ячмень, редис дайкон, виноград, бобы мунг, плоды амалаки, гранаты, чистая свежая вода, лук, чеснок, каменная соль, дичь или мясо животных из засушливых областей, козье мясо и молоко, коровье молоко и топленое масло, мед. Продукты, которые допустимы лишь время от времени и к которым ни в коем случае не следует развивать привычки, включают йогурт, вяленое мясо, рыбу, говядину, баранину, свинину, мясо лягушки, овечье молоко и топленое масло из него, сафлоровое масло, сухофрукты, черная патока, сыр и тяжелые виды бобовых, такие как черные бобы. Обычная соль хотя и считается первой приправой в мире для улучшения вкуса пищи, но чрезмерное увлечение ею настоятельно не рекомендуется, так как вызывает вялость и обессиление ума и тела, преждевременное облысение или седину, преждевременные морщины на коже и импотенцию.

Чарака включает сахар в число продуктов, привыкание к которым можно себе позволить, однако в наше время сахар, к тому же рафинированный, используется повсюду в таких огромных количествах, что его положительные стороны едва ли уже сколько-нибудь заметны, отодвинутые на дальний план отрицательными. Вышеперечисленные допустимые для привыкания продукты с добавлением к ним некоторых других распространенных продуктов, таких как батат, мясо ягненка, груши, зеленые бобы, вообще говоря, не вызывают негативных реакций со стороны организма, тогда как неумеренное потребление запрещенных продуктов или цитрусовых, яиц, орехов, креветок, помидоров, пшеницы, бананов, цыплят, шоколада, кокосов, кофе, грибов, слив, картофеля, соевых продуктов, шпината и сахара часто оборачивается повышенной чувствительностью к ним или аллергией.

Привычку к нездоровой пище следует искоренять постепенно, так чтобы пищеварительная система успевала приспособиться к изменившимся условиям. В тексте говорится о снижении количества нежелательной пищи по четвертям: в первый день обычная норма уменьшается на четверть, во второй и третий день съедается только половина привычного количества, а в дни с четвертого по шестой —

только четверть, так что к седьмому дню человек полностью освобождается от дурного пристрастия. Современные люди привязаны сильнее и к большему числу веществ, так как нездоровая пища стала доступна в невиданном ранее изобилии, и поэтому телу современного человека часто требуется более чем одна неделя на переходный период. Однако это несколько не умаляет значения принципа постепенности.

### Свойства пищевых продуктов

Основу диеты обыкновенного человека должны составлять злаки. Типичная индийская еда, как и еда во многих других традиционных культурах, состоит из довольно большого количества зерна, к которому подается меньшее количество бобовых, мяса, зелени, овощей или других пищевых добавок, улучшающих вкус и свойства главного зернового блюда.

#### *Зерновые*

**КУКУРУЗА.** Горячая и сухая, кукуруза способна увеличивать вату, если только она не готовится с маслянистыми веществами. Кукуруза особенно популярна в северной Индии в зимнее время, где ее едят с зеленью горчицы, чтобы снабдить организм дополнительным количеством тепла. Чай из кукурузных рылец — хорошее мочегонное средство.

**ПШЕНИЦА.** Сладкий, прохладный, тяжелый и маслянистый продукт. Она помогает более тесному взаимодействию тканей и органов тела, уравнивает вату и питту и является животворной, сексуально возбуждающей и стабилизирующей пищей. Питающиеся пшеницей жители северной Индии иногда посмеиваются над рисоседами из южных штатов из-за их более легкого и приземистого сложения, на что южане обычно отвечают поговоркой, возможно, взятой из аюрведы: от пшеницы увеличиваются мускулы, а от риса — мозги.

**РИС.** Главная для Индии зерновая культура. Сладкий и охлаждающий, имеет сладкий эффект после переваривания и легок для усвоения. Рис дает твердый стул, уравнивает питту и может слегка стимулировать вату. Жидкая рисовая каша отличная пища и для больных, особенно при внутрикишечных воспалениях, жаре и лихорадке, и для выздоравливающих. Рис, приготавливаемый с мясом,

овощами, жиром, растительным и топленным маслом, костным мозгом, фруктами, черными бобами, бобами мунг, молоком или кунжутном, является общеукрепляющим, чрезвычайно питательным и полезным для сердца. Рис используется для приготовления многих лекарств и сам по себе считается лекарством (например, при сильных менструальных кровотечениях рис по несколько раз моют в воде и дают женщинам пить эту воду).

**ЯЧМЕНЬ.** Сухой, прохладный, сладкий и не тяжелый, увеличивает вату, если только не готовится в виде жидкой кашицы, увеличивает количество кала и стабилизирует организм. Ячмень считается вяжущим, увеличивающим силу, и помогает справляться с увеличением капхи. Ячмень — это лучшая пища при любых расстройствах питты, а также при респираторных заболеваниях и нарушениях усвоения питательных веществ. Кашу из ячменя часто дают выздоравливающим. Щелочь, получаемая из пепла при сжигании ячменя, применяется для лечения почечных камней и при отеках, особенно в сочетании с кокосовым молоком; используется при лечении колик и респираторных болезней, а также в качестве заменителя соли.

### *Бобовые*

**БОБЫ МУНГ.** Лучшие из всех бобовых. Вяжущие, сладкие и прохладные, с острым эффектом после переваривания. Будучи сухими, легкими и очищающими, они уравнивают капху и питту. Суп из этих бобов идеален и во время болезни, и при выздоровлении. Питательное и очищающее блюдо из лущеных бобов мунг с рисом, называемое кичри или кичади, может быть рекомендовано практически всем и практически при любом состоянии здоровья; оно выводит из организма токсины. Кроме того, считается, что бобы мунг улучшают зрение.

**ЖЕЛТАЯ ЧЕЧЕВИЦА (*Cajani cajan*).** На сегодняшний день это самый популярный в Индии продукт из семейства бобовых. Однако, при неумеренном потреблении он обостряет питту. Кашица из семян и листьев иногда прикладывается к женской груди, чтобы остановить выделение молока.

**КУЛАТТХА (*Dolichos biflorus*).** Эти маленькие, светло-коричневые бобы чаще используются как лекарство, нежели как пища. Их отвар применяется для лечения болезней мочеиспускательного тракта, лейкореи и при менструальных расстройствах, а также для очищения металлов и минералов.



**КУНЖУТ.** Чарака относит кунжут к бобовым. В ведические времена это было единственное масличное растение, культивировавшееся древними ариями, причем остатки кунжута обнаружены еще в Хараппе. Это сладкий, горький, вяжущий и горячий продукт, оказывающий сладкий эффект после усвоения. Будучи тяжелым и маслянистым, он увеличивает питту и капху и уменьшает вату. Он особенно хорош для волос и кожи. Семена до настоящего времени используются как средство для прерывания беременности, а из толченых семян готовятся притивоязвенные припарки. Черные семена кунжута способствуют обновлению костей и волос. Кунжутное масло служит в аюрведе основой для большинства лекарственных масел.

**ТУРЕЦКИЙ ГОРОШЕК, ЧЕЧЕВИЦА И ОБЫЧНЫЙ ГОРОХ.** Все это вяжущие и сладкие на вкус продукты, прохладные, легкие и острые после усвоения. Они полезны для питты и капхи, так как хорошо высушивают тело, и по той же причине не хороши для ваты. Самым сильным иссушающим эффектом обладает чечевица.

**ЧЕРНЫЕ БОБЫ (*Phaseolus radiatus*).** Выглядят в точности как бобы мунг, но цвет их гораздо ближе к черному, чем к зеленому. Имеют вяжущий и сладкий вкус, горячи по своему воздействию и сладки после переваривания. Будучи тяжелыми, маслянистыми и общеукрепляющими, черные бобы уравнивают вату и «быстро возвращают мужество». Они увеличивают объем кала и полезны при нервных расстройствах, а также как средство от кашля и жара, вызванного общим ослаблением организма. Лекарственное масло, в которое в качестве основных составляющих входят черные бобы и козлийное мясо, применяется для лечения мускульной и нервной слабости, а также паралича.

### Мясо

В разделе «Сутра-стхана» Чарака пишет: «Для слабых, истощенных, испытывающих недостаток семени, для тех, кто желает укрепить силы и улучшить цвет лица, мясной бульон должен быть признан настоящим нектаром». Самым лучшим, с точки зрения укрепления тела, считается мясо петуха. Однако, как уже было замечено выше, привычки к мясу, за исключением оленины и, может быть, козлятины и цыплят, следует тщательно избегать. Ежедневным блюдом оно может служить лишь тем, кто «постоянно физически упражняется и забавляется женщинами и вином, чтобы не дать им

ослабнуть или заболеть». Но даже и в этих случаях мясо — это, по сути дела, приправа, и потреблять его лучше в виде супа или отвара, чем в виде бифштексов и гуляшей.

**ГОВЯДИНА.** Говядину используют для успокоения чрезмерно разбушевавшегося пищеварительного огня и как средство против атрофии тканей. Говядину применяют, как правило, лишь в случае болезней, вызванных расстройством одной только ваты.

**КОЗЛИНОЕ МЯСО.** Козлиное мясо не столь тяжело и жирно, как мясо других животных. Оно не возбуждает доши и хорошо для перестройки тканей.

**РЫБА.** Сладкая, тяжелая, жирная, горячая, сексуально возбуждающая и общеукрепляющая, рыба лечит расстройства ваты. Считается, что речная рыба расстраивает питту и кровь и вызывает объемистый стул, тогда как прудовая рыба более приемлема и не расстраивает питту.

**СВИНИНА.** Свинина — тяжелый, укрепляющий продукт и половой возбудитель. Она уравнивает вату и способствует отложению жиров и строительству тканей.

Всякое мясо является тяжелым, но мясо животных из засушливых областей, как правило, легче мяса животных из влажных мест. Следует избегать мяса истощенных, ожиревших, слишком старых или же слишком молодых (телятина) животных, а также тех животных, которые не были достигнуты смертью, гуляя на воле. Это последнее требование исключает из рассмотрения почти все мясо, доступное для нас сегодня, — его получают от накачанных гормонами и антибиотиками животных, проводящих все свои дни в бессмысленном стоянии среди собственных нечистот, в крайне неестественной обстановке. Их ткани насквозь пропитаны отходами метаболизма. И когда к этим ядам добавляются химические вещества, вырабатываемые животными, когда их тащат на убой, то становится совершенно ясно, что такое мясо непригодно к употреблению. Неудивительно, что употребление красного мяса считается одной из причин распространенного ныне рака толстой кишки.

К другим недостаткам мясного питания относятся следующие: производство животного белка требует примерно в десять раз больших затрат природных ресурсов, чем производство того же количества белка растительного; животные тоже обладают сознанием и имеют такое же право на жизнь, как и мы. Насилие порождает насилие. Иначе говоря, добытая насильственным путем пища скорее всего усилит агрессивные наклонности в сознании едока. Мясо,

даже пригодное с точки зрения тела, остается непригодным с точки зрения ума, который становится сверхактивным и при этом лишается гибкости. Аюрведа поощряет питание мясными продуктами, когда речь заходит о самосохранении индивидуума, поскольку «в любых обстоятельствах нужно заботиться о своей жизни». Однако если появляются другие, помимо мяса, способы сохранения жизни, то насилие недопустимо, тем более если убийство животного заканчивается лишь отупением и ожирением едока.

### Овощи

Завезенные из Нового Света картофель и помидоры вытеснили из ежедневного меню индийцев большинство овощей, существовавших во времена Чараки. Замечательным исключением является разве что огурец — сладкий, тяжелый, сушащий и охлаждающий продукт, который замедляет движение пищи в кишечнике и, кроме того, обладает мочегонным действием. Огурцы помогают при отравлениях, вызываемых действием алкоголя, и прикладываются к коже в качестве вяжущего средства. Каравеллака (*Momordica charantia*) — это очень горький, похожий на огурец овощ, который в Индии едят диабетики, чтобы понизить уровень сахара в крови. Для укрепления организма полезна тыква. Баклажаны имеют две основные разновидности, одна из которых (более известная на Западе) с большими плодами является охлаждающим, трудным для усвоения продуктом, со слабительным и мочегонным действием. Эти баклажаны возбуждают капху и успокаивают питту и вату. Баклажаны второго вида с маленькими плодовыми телами горьки, остры и легки для пищеварения. Они усиливают пищеварительный огонь и способствуют увеличению питты. Некоторые виды люффы, используемые в сушеном виде как мочалка, тоже относятся к овощам, тогда как другие виды применяются лишь как рвотное и очистительное средство.

В целом, корнеплоды (свекла, морковь, пастернак, редис, шведская брюква, репа), будучи тяжелыми и землистыми, хороши для ваты, но не столь хороши для капхи и питты, тогда как листья (шпинат, салат, капуста и т.д.) и выжимки хороши для капхи и питты, но не столь хороши для ваты. «Горячие», острые овощи, такие как редис, лучше для ваты и капхи, а холодные, как например огурец, лучше для питты. Молодой, нежный на вкус редис возвращает дошам утраченное равновесие, а перезрелый это равновесие нару-

шает. Батат лучше для ваты и питты, чем для капхи. Бамя, один из видов гибискуса, богата белком и обладает мочегонным эффектом, а ее слизь дается как успокоительное при дизентерии. Жевание ее семян отбеливает и укрепляет зубы. Вяжущая, сочная репа хороша для ваты, капхи, волосяного покрова и для поддержания телесного тепла, но не подходит для питты.

Из всех наших овощей самым лучшим, пожалуй, является спаржа, а самым худшим — помидоры. Томатный суп иногда предлагают ослабленным и выздоравливающим людям, но для ежедневного употребления он не годится, так как возбуждает одновременно и капху, и питту. Помидоры в сыром виде расстраивают и вату. Традиция аюрведы строго предписывает воздерживаться от большинства овощей во время лечения, так как большинство из них обладают вяжущими свойствами и таким образом перекрывают каналы именно в то время, когда они должны быть широко открыты. Трем овощам, однако, воздается особая похвала за их удивительную полезность. Овощи эти — лук, чеснок и имбирь.

**ИМБИРЬ.** Лекарство, состоящее из одного имбиря, известно под именем «Универсального средства», и действительно, имбирь очень близок к тому, чтобы это название оправдать. Сушеный имбирь, используемый, главным образом, в медицинских целях, сладок, горяч и остр. После усвоения сладок. Имбирь контролирует и уравнивает все три доши (хотя, взятый сверх меры, он может возбуждает питту). Свежий имбирь, используемый, главным образом, в кулинарии, имеет свойство увеличивать питту и потому не рекомендуется в тех случаях, когда питта и так достаточно высока, то есть при таких болезнях, как различные кровотечения, кожные заболевания, лихорадка, а также в летний сезон.

Древние тексты именуют имбирь «убийцей удовлетворения» за его способность воспламенять аппетит. «*Бхавапракаша*» учит, что человек обязательно должен съесть перед едой немного свежего имбиря и каменной соли для усиления пищеварительного огня, улучшения аппетита и очищения горла и языка. Как составная часть порошка, именуемого «Хингваштака чурна», имбирь нормализует образование кишечных газов и препятствует вздутию живота. Порошок имбиря, как показали исследования, проведенные в Великобритании, предотвращает укачивание в транспорте, а при хронических поносах тот же порошок пьют после еды, разводя его в воде вместе с каменной солью и тмином. Имбирь с лимонным соком, сахаром или солью — это широко распространенное в Индии средство

первой помощи при солнечном или тепловом ударе. Аюрведа называет имбирь наилучшим «переваривателем токсинов», применяя его, например, в виде крепкого чая с касторовым маслом, для лечения ревматизма и ревматоидного артрита.

Имбирь улучшает кровообращение, в особенности тогда, когда прикладывается непосредственно к телу. Имбирные ванны дают ощущение тепла и отчасти снимают мышечную и костную боль. Мазь из имбирного порошка, накладываемая на лоб, облегчает некоторые виды головной боли, сок свежего имбиря помогает при некоторых болях в ушах, а жженный имбирь с солью полезен для зубов и десен. Смешанный с куркумой в горячем молоке, сухой имбирь рассасывает и увлажняет плотные образования в дыхательных путях. Как отхаркивающее средство сухой имбирь дают с медом в смеси с черным или длинным перцем (*Piper longum*). Свежий имбирный сок в сочетании с соком мяты, лимонным соком и медом помогает при сухом кашле, фарингите, бронхите, тошноте и рвоте. При гриппе дают свежий имбирный сок с отваром пажитника и медом. Сухой имбирь и высушенный сок сахарного тростника способствует более свободному движению мочи и кала, а подслащенный имбирный чай в некоторых случаях помогает при нарушениях или отсутствии месячных.

ЛУК. Чарака утверждает, что лук увеличивает капху и успокаивает вату, но не питту. С этим спорит «*Харита самхита*», утверждающая, что лук снижает как вату, так и капху. Другие источники указывают на то, что лук снижает и питту, и капху. Эффект, оказываемый луком, зависит в первую очередь от того, к какой разновидности принадлежит лук (красный лук, вообще говоря, горячее и, следовательно, производит больше питты, чем желтый и белый лук) и каково его состояние (обжаренный и вареный лук теряет почти всю свою остроту и производит больше капхи, чем свежий).

Все, однако, согласны с тем, что лук — укрепляющий, тяжелый и возбуждающий аппетит продукт. Сырой лук сладок и остр, вареный — просто сладок. Лук горяч по своему воздействию и сладок после усвоения. Стимулирует сердце, способствует выработке желчи, снижает уровень сахара и уменьшает кишечные газы и колики. Свежий луковый сок обладает умеренными бактерицидными свойствами и является хорошим сердечным тоником, если принимать его с медом или старым (семь лет и более) пальмовым сахаром. Лук — известный афродизиак, особенно в сочетании с медом, имбирным соком и топленым маслом, это один из продуктов, таких как мед и

топленое масло, про которые говорится, что они увеличивают семя «немедленно» после употребления. Одно из его санскритских названий — кандарпа — является также именем Камадевы, индийского бога любви.

Бессчетное число народных рецептов давно превратило лук в почетного члена домашней аптеки. Луковый сок закапывают в глаза (с медом, при болях и катаракте), в нос (от насморка и кровотечений, а также при потере сознания) и в уши (при боли в ушах). Считается, что паста из лука, если намазать ею пятки, снимает головную боль, равно как и вдыхание растертого лука. Последнее также предписывается при тошноте и рвоте. Потребляемый с пищей, лук защищает зубы от разрушения. В различных сочетаниях он применяется при лечении алопеции, астмы, ларингита, поноса, дизентерии, мочевых камней, задержания мочи, геморроя, аменореи, абсцесса молочной железы, теплового удара и ревматизма.

**ЧЕСНОК.** В писаниях древних египтян, вавилонян, китайцев, греков и римлян чеснок всюду упоминается как чудесное средство от самых разнообразных болезней. Санскритские тексты именуют его то «Отвращающим», то «Высшим лекарством», то «Врагом ваты», то «Лакомством греков» (то есть «еретиков»), то «Лишенным одного вкуса» — последнее за то, что из шести вкусов чесноку не хватает только одного, а именно — кислого. По словам «*Бхавапракаши*», корень чеснока острый, лист — горький, стебель — вяжущий, верхушка стебля — соленая, а семена — сладкие.

Чеснок называют «Остатком Раху» по имени демона Раху, которому удалось украдкой пригубить нектар бессмертия, за что хранитель мира Вишну отсек ему голову своим волшебным диском. Капля крови при этом упала на землю, и из нее появилось на свет растение чеснока. Оно, таким образом, обладает как небесными, так и inferнальными свойствами: это подлинный эликсир для тела, но ум от него становится нетерпимым и усиливается тамас. С этим утверждением согласуются исламские мифы, рассказывающие о том, как растение чеснока выросло в том месте, где левая нога Сатаны коснулась земли.

Чеснок успокаивает вату и капху, но увеличивает питту. Этот тяжелый, сексуально возбуждающий продукт помогает родителям воспитывать детей умными, укрепляет силу и память, услаждает горло, очищает зрение, улучшает цвет лица, пищеварение и питание тканей. Он полезен при переломах, при лечении сухости кожи, при расстройстве ваты, глистах, геморрое, коликах, кашле, сердечных

болезнях, хронической лихорадке, астме, расстройствах капхи и слабom пищеварении.

Опыты в лаборатории показали, что чесночный сок способен уничтожать вредоносные бактерии, оставляя полезные в неприкосновенности. Разбавленным чесночным соком английские врачи стерилизовали бинты во время Первой мировой войны, чтобы уберечь раны от заражения. Чеснок как основное или вспомогательное лекарство использовался при тифе, дифтерии, одышке, пневмонии, бронхите, бронхоэктазии, гриппе и туберкулезе. Чеснок снижает уровень холестерина и выводит тяжелые металлы из организма. Он улучшает аппетит и кровообращение, понижает высокое кровяное давление, облегчает боль в суставах и во всем теле. Одна из причин высокой эффективности чеснока состоит в том, что он способен очень быстро проникать во все части тела (в этом он сходен с такими вещами, как мед, пажитник и многие яды). При натирании чесноком подошвы ног, что практикуется некоторыми людьми как средство от обыкновенной простуды, или после клизмы с отваром чеснока, его характерный запах быстро появляется в дыхании. Это именно то свойство, благодаря которому собака, привыкшая есть чеснок, становится малопривлекательной для блох, поскольку ее пот начинает издавать сильный чесночный запах.

Чеснок применяют в виде сока, порошка, мази, отвара, припарок, коллириума. Препараты чеснока готовятся на молоке, топленом или растительном масле, а иногда в виде вина и варенья. Пепел чеснока входит составной частью во многие аюрведические рецепты. Некоторые люди вместо луковиц предпочитают менее острые на вкус молодые побеги и зелень чеснока, а правоверный брахман никогда не станет есть чеснок (лакомство еретиков), хотя ему и дозволено молоко и молочные продукты от коров, питавшихся чесноком.

### *Фрукты*

**АПЕЛЬСИН.** Сладкий, слегка кислый и тяжелый фрукт. Полезен для сердца. Уменьшает вату. Он повышает привлекательность пищи, хотя труден в усвоении.

**БАНАНЫ.** Называемые в аюрведе именем небесной танцовщицы Рамбхи, бананы по праву считаются символом плодородия и поэтому часто украшают собой свадьбы. Многие люди на западе и юге

Индии используют банановые листья вместо тарелок во время еды, а цветы банана применяются при лечении дизентерии и менструальных кровотечений. Плоды банана считаются афродизиаками, в то время как сок стеблей, наоборот, успокаивает половую активность, волнение ума и истерию. Плодами банана можно лечить как запоры, так и понос.

**ВИНОГРАД.** Сладкий, охлаждающий, укрепляющий, сексуально возбуждающий, маслянистый. Утоляет жажду, лечит изжогу, жар, затрудненное дыхание, «жар в крови», изнурение тела, вызванное питтой или ватой, несварение, алкоголизм, горечь во рту и кашель. Листья используются при поносе, сок молодых побегов — при кожных болезнях. Достаточно подержать несколько изюмин во рту, чтобы утолить жажду, унять изжогу, справиться с кашлем и хрипотой. Замоченный на ночь изюм обладает всеми описываемыми выше свойствами винограда и полезен всем, в том числе беременным женщинам.

**ГРАНАТ.** В религии зороастрийцев гранат считается священным и часто используется в обрядах. Пророк Мохаммед, если верить легенде, советовал своим последователям есть гранаты для избавления от зависти. Кожура плода граната и кора его корня являются вяжущими и горькими, тогда как сам плод — сладкий, кислый, вяжущий, освежающий и сладкий после усвоения. Сладкая разновидность граната легка в усвоении, масляниста, обладает стимулирующим и сердечным эффектом. Она контролирует все три доши и уравнивает вату и питту, тогда как кислая разновидность возбуждает питту и вату. Сок сладкого граната считается омолаживающим средством, а умудренные опытом продавцы сока в Бомбее рекомендуют его при поносе и «плохом желудке». Семена граната перемалываются в способствующий пищеварению порошок. Корой корня выгоняют глистов. Цветки или кожица плодов граната дается при поносе и дизентерии, используется для спринцевания при лейкорее и в мази при язвах и геморрое.

**ГРУША.** Дикая индийская груша — твердый, вяжущий плод, увеличивающий вату. Обычная садовая груша контролирует все три доши. Обе разновидности груши тяжелы и прохладны.

**ГУАВА.** Съедаемая без кожуры, гуава вызывает запор. Недозрелые плоды помогают при поносе, равно как и отвар коры дерева. Отваром листьев полощут распухшие десны и язвы во рту, а из самих листьев изготавливают припарки, применяемые при выпадении прямой кишки у детей.



**ДЖАМБУ** (*Eugenia jambolana*). Континент, на котором расположена Индия, называется Джамбудвипа, что в переводе означает «Остров Розовых Яблок». В Индии есть поверье, что джамбу, или розовое яблоко, — это бог облаков, воплотившийся в форму фрукта. Считается, что цвет плода под стать предгрозовому небу (хотя на самом деле он гораздо темнее). Джамбу вяжущий, сладкий и охлаждающий, острый после усвоения. Несмотря на свою тяжесть, плоды джамбу приводят три доши в равновесие. Семена понижают питту и капху, но чрезмерное их употребление увеличивает вату. Плоды помогают крови переносить прану к органам тела и применяются в лечении диабета, увеличения печени, поноса и геморроидального кровотечения.

Уксус или лечебное вино из зрелых плодов используется как желудочное и мочегонное средство. У семян антидиабетический эффект выражен сильнее, чем у плодов. Семена применяются при поносе и дизентерии наравне с древесной корой и листовенным соком. Сок листьев очищает, восстанавливает энергию и в качестве наружного средства используется при поражениях хронического характера. Считается, что настой свежих молодых листьев помогает при бесплодии и склонности к выкидышу.

**ИНЖИР**. Сладкий, питательный, укрепляющий, тяжелый, медленный в усвоении, слабящий, прохладный. Уравновешивает вату и питу.

**КОКОС**. Сладкий, прохладный и маслянистый, укрепляет и строит тело. На санскрите он называется «благодатным фруктом», поскольку используется едва ли не в каждом религиозном обряде. Внутренняя жидкость молодого мягкого кокоса промывает почки и охлаждает организм; по мере созревания и высыхания кокоса она становится горячее. Кокосовое масло особенно ценно для питания волос, а кокосовые экстракты иногда используются при лечении туберкулеза и дрожжевых инфекций.

Кокосовой пальме родственна пальма тодди, сок, плоды и корень которой охлаждают организм, а также помогают при гастрите. Сок, так же как и молодое кокосовое молоко, промывает мочевыводительный тракт. Этот сок обычно начинает бродить сразу после сбора. В результате получается алкогольный напиток *тодди*. Он используется как легкое слабительное, а также в припарках из рисовой муки, которые накладываются на воспаленные части тела.

**ЛАЙМ**. Индийский лимон, или лайм (*Citrus acida*, или *C. medica* подвид *acida*), — кислый, горький, вяжущий и охлаждаю-

щий, сладкий после усвоения. Он не опасен для нормальной питты, но при повышенной требует осторожности. Лаймовым соком смазывают комариные и другие укусы, высыпания на коже, а также втирают в голову для устранения перхоти. Сок используется для лечения всех видов пищеварительных расстройств, в том числе поноса и дизентерии, и добавляется к пище как для лучшего усвоения, так и просто для аппетита. Лаймовым соком лечат диабет, запор, лихорадку, заболевания печени и селезенки, отравления, подагру, ревматоидные артриты и даже катаракту (находились смельчаки, которые закапывали его себе в глаза). Некоторые авторитетные источники утверждают, что нет такой болезни, от которой не излечивал бы должным образом приготовленный лайм.

**МАНГО.** Манго называют в Индии «царем фруктов», а его сок — «царем соков», «расараджа», и это действительно самый замечательный из индийских фруктов. Сообщалось, что самое большое манговое дерево в мире ежегодно дает урожай более пятнадцати тонн, что вполне подходит для фрукта, символизирующего изобилие и плодородие. Мифы называют цветы манго стрелами Амура, а о плодах, напоминающих по форме женскую грудь, говорят, что сок из них подобен нектару и возбуждает половое чувство. Встретить манго можно на свадьбах, похоронах, именинах, — гирлянды из манговых листьев приносят удачу.

Зрелый плод манго используется как слабительное, мочегонное и охлаждающее кровь средство. Оно умиряет вату и увеличивает мышцы, семя и общий запас сил. В жаркое время года вся моя диета нередко состояла только из манго и молока. И этого было достаточно. Из незрелых плодов можно готовить освежающий напиток, хорошо утоляющий жажду во время жары, а косточки манго помогают справиться с поносом, вызванным неумеренным потреблением самих манго. Кора мангового дерева применяется для лечения маточных кровотечений, гемоптизиса (рвоты кровью) и поноса.

**ПЕРСИКИ.** Сладок, вкусен, тяжел и не слишком горяч, укрепляет силы, быстро переваривается и в целом очень полезен.

**ТАМАРИНД.** Название в переводе означает «индийский финик». Это горячий фрукт, кислый как до, так и после усвоения. В незрелом виде он снижает вату и увеличивает питту и капху, в зрелом — снижает и вату, и капху, а сладкие сорта снижают также и питту. Тамаринд улучшает аппетит и пищеварение и имеет послабляющее действие. В вареном и подслащенном виде он снимает жар и входит в рецептуру для смягчения симптомов алкоголизма. Мякоть

тамаринда — излюбленный перекус школьников, и эта же мякоть издавна используется для полировки латуни. Из семян готовят муку, которую прикладывают в виде пасты при укусах скорпионов и ячмене на глазу. Очищенные от кожуры и размоченные семена принимают внутрь от лейкемии и при болях в спине.

**ФИНИКИ.** Сладкий, сексуально возбуждающий, тяжелый и прохладный, строитель телесных тканей. Финики помогают при отравлении алкоголем и применяются при расстройствах ваты и питты. Финиковые косточки используются в качестве тонизирующего средства на воловьих бегах.

**ЯБЛОКИ.** Сатьянанда Стокс был американцем, который переехал в Индию и, приняв ее в качестве второй родины, стал индийским Яблочником, сажая яблони у подножия Гималайских гор. Благодаря ему яблоки теперь продаются по всей стране. Целое яблоко помогает при запоре, мякоть и сок позволяют справиться с поносом. Будучи сладкими и вяжущими на вкус, холодными по своему действию и острыми после переваривания, сырые яблоки склонны увеличивать вату. Корень и кора яблони используются в народной медицине.

### *Орехи*

Большинство орехов, в том числе миндаль, грецкий орех, кедровый орех, фисташки и кешью, сладки, тяжелы, горячи и маслянисты. Они укрепляют силы, сексуально возбуждают, являются строительным материалом для тела, снижают вату и увеличивают питту и капху. Из всех орехов наилучшим считается миндаль за свои омолаживающие свойства.

### *Молочные продукты*

Древние арии, по всей видимости, многие сотни лет вели кочевой образ жизни, прежде чем прийти в Индию и привести с собой своих лиророгих коров. Хотя аюрведа и предписывает говядину и хотя Веды в некоторых случаях вроде бы допускали употребление в пищу мяса жертвенных животных, каковыми когда-то служили быки, та же аюрведа настаивает на почитании коров в качестве священных животных ради сохранения общественного порядка. На протяжении веков корова считалась в Индии священной, отчасти из-за того огромного значения, которое она играет в ведическом ук-

ладе жизни. Коровье молоко и масло идут в пищу, коровий помет — на топливо, коровья моча — на лекарства, а коровья шкура после смерти коровы идет на выделку кож. До появления тракторов главным тягловым животным на Индийском субконтиненте был бык. Убийство коровы рассматривалось не только как религиозный грех, но и как хозяйственный проступок. Одна из причин столь трепетного отношения к корове состояла в стремлении удержать крестьян от проедания воплощенного в быках национального богатства, что повело бы к обнищанию как самих крестьян, так и всей страны в целом.

**МОЛОКО.** Чарака называет молоко лучшим из тех продуктов, которые дают само ощущение жизни. «Молоко — это семя бога огня», — гласит *«Шатанатха брахмана»*. По аюрведе, молоко ценно тем, что представляет собой чистую сущность расы растений, сконцентрированную в *белое вещество* организмом животного. Кроме того, это единственный общедоступный продукт, который может быть получен без насилия. Больше того: окруженные заботой животные с удовольствием дают молоко. Молоко полезно детям, людям с сильным пищеварительным огнем, истощенным, пожилым, ведущим активную половую жизнь, страдающим от бессонницы. Не рекомендуется пить молоко в ночное время, пить молоко холодным, смешивать молоко с другими пищевыми продуктами (особенно с фруктами, листьями овощей, рыбой, с кислым или соленым). Парное молоко прямо из-под коровы подобно амброзии, небесной пище богов. Гомогенизированное молоко этим свойством не обладает. В обычаях жителей Тибета лечить снятым молоком периодически повторяющуюся простуду, а также собирать рассеянное по телу недомогание в одном определенном месте, откуда оно потом устраняется при помощи какого-нибудь лекарства. Несмотря на то что многие народы, не способные усваивать молоко, всячески очерняют молочные продукты, арии и масаи, чья пища состоит почти исключительно из молока, любят его как и раньше.

Коровье молоко — это сладкий, прохладный, маслянистый, лоснящийся, вязкий, тяжелый, чистый, медленно усваиваемый продукт. Молоко питает оджас, к которому все вышеперечисленные качества также приложимы. Свежее коровье молоко — самое совершенное из всех омолаживающих и животворящих средств. Более доступное в сегодняшней Индии буйволиное молоко тяжелее и жирнее коровьего и обладает более сильным охлаждающим эффектом. Буйвол представляет собой воплощение тамаса, и буйволиное молоко по-

лезно при бессоннице, а также для успокоения слишком сильного пищеварительного огня. Козье молоко усиливает отделение молока у кормящих женщин, помогает при слабости и кашле, а ослиное молоко — народное средство против одышки. Женское молоко обладает животворной силой и используется в виде капель при носовом кровотечении и глазных расстройствах. Помимо вышеназванных используют также верблюжье, кобылье, овечье и слоновье молоко.

**ЙОГУРТ**<sup>25</sup>. Йогурт стимулирует аппетит, пищеварение и половое влечение. Этот питательный продукт увеличивает силу организма и маслянистость тканей. Будучи кисло-сладким и горячим, кислым после усвоения, йогурт снижает вату и увеличивает питту и капху. Он полезен при поносе, некоторых видах лихорадки, при потере аппетита, заболеваниях мочеиспускательного тракта и истощении, однако не следует прибегать к нему в жаркую погоду, в состояниях, обусловленных капхой, и при расстройстве питты. Из-за того, что йогурт вызывает застой элемента воды в тканях тела, Чарака подчеркивает, что любителям йогурта не следует употреблять его холодным, в темное время суток, без сахара, меда, топленого масла, супа из бобов мунг или порошка амалаки (*Emblica officinalis*).

Молозиво (первое молоко после отела) и сливочные сыры — тяжелые, питательные, сексуально возбуждающие продукты, снижающие вату.

**МАСЛО**. Масло в Индии обычно получают путем сбраживания цельного молока в йогурт с последующим взбиванием. Затем масло, как правило, перетапливают в ги. Сыворотка, остающаяся после взбивания, полезна для ваты и капхи и прочищает каналы. Текст поясняет: «После еды пейте сыворотку, после секса — горячее приправленное молоко». Сыворотка считается великолепным средством от геморроя, пищеварительных расстройств, поноса и дизентерии, а также используется при отеках, затрудненном мочеиспускании, потере аппетита, несварении, анемии и многих других болезнях. Если свежей сыворотки нет под рукой, ее можно заменить нежирной простоквашей, смешанной с равным количеством воды.

Топленое масло, говорит Чарака, — это лучшее из всех маслянистых веществ и самый лучший продукт для лечения расстройств ваты и питты<sup>26</sup>. Коровье топленое масло, прохладное и сладкое как до, так и после усвоения, развивает память, сообразительность, усиливает пищеварительный огонь, дает прирост семени, оджаса и жира. Оно выводит токсины из организма, излечивает безумие, чахотку, хроническую лихорадку и придает человеку цветущий вид.

При правильном приготовлении сила топленого масла возрастает тысячекратно и оно становится эффективным средством от тысячи недугов. Старое топленое масло используется в лечении алкоголизма, эпилепсии, обмороков, чахотки, безумия, токсикозов, лихорадки, головных, ушных и вагинальных болей. «Сто раз мытое» топленое масло применяется только наружно — для заживления ран и для успокоения питты. Топленое масло из молока других животных имеет свойства исходного молока.

### *Растительные масла и животные жиры*

Растительные масла не вызывают у ариев столь радужных ассоциаций, как топленое масло. Чарака пишет: «При помощи растительных масел цари демонов в давние-предавние времена побеждали старость, отбрасывали болезни и усталость и выходили на битву, полные огромных сил». Как и чеснок, растительные масла порождают больше раджаса и тамаса, чем это делает топленое масло, которое обычно порождает саттву. Более того, считается, что растительное масло, потребляемое в избыточном количестве, становится причиной кожных и глазных болезней. Растительные масла применяются в аюрведе, главным образом, наружно. Впрочем, сейчас настоящее топленое масло так выросло в цене, что рядовому индийцу не остается ничего другого, как пользоваться растительным.

Кунжутное масло, лучшее из всех растительных масел, полезно для кожи и для волос, оно благотворно сказывается на умственных способностях, поддерживает пищеварительный огонь, укрепляет организм и является одним из лучших средств для лечения ваты. Это сладкий продукт с острым эффектом после переваривания, горячий и хорошо проникающий в ткани. Он увеличивает питту, при этом не особенно увеличивая капху. Худшее из всех растительных масел — сафлоровое. Это тяжелый, горячий, острый после усвоения продукт, раздражающий и выводящий из равновесия все три доши. Горчичное масло тоже не заслужило в текстах особых похвал, хотя жители северной Индии использовали его для клятвоприношений.

Другие виды масла имеют свойства тех растений, из которых они были извлечены, и то же самое касается жира животных и костного мозга. Растительное масло, животные жиры, костный мозг и топленое масло в возрастающем порядке перечисления благоприятны для питты, а в обратном порядке — для ваты и капхи.

### *Сладости*

Сахарный тростник способствует образованию и свободному течению мочи. Сок тростника, если просто высосать его из разжеванных растений, обладает охлаждающим, питающим, слабительным и сексуально возбуждающим действием, в то время как тот же сок машинной выжимки действует раздражающе<sup>27</sup>. Сахар, получаемый путем вываривания сока, становится тяжелее по мере сгущения. Этот продукт обеспечивает прирост костного мозга, крови, жира и мышц, но также подкармливает глистов, если таковые имеются. Чем чище добываемый из сока сахар, тем сильнее его охлаждающий эффект.

Мед, будучи вязущим и сушащим, очень хорош для смазывания ожогов и ран. Мед — общеукрепляющий и сексуально возбуждающий продукт. Подобно ядам, он быстро проникает в самые отдаленные уголки тела и поэтому по праву считается лучшим из медикаментов. Но при этом мед может быть причиной особого несварения желудка, про которое говорится, что оно с большим трудом поддается лечению. Мед нужно есть только сырым и не подвергать тепловой обработке.

### *Приправы*

Приправы — это лекарственные травы, используемые с целью сделать пищу более легкой для усвоения и для ее нежелательных влияний.

**ГОРЧИЦА.** В Индии широко известны семь видов рода крестоцветных, из них наиболее широко — черная, белая и красная горчица. Семяна используют для припарок и при приготовлении бобовых. Зелень едят в основном в северной Индии с зерновыми лепешками роти (вздутые лепешки, напоминающие черепах) для дополнительного снабжения тела теплом в зимнее время.

**КАРДАМОН.** Несмотря на то что кардамон сладок, остр и горяч, он не увеличивает питту. Вместо этого он увеличивает теджас и оджас, которые представляют собой чистые формы элемента огня. Кардамон понижает все три доши и, будучи сладким после усвоения, служит обновлению организма. Его широко используют в качестве приправы, а также жуют после еды для улучшения пищеварения. Несмотря на свою горячесть, кардамон особенно полезен для удаления излишнего тепла из ума и тела. Кардамон как лечебное средство

применяется при несварении, вздутии живота, геморроидальных узлах, расстройствах мочевыделительной системы, сердечной и телесной слабости, кашле, чахотке и астме. За его способность понижать кислотность жители Средней Азии добавляют кардамон в кофе. Кардамон присутствует во многих рецептах, входит он и в «Ситопалади чурна» — средство, назначаемое при застое в дыхательных путях. Родственный вид — кардамон большой, черные стручки которого больше, чем у обычного кардамона, в основном используется в кулинарии.

**КОРИАНДР.** Листья и плоды кориандра не очень острые, но обладают прекрасным охлаждающим действием. Подобно другим ветрогонным средствам, плоды кориандра улучшают аппетит и благотворно влияют на вату и капху, особенно при лечении расстройств мочевыделительной системы. И плоды, и листья способствуют устранению излишнего жара из организма, особенно из глаз и кишок; листья прикладываются к жгущим нарывам на коже.

**КОРИЦА.** Название этого растения на санскрите означает *кора*. Кора считается самой ценной частью этого растения. Корица сладка, горька и остра на вкус, горяча по действию, но сладка после усвоения и потому сдерживает вату и капху без отрицательного воздействия на питту, если только не употреблять ее сверх меры. Вероятность ее отрицательного воздействия на питту еще меньше, чем у имбиря, и при этом она все же эффективно устраняет капху. Корица входит в состав «Ситопалади чурны», коричневым маслом лечат головную и зубную боль, а также, при обязательном соблюдении мер предосторожности, импотенцию.

**КУМИН.** «Пищеваритель» — одно из санскритских названий кумина, острой, немного горячей и острой после усвоения пряности. Он сдерживает вату и капху и не возбуждает питту, если не берется в избытке. Кумин часто смешивают с кориандром или фенхелем и используют в качестве составного элемента во многих аюрведических рецептах. Чайная ложка поджаренного молотого кумина, принимаемая на ночь, — широко известное народное средство для лучшего пищеварения.

**КУРКУМА.** В Индии насчитывается девять видов растений рода *Curcuma*. Белая куркума (*C. amada*) употребляется в пищу в свежем виде и служит очищению крови. Кроме того, она прикладывается к коже при ушибах, растяжении связок, кожных пятнах и прыщах, тогда как *C. angustifolia* и *C. zeodaria* используются в качестве заменителей корня таро (аррорута). Самая знаменитая из всего се-



мейства и наиболее часто используемая куркума — это *C. longa*, которая придает желтый цвет приготовленной по-американски горчице. Эта куркума горькая, вяжущая, острая и горячая и имеет острый эффект после усвоения. Она уравнивает доши, хотя, употребленная сверх меры, может ухудшать состояние питты и ваты. Куркума применяется наружно и внутренне для очищения крови и ума, и в этом отношении она становится шафраном для бедных. К каждому блюду из бобов в Индии добавляется куркума, чтобы обезопасить кровь.

Научные исследования подтвердили обеззараживающее действие куркумы.<sup>28</sup> Повязки с куркумой останавливают кровотечение. Мазь из куркумы используется при ожогах, укусах, открытых ранах, нарывах, при заболевании молочных желез, а в сочетании с сандалом — для очищения кожи и придания ей особенной красоты (этим составом помазывают новобрачных перед венчанием). Глазные капли на куркуме назначаются при конъюнктивите. При обмороке, икоте и астме полезным считается дым куркумы. В качестве природного антибиотика куркума скорее защищает внутрикишечную фауну, нежели разрушает ее. Способствует выработке желчи. Входит в состав средств, облегчающих состояние при диабете и некоторых видах кожных заболеваний.

Среди прочего, в Индии бытует поверье, что куркума способна ограждать от влияния злых сил, и на этом основании она используется во многих религиозных обрядах.

**ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ.** В Индии используется вид лавра *Cinnamotum tamala*, который родствен корице (*C. zeylanica*). Это горячая, острая и сладкая приправа, острая после усвоения. Снижает вату и капху, увеличивает питту. Ее применяют вместе с корицей и кардамоном при застойных явлениях в дыхательных путях. Кору этого дерева некоторые торговцы примешивают к корице.

**МОРИНГА (БАРАБАННАЯ ПАЛОЧКА).** Все части этого дерева, латинское название которого *Moringa oleifera*, используются для усиления телесного огня. Оно снижает вату и капху и увеличивает питту. Листья (богатые каротинами), цветы и длинные тонкие зеленые плоды, давшие название дереву, — все это идет в пищу наравне с овощами. Плоды очищают печень и селезенку и уменьшают боль в суставах. Считается, что цветы усиливают половое влечение. В «*Бхавапракаше*» отвар коры корня рекомендуется от таких болезней, как асцит (брюшная водянка), расширение печени или селезенки, камни в почках, лихорадка и паралич. При приеме

внутри этот отвар тонизирует работу сердца и кровеносной системы, успокаивает нервы и кишечник. Наружное применение состоит в смазывании ревматических или воспаленных участков тела. Смола используется для временного пломбирования кариозных зубов, а вместе с кунжутным маслом закладывается в уши при ушных болях. Научные исследования показали, что экстракт моринги действует подобно адреналину и эфедрину, а также препятствует росту плесени и грибков.

**МУСКАТНЫЙ ОРЕХ.** Мускат — это орех и его сушеная шелуха с вечнозеленого дерева *Myristica fragrans*, которое растет в некоторых частях южной Индии. Несколько столетий назад, по свидетельству одного португальского врача, мускатные деревья прекрасно чувствовали себя на индийской земле, но те, что растут там сейчас, это *Myristica malabarica* — вид, лишенный того изысканного аромата, которым отличается настоящий мускат. Орех и его шелуха вполне взаимозаменяемы как приправа к пище и широко используются в медицине для успокоения нервов нижней части брюшной полости. Мускат — острая, горькая, вяжущая и горячая пряность, острая после усвоения. Он снижает вату и капху, увеличивает питту. «Джатипахалади чурна», что значит буквально «порошок муската и прочее» (хотя содержит больше конопли, чем муската), — это бесподобное средство от поноса, дизентерии, спру и других кишечных расстройств. Сам по себе мускатный орех способен уменьшить практически любую форму поноса, хотя и не всегда способен ее излечить. Как лекарство от поноса мускатный орех применяют вместе с молочной сывороткой. Мускат с молоком действует как снотворное, а также помогает при склонности к преждевременному семяизвержению. Порошок муската назначают при недержании мочи. Мускат также входит во многие смеси, повышающие половое влечение.

**ПАЖИТНИК.** Как и в случае с чесноком, запах съеденного пажитника выступает с потом и отпугивает насекомых. Поэтому его иногда добавляют к корму коров и лошадей. Пажитник остр, горек и сладок на вкус, горяч по своему действию и остр после усвоения. Он снижает вату и капху, а употребленный в избытке увеличивает питту. Он улучшает работу пищеварительной, дыхательной и нервной системы, нормализует менструации, очищает кожу и повышает жизненный тонус. Чай из пажитника стимулирует потоотделение при повышении температуры (особенно при болезнях, вызываемых расстройством ваты и капхи, например, при гриппе), очищает грудное

молоко, устраняет застойные явления и помогает при артритах и дизентерии. Чай из пажитника с валерианой пьют от бессонницы, депрессии и неврозов. Пророщенные семена укрепляют печень, улучшают семя. Семена, приготовленные в виде сладких конфет, дают женщинам после родов для поднятия сил и хорошего отделения молока. Мазь из семян очищает нарывы и гнойники, а также используется в качестве шампуня для предотвращения преждевременного выпадения волос.

**ТМИН.** Хотя истинный тмин, *Carum carvi*, и растет на склонах северных Гималаев и хотя в Индии найдены другие виды рода *Carum*, основное место в практике аюрведы заняло родственное тмину растение *C. copticum*, известное под именем аджван. Тмин и аджван сходны по своим свойствам, будучи острыми, горькими, горячими и острыми после усвоения. Они сдерживают вату и капху и имеют склонность к увеличению питты. Аджван используется, главным образом, для улучшения работы пищеварительного аппарата, особенно в виде отвара при кишечных газах и коликах. Можно жевать семена аджвана для улучшения пищеварительного огня.

К аджвану близки по действию анис (*Pimpinella anisum*) и сельдерей (*Apium graveolens*). Последний в качестве одного из составляющих входит в рецепт знаменитого улучшающего пищеварение средства «Хингваштака чурна».

**УКРОП.** В западной Индии листья укропа готовят как обычный овощ, а также, наравне с семенами, используют для припарок. Укроп горяч, остр и горек на вкус и остр после усвоения. Он нормализует отделение кишечных газов, помогает при коликах и икоте, особенно у маленьких детей, а вместе с пажитником помогает справиться с поносом. Как и анис, укроп способствует образованию грудного молока у женщин и, передаваясь с молоком, укрепляет пищеварение ребенка.

**ФЕНХЕЛЬ.** Свежие сочные молодые побеги фенхеля стали в Индии одним из овощных блюд, точно так же как это происходит в южной Италии. Семена фенхеля (сладкие, острые и горячие, слегка охлаждающие, сладкие после усвоения, снижающие все три доши) жуют после еды, чтобы предотвратить образование кишечных газов и желчных камней. Женщины используют семена, особенно в виде отвара, чтобы усилить отделение грудного молока, снять предменструальное напряжение и нормализовать цикл, поскольку семена проявляют ярко выраженное эстрогенное действие. Масло устраняет застойные явления и помогает от кашля.

**ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ.** Черный перец — это высушенные на солнце недозрелые плоды растения *Piper nigrum*. Белый перец получают тем же способом из созревших плодов (в Керале вместо белого перца используются семена моринги). Обе разновидности *Piper nigrum* остры на вкус, горячи и остры после усвоения. Они снижают капху и вату и лишь незначительно увеличивают питту, так как своими сушащими свойствами противостоят маслянистой природе питты. В невысушенном недозрелом состоянии перец представляет собой тяжелый, не слишком горячий продукт со сладким эффектом после усвоения. В западной Индии его подают к еде в маринованном виде.

Молотым черным перцем посыпают холодные продукты, такие как огурцы, дыни и бананы, чтобы уравновесить холод. Черный перец выжигает токсины в организме, а смесь черного перца с пиппалли и имбирем, называемая *трикату* («три остроты»), воспаляет пищеварительный огонь, излечивает простудную лихорадку и помогает при застойных явлениях в дыхательных путях. Из-за того, что черный перец высушивает секреты организма, при чрезмерном или неправильном употреблении он может вызывать раздражение слизистых оболочек. Поэтому при заложенности носоглотки и головной боли его применяют не в виде порошка, а в виде лекарственного топленого масла.

**ЧИЛИ, КРАСНЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ.** Будучи острым, горячим и острым после усвоения, чили снижает капху и увеличивает питту. Поначалу сообщаемое этим перцем тепло помогает уравнивать вату, но при длительном употреблении вата начинает увеличиваться из-за остроты. Хотя чили и не индийского происхождения, он был с энтузиазмом воспринят на индийской кухне. Горячий чили в жаркий сезон охлаждающе действует на тело, поскольку стимулирует потоотделение, однако при регулярном употреблении организм в конце концов перегревается. Деревенские жители прикладывают молотый чили при укусах собак и других животных, так как убеждены, что таким образом можно убить микробов, в том числе тех, что вызывают бешенство. В качестве первой медицинской помощи чили дают при остром поносе и холере, а также при внутриполостном и маточном кровотечении. Однако повторное применение чили для тех же целей скорее всего усугубит болезнь, которую он призван излечить.

**ШАФРАН.** Это сухие рыльца и кончики пестиков цветков растения *Crocus sativus*, собранные рано утром, когда цветы еще полоткрыты, и затем аккуратно высушенные на медленном огне.

Для получения одного фунта шафрана требуется от 75 до 100 тысяч цветков. Вид розовато-лиловых шафранов, ожидающих сбора холодным ноябрьским утром в Кашмире, — это незабываемое зрелище.

Шафран обладает острым, горьким и сладким вкусом, горячим действием и сладким эффектом после усвоения. Он сдерживает и уравнивает все доши. Будучи органом воспроизводства, шафран и используется в основном в соответствующих областях. Он нормализует менструальный цикл, снимает предменструальное напряжение и способствует плодовитости. Шафран считается хорошим афродизиаком для обоих полов, особенно принимаемый в молоке. Кроме того, это средство, укрепляющее пищеварение и помогающее при застойных явлениях в дыхательных путях. Растворенные в коньяке шафран и опиум наносятся на щеки и таким образом выводят из головы простуду; для детей эта рецептура готовится без опиума, а коньяк заменяется молоком. Шафрановая мазь придает коже здоровый оттенок и улучшает цвет лица. Этой мазью украшают тела и лица божеств в храмах. В древних текстах шафрановая мазь называется лучшим косметическим средством для ухода за женской грудью. Помимо этого считается, что шафран очищает ум.

## 6 ПАТОЛОГИЯ

*Говоря кратко, всякая вещь в этом мире имеет только два состояния: нормальное и ненормальное, и каждое из них обусловлено причиной. Ничего беспричинного в мире нет.*

*Чарака*

В тибетской медицине, которая многое позаимствовала из аюрведы, в том числе учение о трех дошах, семи тканях и трех видах отхождений, различается четыре класса болезней: болезни, обусловленные мощным влиянием кармы, унаследованной из предыдущих рождений; болезни, зарождающиеся в более ранние периоды жизни, но проявляющиеся в более поздние; болезни, связанные с духами; и, наконец, болезни, лежащие на поверхности. Из этих четырех классов только поверхностные болезни легко поддаются лечению при помощи подбора пищи, режима и врачебных процедур. Болезни первых трех классов требуют помимо этого дополнительного духовного вмешательства. И только в случае болезней последнего класса причинное действие дош первично, в остальных случаях они действуют только как отражение более мощных и тонких причин, самой сильной из которых является закон кармы.

Закон кармы, иначе называемый законом действия и противодействия, — это не что иное, как третий закон Ньютона: «Всякий раз, когда один объект оказывает воздействие на другой, последний оказывает равное по силе и обратное по направлению воздействие на первый». Это утверждение, согласно закону кармы, распространяется не только на явления физической природы: любое действие, совершаемое в мире, каково бы оно ни было, в том числе ментальное, будет возвращено. Иисус сформулировал это так: «Поступайте с другими так, как хотите, чтобы они поступали с вами», ибо «что посеете, то и пожнете».

Учение о перевоплощении было важным для законодателей классической Индии как по доктринальным, так и по политическим

мотивам. Желая защитить свои привилегии путем легитимизации власти аристократии над торговым сословием и крестьянством, жрецы нашли весьма удобным провозгласить, что условия этой жизни суть прямое следствие поведения в прошлой жизни и что безоговорочное смирение со своим положением — это единственный путь обеспечить себе лучшее рождение в следующий раз. Расширенное толкование этого утверждения вело к убеждению, что карма прошлых жизней — единственная причина здоровья и болезней и что эта прошлая карма неизменяема в течение данной жизни. Поскольку все предрешиено, лечение бесполезно; только от судьбы зависит, выживет ли пациент или скончается, так же как судьба решает, кто господин, а кто раб.

Аюрведа, также придерживающаяся учения о перевоплощении, принимает факт, но не неизменность закона кармы. Чарака посвящает целую главу теории кармы и ее приложению к медицине и заключает, что хотя влияние прошлых карм и значительно, усилия, совершаемые в настоящей жизни, также значительны и что рациональная терапия бесполезна только для неизлечимых больных. Иисус учил, что грехи, или прошлые кармы, могут быть отпущены, и в аюрведе это прилагается к физическому существованию. Согласно аюрведе и тибетской медицине, кармические болезни исчезают, как только сила кармы исчерпывается и некоторые из таких болезней можно излечивать соблюдением лечебных мер на протяжении долгого периода времени.

Чарака показывает, что все трактаты о медицине сходятся в одном: что «есть причины, есть болезни и есть средства излечения излечимых болезней». Иначе говоря, понятие болезни как последствия неправильных действий в прошлом существовании приемлемо в медицине только тогда, когда никакое другое объяснение невозможно. Это аналогично тому, как понятие *прабхавы* привлекается для объяснения лишь тогда, когда действие вещества на тело невозможно объяснить исходя из его вкуса, силового воздействия и эффекта после усвоения. Прабхава не поддается логическому анализу, как карма. Из всех принятых в аюрведе методов логического доказательства прямое восприятие (*пратьякша*, буквально «перед глазами») считается наиболее достоверным и потому наиболее важным, и по сравнению с ним даже авторитет священных писаний отступает на второй план. Поэтому карма отступает на второй план, если видны непосредственные причины болезни, на которые может повлиять врач.

Тем не менее, важность невидимых причин все же признается в аюрведе из-за существования большого числа состояний, которые нельзя объяснить одним только расстройством дош. Причины этих состояний относятся к более глубинному уровню, нежели тот, на котором действуют доши. Есть семь основных типов болезней:

1. Генетические, или наследственные. Сюда входят тенденции, которые могут проявляться полностью, частично или не проявляться вовсе, такие как проказа, геморрой, диабет и астма.
2. Врожденные, например уродства.
3. Метаболические, связанные с обменом веществ. Они обусловлены расстройством дош из-за неадекватного поступления пищи и других необходимых веществ.
4. Травматические. Сюда входят как физические, так и душевные травмы.
5. Временные. Это пренебрежение сезонными или другими ограничениями, которые должны защищать от неблагоприятных погодных или астрологических воздействий.
6. Божественные. Неподчинение учителю, проклятия, колдовство и эпидемии.
7. Естественные. Голод, жажда, сон, усталость, прочие нужды, разрушение, старение и смерть.

Из этих типов только один вызывается непосредственно функционированием дош. Фундаментальная же причина всех болезней и причина человеческой деятельности, производящей карму, — это страстная привязанность живых существ к вещам этого мира. Мы называем ее желанием.

### Лихорадка желания

Трактат Вагбхаты «*Аштанга-санграха*» начинается словами *рагади рогах*: «Все болезни, начиная с рага». Слово *рага* означает желание, страсть, жар, раж. Желание — это сила, которая создает как боль, так и приемник боли, человеческое тело. Так же как оно нарушает первичное космическое равновесие и тем самым кладет начало космической эволюции, оно нарушает и равновесие индивида и тем самым кладет начало болезни. Желание именуется первой из всех болезней, так как возмущает равновесное состояние и увлекает ум от точки покоя. Чарака пишет: «Тот, кто хочет защититься от вреда



сердце, каналы, оджас, должен всеми силами избегать каких бы то ни было волнений ума».

Удовлетворение умиротворяет и тем самым успокаивает и охлаждает сознание. Волнение, порождаемое неудовлетворенностью, особенно в том, что касается эгоистических желаний, рождает жар страсти, ненормальный разогрев, который возмущает все слои организма и проявляется как физический или ментальный жар. Чарака замечает:

Все живые существа являются в мир, неся в себе жар, и точно так же, неся в себе жар, они умирают. Это великий обман; окутанные им, создания не помнят никаких своих действий, совершенных в прошлых жизнях. Только жар и никто другой отбирает жизненное дыхание у всех живых существ в конце их жизни.

Разогревая тело, чувства и ум, жар страсти «уменьшает мудрость, силу, блеск, живость и энтузиазм, ведет к физическому и духовному истощению, заблуждению, затрудняет питание». Долголетие требует холодного ума, прохлады для тела и хладнокровия во всем, что касается чувств, а жар и его источник — страсть — испепеляют организм. «Тело — это огонь», говорится в стихе, а жар — это вход в канал расы тепла, которое должно пребывать в пищеварительном канале. Капха в основе своей холодная и маслянистая, питта — горячая и маслянистая, а вата — холодная и сухая. Горячесть и сухость, которые имеют место при жаре, — это действие элементов воздуха и огня на телесные соки (которые состоят из воды и земли), оканчивающееся засорением каналов и возбуждением дош. Поскольку холод — это просто отсутствие тепла и поскольку нельзя, наоборот, определить тепло как «отсутствие холода» (в то время как холод ограничен абсолютным нулем, для тепла никакого предела нет), причина всех расстройств дош — это неравновесие тепла, и жар — это единственная подлинная болезнь.

### Болезни и личности

Чарака составил перечень внешних причин, вызывающих жар. В него входят изнеможение (например, после деторождения), травмы, колдовство, проклятия, одержимость злыми духами, заражение микроорганизмами, отравление, романтическая страсть (которая

также вызывает душевное неравновесие, ступор, летаргию, апатию, потерю аппетита, боль в сердце и упадок сил), страх или горе (которое порождает заблуждение), или сильный гнев. Считается, что гнев, горе и страх негативно влияют на канал пота. Они могут делать это прямо, например, воздействуя на физический процесс пищеварения, или косвенно, например, мешая ментальному пищеварению, но результатом в обоих случаях является жар, который, как правило, затрудняет потоотделение.

Физический процесс пищеварения направляется вкусом. Ментальное пищеварение направляется эмоцией. То, что является вкусом на физическом плане, превращается в эмоции на плане ментальном. Каждая эмоция, порождаемая удовлетворением или же неудовлетворением желания, производит в теле определенный вкус. Иногда именно эти вкусы возмущают доши и выражаются в виде болезни, хотя бывает и так, что болезнь следует непосредственно. Например, страх поноса может вызвать понос. Один из разделов своего трактата Чарака посвятил описанию восьми болезней, которые обусловлены главным образом (прямо или косвенно) жадностью, злобой и гневом. Это лихорадка, *ракта питта* (кровотечения), *гулма* (фантомные опухоли), диабет и другие мочевые расстройства, кожные болезни (особенно проказа), чахотка, безумие и судороги.

Чарака находит мифологические корни каждой из этих восьми болезней. Жар оказывается вредным существом и даже потенциальным убийцей, рожденным из затвердевшего гнева Рудры (бога смерти, более известного под именем Шивы), когда тот был оскорблен дакшей (учеником). Согласно этому мифу, гнев вызывает жар либо непосредственно, либо через увеличение питты. Этот миф также является предостережением не оскорблять влиятельных и могущественных людей, иначе в ответ они могут проклясть, заколдовать или принести иной вред. Жар — это существо, которое овладевает своим хозяином. И если при простой лихорадке это обладание довольно быстро кончается, то при рецидивирующей лихорадке, например, при малярии, жар возвращается вновь, причем больной становится временно «свободным» в то время, когда жар отступает, но вновь оказывается «повязанным», когда приступ жара приходит опять.

В силу божественного происхождения жара поклонение боже-ству — признанный метод лечения. Сейчас мало кто умеет пользо-ваться заклинаниями Атхарваведы, при помощи которых можно вы-зывать и изгонять телесный жар. Однако до сих пор во многих частях Индии человек, заболевший ветрянкой, корью или какой-либо другой

лихорадкой, сопровождающейся сыпью, считается одержимым некоторым божеством, которое требует поклонения. И тогда соответствующие обряды строго выполняются до тех пор, пока болезнь не уйдет.

Болезнь — это живое существо, порождение собственных духовных или физических отходов человека. Его оживляет случайная игра желаний, погоды, неправильного питания, капризничаящего ума и прочих неполадок. Некоторые болезни существуют на физическом плане, например, те, что вызываются бактериями и вирусами. Они обладают единым «сознанием», хотя и пребывают в отдельных телах. Такое же коллективное существование характерно и для некоторых насекомых: муравьев, термитов и пчел. Душевные болезни — это одержимость чужими личностями, как «существовавшими прежде», так и созданными собственным воображением человека. И не так уж важно, существуют ли эти личности на самом деле или нет. Важно то, что они живут и действуют как реально существующие. Да и в конце концов, спросит индийский мудрец, что значит существовать реально?

Легковесные западные теории личности были повержены, когда обнаружилось явление множественности личности. Скажем, некто, называющий себя Тимми, не страдает крапивницей, но ею страдают десяток других личностей, сосуществующих в одном теле с ним. Крапивница высыпает, когда вслед за пьющим апельсиновый сок Тимми является другая личность с аллергией на апельсиновый сок. Но если Тимми вернется прежде, чем закончится аллергическая реакция, зуд сразу же исчезает и крапивница постепенно проходит. Внезапное появление и исчезновение сыпей, рубцов, шрамов и других кожных ран засвидетельствовано документально у пациентов, страдающих раздвоением (а также растроением и т. д.) личности, наряду с переменной почерка, ведущей руки, избирательной цветовой слепотой, эпилепсией, нарушением питания и изменением остроты зрения, формы и выпуклости глаз, глазной рефракции и косоглазия.

Различия, наблюдаемые в реакции на медикаменты детских и взрослых личностей, отражают различия, действительно характерные для детей и взрослых, вне зависимости от истинного возраста пациента. Когда одна личность приходит на смену другой, у человека меняется пульс, дыхание, кровяное давление и другие биологические ритмы, в том числе характерное движение крови по кровеносным сосудам мозга. И как только новая личность как следует «усаживается» в организм, начинают проявляться новые показатели этих ритмов. Такие и им подобные факты подтверждают принятое в

аяurvede представление о том, что человеческая личность — это набор качеств, которые благодаря ахамкаре объединяются в одно и действуют как единое целое. Стоит только перенаправить самоотождествление ахамкары на новый набор качеств, и — *voila!* — возникает новая личность.

Большинство из нас, «нормально функционирующих» людей, имеет по несколько подличностей, которые в разное время всплывают на поверхность. Поскольку все эти подразделения личности относительно созвучны между собой и поскольку все они носят одно и то же имя, обычные, «средние» люди не выказывают тех крайних колебаний поведения, какие наблюдаются у людей, страдающих множественностью личности. Как бы хорошо мы ни вписывались в общество, большинство из нас, однако, не могут похвастать той цельностью сознания и намерения, которая отличает святого или сумасшедшего — двух существ, которые достигли логического предела развития личности. Святой целиком подчиняет свое сознание божественной воле Природы, а сумасшедший компульсивно замещает все следы альтруизма преданностью своему эгоцентричному, болезненному видению мира.

Каждая болезнь имеет свою собственную независимую личность. словно тень, наделенная жизнью, она живет временным, паразитическим существованием, поедая физические и духовные отходы, а затем умирает, иногда при этом забирая человека с собой. Сила болезни пропорциональна тому, как прочно она завладела человеком. Сильная одержимость случается, когда собственная личность человека не очень хорошо «подходит» его телу, — тогда болезни легче войти в тело и пребывать в нем. Ее сознание овладевает сознанием человека и изменяет его мысли, чувства и поступки.

Болезнь, овладевая человеком, подчиняет себе также и ход его внутренних часов. Обычное время тогда меняется на «время болезни» — то время, которое требуется болезни, чтобы прожить свою жизнь внутри человеческого тела и затем умереть. Некоторые болезни умирают не полностью, но лишь замирают на время, как те растения, которые зимой вымерзают до самых корней, а весной вновь пробуждаются к жизни. Такие болезни имеют два состояния: *вега* («насущенное», или «моментальное»), во время которого она проявляется, и *авега*, во время которого вата «прячет» болезнь в ткани, где она спит до той поры, пока не вернется ее время.

Желтуха — состояние, при котором желчь окрашивает кожу, глаза и мочу в желтый цвет — есть тоже одержимость злонамерен-

ной личностью. В данном случае оживает сам желтый цвет и подчиняет себе человеческое существо. При желтухе ум также «желтеет», и человек видит мир как бы сквозь тонированные желчью желтые очки. Глаза современной строго материалистической медицины видят причину желтухи в воспалении печени. Аюрведа, имеющая дело с более глубокими причинами, видит саму печень только как место проявления болезни и видит желтуху как существо, обусловленное питтой в теле и «горячими» эмоциями в уме. Ведическая медицина видит неравновесие организма на уровне, на котором символ более реален для организма, чем так называемая объективная реальность, в которой мы живем. Поэтому ведическая медицина лечит желтуху путем непосредственного контакта с ней, призывая и устраняя желтизну.

Различия в принципах классификации препятствуют установлению однозначного соответствия между ведическими, аюрведическими и современными болезнями. Возможно также, что сами люди несколько изменились за истекшие пять тысяч лет. Весьма вероятно, что люди ведической эры имели более полное представление о различных уровнях действительности, чем мы имеем сейчас, и, возможно, это знание делало их более устойчивыми к некоторым болезням. Быть может, ведическая, аюрведическая и современная желтуха — это три разновидности одного и того же состояния, которое подвержено изменениям в зависимости от того, где организм удерживает свое сознание и как он воспринимает себя. Если ведантисты действительно были исключительно полно осведомлены о содержании своего ума и движении ваты и праны в своих телах, сама эта осведомленность, будучи потревожена какой-нибудь ненормальной мыслью, могла быстрее привести в движение процесс болезни и достигнуть его завершения, чем это случилось бы в классический период, когда люди стали больше интересоваться материальным миром, и тем более сейчас, когда мы превратились в сверхматериалистов и замусорили свои тела, затмили свои умы избыточным потреблением всего что попало.

Конечно, без убедительного доказательства подобные рассуждения остаются лишь разговорами. Однако удивительное владение физиологическими процессами, которое демонстрируют некоторые йоги, заставляет предположить, что некогда такое владение было более распространенным явлением и что люди того времени действительно жили совсем не так, как мы. Если это так, то их нервная система, эндокринные железы и процесс мышления были связаны

друг с другом непостижимым для нас образом, и болезни у них тоже начинались, развивались и проходили совсем не так, как у нас. Некоторые их болезни, возможно, вовсе исчезли со временем, вот почему мы уже не можем точно идентифицировать их. А некоторые болезни, столь знакомые нам сегодня, но не упоминаемые в текстах, могли возникнуть совсем недавно, как например СПИД, родившийся буквально на наших глазах.

Болезни приходят и уходят, но факт остается налицо. Ум, любящий воображать себя бессмертным, часто упускает из виду бомбу с часовым механизмом — тело, отсчитывающее свое время. Одно из санскритских слов для обозначения тела так и переводится — *распадающееся*. Здесь имеется в виду, что тело, чей предохранитель начинает плавиться в момент первого вздоха, само по себе является болезнью. Хотя тело — это всего лишь временная гавань для сознания индивида и хотя созерцание смерти в окружающем мире стало вполне обыденным для каждого из нас, большинство людей слишком погружены в мир желаний, чтобы помыслить о собственной смерти, а также чтобы заметить приход чужого разума или даже обратить внимание на разрушение своего собственного тела.

### Преступления против мудрости

Психическая тенденция, побуждающая организм действовать против своих собственных интересов, известна в санскрите под названием *праджняпарадха* (дословно «преступление против мудрости»). Это слово отражает важность *праджни* (духовной мудрости) в философии буддизма. Один из очевидных уровней праджняпарадхи — «пренебрежение здравым смыслом», как умственным, так и физическим, как например отказ защищаться от мороза или дождя. Такие вещи происходят из-за самообольщения организма, когда эгоистическое желание отдельного микрокосма пытается игнорировать общий ритм мироздания (*ртам*) и проистекающую из него духовную мудрость и перестроить его по собственному вкусу. Чарака пишет: «Всякое действие, совершаемое с расстроенным рассудком, расстроенной памятью или волей, должно рассматриваться как произвол (праджняпарадха). В нем берут начало все патологические состояния».

«Грех» это тоже произвол, «преступление, совершаемое по своей воле». Разница между грехом и праджняпарадхой состоит в

том, что грех подразумевает вину. Праджняпарадха — это беспристрастная констатация нежелания или неспособности оставаться в состоянии гармонии со вселенной. До тех пор пока не достигнуто просветление, человек вынужден время от времени выбиваться из вселенского ритма, и его задача состоит только в том, чтобы взять за это ответственность на самого себя и стараться день ото дня исправлять это положение, исследуя те нестыковки в прошлом, повторения которых можно будет избежать в будущем. Аюрведа не стремится вызвать чувство вины, так как, усиливая личностные ограничения, это чувство мешает движению человека вперед, усвоению советов и уроков, которые дает Природа.

Мифологическое происхождение некоторых болезней напоминает читателю о тяжелых последствиях, которые неизбежно влечет за собой отказ прислушаться к предупреждениям «богов» ума и тела. Жара не существовало во вселенной в таком количестве до вспышки гнева Рудры, и не существует он в микрокосме до зарождения гнева. Но проявившись, гнев дает начало другим болезням. Праджняпарадха, являющаяся универсальной силой (от нее могут пострадать даже боги), — это выплеск энергии в ненадлежащем направлении. И когда эта энергия оказывается уловленной в некоторую архетипическую форму, которая может быть бактерией, вирусом, метаболическим процессом, ментальной аберрацией или другой самовоспроизводящейся сущностью, болезнь немедленно проявляется, как только случаются подходящие микрокосмические условия.

*Раджа якшма* — понятие, означающее «форму для заливки» болезни. В зависимости от обстоятельств, раджа якшма означает и «царская болезнь», и «царь болезней», и «болезнь Царя (Луны)». Она появилась во вселенной, когда Луна<sup>29</sup> был проклят своим тестем Дакшей (тем самым Дакшей, который пострадал от гнева Шивы) и потерял свой «маслянистый элемент» (шукру, оджас). Луна навлек на себя проклятие из-за того, что слишком долго предавался любовным утехам с Рохини и пренебрегал ее двадцатью четырьмя сестрами (*накшатрас*, или лунные созвездия), которые тоже были его женами. Проклятие Дакши создало форму для болезни раджа якшма, и теперь каждый, кто поддается похоти, рискует навлечь на себя приступ этой болезни. Раджа якшма иногда переводится как чахотка, сгорание тканей, которое включает туберкулез, хотя и не ограничивается им. История с этим проклятием — это одновременно и хороший урок (не обижай своих жен!), и указание на две главные причины чахотки: истощение оджаса и тканей вслед-

ствии неумеренной сексуальной активности и опрометчивость в поведении.

Это сгорание и оскудение микрокосма напоминает оскудение флоры и фауны территории, пораженной засухой. Всякий земной владыка, пренебрегающий своими обязанностями и потворствующий своему сладострастию (с астрологической точки зрения Луна отвечает за эмоции, особенно романтические), может слечь от чихотки, а поскольку здоровье правителя неразрывно связано со здоровьем тех, кем он правит, то его царству грозит суровая засуха, оно будет выжжено и обратится в ничто. В масштабе макрокосма засуха — это земля, лишенная дождей, а в масштабе микрокосма — «поле» человеческого тела, лишенное «соков». Засуха — это удачная метафора, так как Луна является повелителем вод (вызывает приливы и отливы), а в роли царя растений он ответствен за то, чтобы растения не испытывали недостатка в воде, и забвение первого ведет к гибели последних.

Хотя цари и принцы не правят более ни Индией, ни Шри-Ланкой, многие люди в этих странах до сих пор хранят убеждение, что при хорошем правлении народ будет здоров, а при продажном, жестоком и вообще злом правительстве коррупция из верхов будет распространяться повсеместно — на заводы, в школы, в частные дома и даже будет передаваться самой земле. Продажное, безжалостное правительство развращает собственных граждан, так как люди привыкли подражать своим властителям, даже если такое подражание оказывается губительным для них. И так же как сами они направляют и ведут своих подчиненных, деревенские, городские, национальные и международные лидеры ведутся по неправильному пути силой праджняпарадхи. Проклятия, которые они навлекают на себя своими противоправными действиями, включают эпидемии, нашествия насекомых и прочие катастрофы. Когда подчиненный копирует отказ своего начальника следовать пути, указанному космическим ритмом, распространяется хаос (космическое беззаконие). Ветер, вода, земля, погода несут засухи, эпидемии, войны и торжество темных сил.

Когда владыка микрокосма ахамкара потворствует похоти, чихотка выжигает ткани тела-земли засухой. Акцент аюрведы на альтруизме и ограничении эгоизма, который естественным образом вытекал из попытки минимизировать праджняпарадху и те многоликие опустошительные последствия, к которым она ведет, в позднейших книгах по аюрведе был в значительной мере утрачен.



## Причины болезни

«Извращение ума» — вот конечная причина всякой болезни. Оно может повлиять непосредственно на любой вид речевой, умственной или телесной деятельности, но может повлиять и косвенно через несвойственное соединение чувств с их объектами или через невнимательное отношение к необходимости перемен в питании и образе жизни, в соответствии с временными циклами (дневными, годовыми, пищеварительными, возрастными и т. д.). Само время может терять свой нормальный ритм, когда макрокосм выходит из равновесия, например, когда долго нет дождя или, наоборот, льет сутками не переставая. Люди мерзнут летом от холода, а зимой не могут дождаться снега. Примерами неправильного обращения и злоупотребления органами чувств могут служить затыкание ушей и отказ от использования органа слуха, пребывание в невыносимом шуме и грохоте, наслаждение звуками, которые пугают или иным путем взбудораживают тело и ум. Ни сами чувства, ни их объекты не являются причиной удовольствия или боли, истинная причина состоит в контакте чувств и их объектов. Ни микрокосм, ни макрокосм не виноваты, когда вина лежит на нездоровом взаимодействии между ними.

И неправильное использование чувственных органов, и невнимание ко времени вторичны по отношению к ниспровержению сознательности праджняпарадхой посредством желания и ведут к порче дош. Хотя доши как таковые даже не появляются в Ведах, ко времени классической эры они вытеснили другие причинные факторы в большинстве аюрведических работ по патологии в силу своей способности портить все элементы тела, как стационарные (уже существующие ткани), так и мобильные (переваренные питательные вещества, готовые к тому, чтобы питать собой ткани тела), причем эта порча передается от одного к другому. Нарушения в каналах передаются только другим каналам тела, загрязненные ткани воздействуют только на другие ткани, «тогда как вата, питта и капха, поддавшись порче, загрязняют весь организм в силу своей порочной природы». Эта порочная природа делает их опасными, неустойчивыми, обманчивыми, как троянский конь, силами, которые перенасыщенные стрессами жители современных городов выдвинули на столь почетное место, что игнорировать их уже никак нельзя.

Отходы и ткани, взятые вместе, называются *душьями* — то, что загрязняется дошами. В соответствии с законом причины и следствия, как его формулирует философская школа ньяя, три доши —

это инструментальная причина болезни (следствия), но они всегда остаются отделенными от нее. Неправильности в питании и жизнедеятельности — это поддерживающие причины, которые позволяют дошам ухудшаться. Души образуют присущую или материальную причину, которая неотделима от следствия (болезнь протекает в отходах и тканях); если нет нарушения души, значит нет и болезни. Вторжение дош в отходы и ткани — это не-присущая причина; устранение дош из душей изменит течение болезни, но не обязательно излечит ее.

Кроме того, причины делятся на:

- Слабые и сильные, «близкие» (быстро приводящие к заболеванию) и «далекие» (требующие времени для проявления следствия). Когда неправильности в питании возбуждают доши, эффект следует незамедлительно и виден как на ладони, затем он постепенно спадает, как морской отлив. Когда неравновесие дош обуславливается переменами погоды, как например накоплением капхи зимой, которое порождает болезнь только весной, эффект наступает с запозданием.
- Возбуждающие доши в целом (например, сладкий вкус вызывает увеличение капхи) и создающие специфические заболевания (например, потуги при дефекации способствуют геморрою). Одна и та же причина может иметь как общее, так и специфичное действие.
- Первичные и вторичные.
- Внешние и внутренние.
- «Естественные» (заболевание капхи весной, в период ее естественного ухудшения) и «противоестественные» (заболевание ваты или питты весной).
- Зависимые и независимые.
- «Конституциональные» (заболевание ваты у человека вата-конституции) и «неконституциональные» (заболевание питты или капхи у человека вата-конституции).

Наш мир высоких технологий в изобилии снабжает нас сильными внешними причинными факторами — будь то несбалансированное питание, всеобщее загрязнение (химическое, радиоактивное, электромагнитное, шумовое, световое), чрезмерная активность, побочные эффекты лекарственных препаратов, скоростное движение, сверхзависимость от разрушающих человеческую природу машин,

чудовищная архитектура и неестественное внутреннее убранство, давление отрицательных помыслов, беспрерывно испускаемых миллионами людей во всех направлениях, — факторами, которые еже-секундно высасывают из нас энергию по мере того, как мы пытаемся справиться с ними, а также с внутренними причинами, которые разворачивают наши умы в сторону праджняпарадхи. И обычно все это приводит к возбуждению дош.

Насколько сильно то или иное вещество или вид деятельности возмущает определенную дошу, зависит от его относительного подобия с этой дошей. Вещество с тремя качествами ваты (скажем, сухостью, легкостью и холодностью) будет сильнее возбуждать вату, чем вещество, обладающее только сухостью и холодностью, которое, в свою очередь, будет возбуждать ее сильнее, чем просто сухое вещество. Горячая, острая и сильнодействующая асафетида расстраивает питту больше, чем горячий и маслянистый кунжут, и так далее. Когда две или три доши объединяются вместе, производимые ими симптомы по характеру могут быть как подобными им обеим, так и совершенно отличными. Все это в равной мере справедливо и для тех двух дош, которые непосредственно воздействуют на ум, а именно — для раджаса и тамаса, а также для взаимодействия между физическими и ментальными дошами.

Сила дош по своей величине может быть нормальной, увеличенной и уменьшенной. Большинство современных людей, особенно на Западе, страдают от увеличения дош, так как поглощают гораздо больше вещей и информации, чем могут переварить. Доши не возбуждают друг друга автоматически и не ослабляют, несмотря на свой взаимный антагонизм, одна другую, потому что они обладают естественным взаимным иммунитетом — они представляют собой как бы «естественную сатмью» одна по отношению к другой. Змею нельзя убить ее собственным ядом, так как она привычна к нему.

### *Ама*

Как именно доши влияют на тело и ум, выражено в следующем стихе Чараки:

Равновесие и возбуждение дош всякий раз обусловлено силой или слабостью пищеварительного огня. Поэтому нужно защищать пищеварительный огонь и препятствовать всякому действию, которое может его ослабить.

Все болезни обусловлены *агнимандьей* — слабостью пищеварительного огня (с тем единственным исключением, когда огонь этот становится чересчур силен). Праджняпарадха — это не что иное, как слабость ментального пищеварения, которое различными путями передается телу. Телесный огонь считается нормальным, когда присутствует нормальное желание есть, отсутствует дискомфорт после еды, нет ни отрыжки, ни ощущения тяжести, ни других отрицательных симптомов во время пищеварения, когда имеет место ощущение благополучия и удовлетворенности (показатель полноценного питания расы) и когда все отходы имеют нормальную консистенцию, не содержат непереваренной пищи и своевременно выводятся из организма. Аналогично оценивается и огонь ума. Праджняпарадха — это очевидный признак слабости ментального пищеварения.

Как и любой огонь, телесный огонь постоянно меняется. Он слабеет, если в него подкладывают слишком много холодных или жидких веществ, в особенности в холодное и сырое время года. Он слабеет от переедания и недоедания, от злоупотребления тяжелой пищей, в первую очередь мясной, от принятия пищи до того, как предыдущая еда была усвоена, от неправильного сочетания продуктов, от неудовлетворения естественных потребностей, что заставляет вату двигаться в несвойственных ей направлениях, от нарушений сна, от потребления непривычной пищи, от принятия пищи в неподходящее время, а также той пищи, которая не подходит по времени года, погоде, возрасту, состоянию здоровья и т. п., от чрезмерной активности (особенно сексуальной) или, наоборот, недостаточной активности, от психических причин, особенно от зависти, страха, злобы, жадности, боли, горя, скорби и печали.

Все эти причины представляют собой различного рода стрессы. Стрессы бывают положительные (например, действие гравитации на кости) и отрицательные. Различие между теми и другими часто определяется тем, как сам человек к ним относится. Все потоки тела и ума питают, прямо или косвенно, желания воплощенного эго; приветствовать или не приветствовать импульсы, поступающие снаружи, решает иммунная система, которая зависит от цельности личности. Отрицательные стрессы ведут к агнимандье, которая, в свою очередь, производит *аму* («сырое, неготовое, незрелое»). Ама — это общее название для пищи, которая усваивается организмом, не будучи прежде должным образом переварена. Такой частично переваренный материал непригоден для организма и превращается, главным образом, в мусор, провоцирующий иммунную реакцию. Застой-

ные скопления амы в организме плодят болезни точно так же, как зарастающий деревенский пруд плодит комаров.

Ама, однако, гораздо опасней, чем просто застойная вода, потому что на ее производство идут питательные вещества, предназначенные для выработки здоровой расы. В аюрведе чистота — это чистота телесных соков. Хотя липкая, зловонная ама не может питать ткани и портит чистоту расы, она все же сохраняет свои питательные способности в извращенном виде и создает питательную среду для всевозможных паразитов. Ама — это сок, питающий болезнь, точно так же как раса — это сок, питающий здоровые ткани. Ментальная ама возникает тогда, когда ум становится неспособным упорядочить противоречивые восприятия, мысли, эмоции, намерения и оставляет ментальную пищу непереваренной, порождая тем самым праджняпарадху. Телесная и ментальная амы усиливают одна другую: эгоистические стремления отравляют тело, которое, в свою очередь, расстраивает сознание. Основополагающая причина для всех видов амы — это желания, «переварить» которые человек не в состоянии.

Понятие амы не ограничивается одной аюрведой. В древнем Египте за 1500 лет до н. э. целители были убеждены, что большинство болезней происходит от «плохого ветра» (вата) или же от ядовитых телесных отходов, называемых по-древнеегипетски «ухеду», которые возникают из-за переедания, пьянства, злых духов или от душевных волнений. Ближе к нашему времени, кишечная токсемия — состояние, при котором внутренняя среда кишечника, особенно толстого, преобразуется таким образом, что начинает вырабатывать токсины в процессе пищеварения — была очень популярным диагнозом на Западе перед Второй мировой войной. Многие ведущие врачи публиковали на эту тему статьи в самых солидных научных журналах. Наличие кишечной токсемии считалось доказанным в случаях при астме, аллергии, артрите, аритмии, заболеваниях уха-горла-носа, токсикозе при беременности, глазных и кожных расстройствах, грудных заболеваниях, седалищных болях и ишиасе, раке, душевных расстройствах, в том числе шизофрении и старческом слабоумии.

Кишечная токсемия возникает, главным образом, при злоупотреблении белковой пищей, в первую очередь мясом. Человек не приспособлен к тому, чтобы быть здоровым плотоядным животным, — хотя бы из-за большой длины своих кишок. Пища с высоким содержанием белка застаивается в кишечнике, и этот застой прово-

цирует размножение протеолитических и гнилостных бактерий в толстой кишке. Эти бактерии превращают принятую пищу в аму. Ама также включает в себя все неподходящие организму молекулы, образующиеся при неправильном переваривании любых пищевых продуктов, особенно тех, что богаты белком и жирами. Эти молекулы, попадая сквозь стенки пищеварительного тракта в общее кругообращение, вызывают иммунную реакцию. Сложные углеводы тоже способны производить аму, но вероятность этого меньше, поскольку они сгорают более чистым пламенем и не только не ведут к застою в кишечнике, но, наоборот, способствуют его опорожнению. В этом одна из причин того, почему они должны стать основой здорового питания.

Чарака подчеркивает, что «полноценное питание — это основной фактор, способствующий здоровью человека, а основной фактор в развитии болезни — это привычка к неполноценной пище». В другом месте он добавляет:

«Мудрый стремится постоянно избегать в питании всего, чего только можно избежать, чтобы не вызвать в себе болезнь, не обвиняет никого в своих несчастьях и не сокрушается, если оказывается жертвой тех вредоносных факторов, избежать которые не под силу ни одному человеку». В этом контексте «сокрушение» и «вина» — это два эмоциональных фактора, предвосхищающие праджняпарадху.

### *Патология*

Ама — это непосредственная причина большинства человеческих недугов и недугов. Встреча с болезнетворными микробами оборачивается болезнью только у тех, чьи внутренние условия подходят для колонизации. Луи Пастер и Клод Бернар долгие годы вели спор о том, что первичнее в развитии болезни: попадание внешней инфекции или созревание внутренних условий. И только перед самой смертью Пастер наконец признал правоту Бернара, что *milieu interieur* (*внутренняя среда*) более важна в патогенезе, чем занесение внешних агентов болезни. Это особенно верно для тех болезней, при которых внешнего врага обнаружить не удастся. В девяти случаях из десяти никакой особой причины для повышения кровяного давления выявить невозможно, поскольку оно обуславливается сложным взаимодействием (*юкти*) системы кровообращения, экологической, социальной и психологической обстановки, конституци-

ональных особенностей личности, центральной нервной системы и желез внутренней секреции.

Наивно полагать, что во времена аюрведы об инфекционных болезнях ничего не было известно. Сушрута указывал, что проказа, лихорадка, чахотка и конъюнктивит, будучи заразными, «передаются при тесной близости», такой как секс, прикосновение, дыхание одним воздухом, еда из одной тарелки, общая постель, общая одежда, украшения, умощения и так далее. В X веке н. э. Далхана добавил к этому списку оспу. По словам Чараки, живущие в крови паразиты имеют округлую форму тела и не имеют ни рук, ни ног, они настолько малы, что различить их невооруженным глазом невозможно. В некоторых частях Вед также можно найти намек о микроскопических возбудителях болезней. И хотя сегодня распространено мнение, что без специального оборудования прийти к подобным выводам невозможно, есть и другая точка зрения, согласно которой, наши пять чувств — это не единственное доступное нам средство восприятия действительности и что люди, надлежащим образом настроившие свое сознание, пользуются и другими каналами — как те провидцы, которые познали и изложили принципы аюрведы.

Микробы, однако, никогда не играли особой роли в аюрведической патологии, поскольку принцип юкти лишает смысла всякую попытку однозначно увязать причины и следствия. Согласно аюрведе, развитие любой системы, будь то живой организм, деревня или эпидемия, имеет общие закономерности. Сушрута приводит аналогию с брожением дрожжей, а Чарака описывает их при помощи сельскохозяйственной метафоры: поле, время года, семена и вода. Здоровые семена, посеянные в срок на хорошо увлажненном поле, дают добрые всходы. Здоровые родители со здоровым семенем, совокупляющиеся в надлежащий период женского цикла, когда матка-поле хорошо увлажнена росой и кровью, произведут доброе потомство.

Аналогично, если жизнеспособное семя (бактерия, вирус, болезнетворная эмоция или эгоистическая мысль) засеивается в соответствующий сезон в поле тела или ума, которое достаточно пропитано амой, то в итоге рождается болезнь. Понятие «сезона» может относиться к любому временному циклу: дневному, годовому, возрастному, пищеварительному, астрологическому и другим. Особенно часто болезни появляются на стыках сезонов (в «суставах»), то есть в те периоды времени, когда уходящий сезон еще не совсем завершился, а наступающий еще не вполне начался. В природе как бы

происходит сдвиг. Сильнее всего это ощущается в умеренном климате в период между зимой и весной, когда дни и недели стоит неустойчивая погода, словно размышляющая, в каком направлении двигаться дальше. Половое созревание — бурный сезон, в течение которого подростка нельзя причислить ни к детям, ни к взрослым — усиливает и усугубляет любое имеющееся неравновесие, то же относится к периоду менопаузы у женщин и кризису средних лет у мужчин.

Обычный процесс, посредством которого развивается болезнь, известен под названием «препятствие на пути». Он начинается с праздняпарадхи, которая ведет к неадекватному поведению, которое приводит к слабости пищеварения, которая порождает аму, которая перекрывает каналы ума и тела. Это препятствие мешает вате двигаться своим нормальным путем, и ее движение становится неправильным. Сбившись с пути, она становится *пракунитой*, «чрезвычайно злой», и как торнадо разбрасывает по сторонам питу и капху, ткани и отходы во всех направлениях до тех пор, пока не находит слабое место, где она может осесть и породить существо-болезнь, которое обретает жизнь за счет энергии ваты и питания ядом амы. Хотя вате отводится центральное место в порождении такого рода болезней, их симптомы часто существенно отличаются от симптомов просто расстроенной ваты, так как вата способна приобретать свойства любого вещества, которое она переносит. И хотя вата по природе своей холодная, она вызывает как «холодные», так и «горячие» заболевания в зависимости от тканей, отходов или других дош, которые становятся ее пассажирами.

Расстройство ваты может также происходить в «сухих» условиях посредством двух процессов, известных под названиями «истощение тканей» и «пустота органов накопления». При истощении тела вата получает как бы прибавку сил, так как ничто уже не сдерживает ее, нет ничего тяжелого и маслянистого, что могло бы навалиться на нее своим весом и удержать под контролем. Когда полостной орган слишком долго пустует, вата, всегда ищущая объект стимуляции и переноски, стимулирует избыточную подвижность волокон этого органа, вызывая спазмы, которые в случае толстой кишки превращаются в колики. В подобных случаях наступающая болезнь в меньшей степени творение амы (хотя у большинства людей после многих лет беспорядочного питания полно остаточной амы, чтобы накормить не одну болезнь), это скорее «одержанье злым гением» разгневанной ваты.



## Шесть стадий болезни

Слабость внутреннего огня — это коренная причина всякого нездоровья. Вата — главная причина развития любой болезни. Ама — основной агент, питающий болезнь. Все заболевания, при любых вовлеченных дошах, проходят шесть стадий развития.

### *Накопление*

В результате влияния болезнетворных факторов, одна или больше дош начинают скапливаться в местах своего основного пребывания: капха — в желудке, питта — в тонком кишечнике, вата — в толстой кишке.

Каждая из них производит характерные для себя симптомы: капха создает вялость, тяжесть в конечностях, бледность, вздутия, потерю аппетита и ослабление пищеварения. Питта дает ощущение жжения, повышение температуры тела, горький вкус во рту, пожелтение кожи, повышенную кислотность в желудке и гневливость. Вата вызывает слабость и сухость в теле, желание утеплиться и согреться, скованность или переполненность живота, скопление газов, запор, нарушение сна и страхи. На этой стадии вывести избыток дош из организма легче, чем на последующих. Поэтому для укрепления здоровья важны сезонные очищения, — они выводят доши, накопившиеся естественным образом из-за свойств, присущих временам года.

### *Возбуждение*

На этой стадии, которая буквально означает «раж», доши продолжают увеличиваться и оказывать давление на места пребывания, проявляя описанные выше симптомы в более выраженной форме. И все же на этой стадии устранить доши еще достаточно просто, но при этом нужно укреплять и органы, в которых они накапливаются, поскольку эти органы испытывают стресс от избыточного присутствия дош.

Дошам не обязательно предварительно накапливаться для того, чтобы «прийти в раж», — если основная причина достаточно сильна, возбуждение дош может случиться сразу. Наглядный пример — обычная простуда. Некоторые виды простуды возникают из-за слизи, обусловленной накоплением дош, другие же появляются сразу

после переохлаждения. Последнее может случиться, если человек просто выходит морозной зимней ночью из теплого дома. Из-за холода в голове перекрываются каналы, и находящиеся в ней доши (а обычно это вата и капха) сразу возбуждаются, даже если они находятся в равновесии в местах своего основного пребывания.

### *Распространение*

Если возбуждение остается без внимания, доши покидают свои дома и начинают, как бродяги, слоняться по телу в поисках места, где они могли бы найти какое-нибудь пристанище. Все прежние симптомы ухудшаются, капха может вызвать рвоту, питта — понос, вата — колики в толстой кишке и боли при дефекации с высвобождением большого количества газов. Распространение также может происходить и без предварительного накопления или возбуждения дош — они могут переместиться под влиянием возбужденной ваты.

Вату могут выводить из равновесия мощные дестабилизирующие факторы. Такими факторами являются, например, сильное желание (особенно сексуальное), вынужденная бессонница, повышенная болтливость, чрезмерная активность (особенно на пустой желудок), рвота или понос (вызываемые без должной подготовки), большая радость, сильная грусть, сдерживание естественных рефлексов (например, чихания, кашля).

Прерывание естественного движения ваты, или ритма, само по себе достаточно для того, чтобы привести в действие многие болезненные процессы. Под влиянием сбившейся с пути ваты доши могут подниматься вверх, опускаться вниз и растекаться по организму, сея расстройства там, куда их занесло ветром ваты. На санскрите сбившаяся с пути вата называется *пратилома*, что буквально означает «против шерсти», и это не случайно, так как направление движения ваты напрямую связано с направлением роста волос на теле человека. Волосной покров, представляющий собой как бы отходы от производства костей (то есть ткани, в которой преобладает вата), — это внешний показатель происходящего внутри тела движения ваты. Хирург, работающий по принципам аюрведы, никогда не делает надрез на коже против направления роста волос, так как это означало бы лишнее вмешательство в течение ваты, что причиняет пациенту дополнительную боль и замедляет исцеление. До тех пор пока вата пребывает в качестве пратиломы, она создает функциональные препятствия для движения различных веществ в каналах. Цель лече-

ния — вновь превратить ее в *анулому*, то есть в «текущую по росту волос».

Представьте себе, что вы, подобно многим современным людям, живете по большей части головой и не уделяете телу должного внимания. Такое принудительное удержание энергии в верхней части тела ослабляет нисходящее движение апаны (формы ваты, управляющей выведением отходов) и превращает ее в пратилому. И поскольку пратилома апана не может как следует исполнять функции апаны, возникают запоры, задержание мочи, колики, скопления газов, импотенция и даже эндометриоз (обусловленный попаданием менструальной крови, которая в норме должна выводиться из тела, в брюшную полость). Пратилома апана, расстраивая другие виды ваты, может вызывать головную боль. Этот пример является хорошей иллюстрацией той цепочки причин, которая на самом деле представляет собой замкнутый круг: энергия в голове расстраивает апану, а апана портит энергию в голове. Одно усиливает другое, и выйти из этого заколдованного круга можно только разбив его.

Вата сбивается с правильного пути, когда перестает двигаться в естественном для себя ритме. Хорошие самсары тренируют тело и ум к тому, чтобы жить в гармонии как с внутренними ритмами, так и с внешним ртамом. Вероятность разбалансировки и болезни при этом существенно снижается. Плохие самсары делают человека беззащитным перед паразитами на различных планах существования. Для хорошего здоровья нужна «грация под давлением», то есть умение действовать в соответствии с требованиями сезона (*рту*) и космического ритма (ртам) даже в самых невыгодных обстоятельствах, так чтобы вата по-прежнему текла в верном направлении и с правильным ритмом.

*Гати* ваты — это, с одной стороны, способ движения ваты по телу, а с другой — направление этого движения. Восходящее движение пратиломы апаны — это пример ненормальной гати, и какая именно ткань расстроится от сбившейся с пути апаны, будет зависеть от ее *марги*, то есть от пути следования по телу. Слово *путь* родственно санскритскому слову *патха* с тем же значением. От слова *патха* происходит слово *патхья*, которое означает нечто *присущее данному пути*, «*путевое*». При лечении болезни патхья — это специально подобранные питание и режим, которые возвращают блуждающую дошу на присущий ей путь, а человека — на свойственную ему жизненную дорогу. Подобно «путелогии» доктора Берни Зигеля (каламбур от «патологии»), аюрведическая патология

указывает, насколько хорошо человек придерживается своего жизненного пути, поскольку это отражается в путях дош по телу.

Каждая болезнь протекает своим собственным путем. В тибетской медицине считается, что болезнь пребывает и распространяется в коже, развивается в плоти, продвигается по каналам, пристаёт к костям и опускается к жизненным органам и органам-резервуарам. В аюрведе эта система разделяется на три марги, или три пути, по которым идет болезнь: внутренний (висцеральный), внешний (периферийный) и срединный, иначе называемый марма.

Внутренний проход, состоящий из пищеварительного тракта и ткани расы, как правило, первым подвергается удару со стороны дош, поскольку для тех вполне естественно сосредоточиваться в основных органах пищеварения. Если не устранить доши активным очищением или хотя бы не ослабить их, то рано или поздно они изменят направление своего движения (гати) и вместо того, чтобы вытекать из тела, начнут втекать в его периферийный проход, состоящий из остальных шести тканей. Если нарушенное равновесие усугубляется приемом стимуляторов, сильных аллопатических медикаментов или просто депрессивными эмоциями, то и ама, и доши проникают еще глубже в ткани и попадают в проход марма, который включает в себя все жизненно важные органы, в частности сердце и мозг. Хотя три пути представляют постепенно углубляющийся процесс проникновения болезни в организм, проявление болезни в каждый период времени обычно ограничивается каким-нибудь одним путем. Если затрагивается более чем один путь, лечение становится более проблематичным.

Но какое бы направление и какой бы путь ни избрали доши, в конце концов они отыскивают удобное место для нанесения главного удара.

### *Локализация*

Как правило, доши локализуются в тех областях тела, которые уже были ослаблены. Чарака сравнивает этот процесс с выпадением дождя. Туча плывет по небу до тех пор, пока не оказывается в соответствующих атмосферных условиях, которые толкают ее на то, чтобы освободиться от груза содержащейся в ней воды. Точно так же, когда циркулирующие доши находят подходящее место для сосредоточения, они скапливаются в нем и вызывают специфическое расстройство, препятствуя физически или функционально нормальной

работе расположенных в этом месте каналов. И здесь не важно, насколько интенсивно вовлекаются ткани и отходы: вовсе не они являются непосредственной причиной заболевания. Болезнь вызывается наличием в тканях или отходах возбужденных дош, точно так же как ожог от прикосновения к накалившему гвоздю вызывается заключенным в железе жаром, а никак не самим гвоздем. Все болезни, даже те, что вызываются патогенными микроорганизмами, классифицируются в соответствии со стоящими за ними дошами, которые и являются истинными причинами болезней.

На этой стадии появляются предварительные симптомы, возвещающие начало болезни. Легочный туберкулез часто начинается с повышения температуры по вечерам, которое сопровождается ощущением жжения в ступнях и ладонях. Первые признаки диабета — учащенное мочеиспускание, особенно по ночам. Диарея часто предшествует запор, а о начинающейся лихорадке обычно говорит переменчивое стремление сперва к теплу, а затем к прохладе.

### *Проявление*

На этой стадии болезнь распознается как таковая. Например, когда вата в силу своей сухости меняет вкус оджаса с присущего ему сладкого на вяжущий и переносит его в мочевые органы, результатом является диабет.

### *Специализация*

Конкретная форма болезни выявляется в результате специализации, которая обычно характеризуется преобладанием той или иной доши. Например, отек — это опухание кожи, мышечной или другой ткани, как правило, в результате накопления жидкости. Отеки, вызываемые главным образом капхой, при надавливании оставляют ямки; вызываемые ватой — ямок не оставляют; вызываемые питтой — очень мягкие. Почти все болезни имеют по несколько разновидностей.

## **Классификация болезней**

Есть три основных типа болезней: эндогенного (внутреннего), экзогенного (внешнего) и психического происхождения, причем бо-

лезнь одного типа может вызывать болезнь любого другого типа. При экзогенных болезнях — а в них входят инфекции, эпидемии, профессиональные заболевания, ятрогенные болезни, несчастные случаи, дурное расположение планет и одержимость духами — сначала появляются симптомы, а уже за ними следует разбалансировка дош. При эндогенных болезнях все происходит наоборот.

Психические болезни могут возникать при выходе из равновесия как ментальных дош (раджас, тамас), так и ваты, питты и капхи, а также при интенсивных переживаниях или же злоупотреблении опьяняющими веществами. Психические болезни могут проявляться в уме (как например беспокойство), в теле (как например астма) и в уме и теле одновременно. К примеру, запор может быть чисто психического происхождения, вызываемый сильной умственной привязанностью и «тугостью».

С другой точки зрения, есть только один тип болезни, и исходит он изнутри как результат праджняпарадхи. Согласно этой теории, даже такие как будто бы неподвластные нам события, как несчастные случаи, обусловлены длительно сдерживаемым стрессом, который время от времени выплескивается в сознание, подобно землетрясению, и толкает человека, сознательно или подсознательно, на опасный путь.

Кроме этого, болезни подразделяются по силе, излечимости, этиологии (особенно холодные в сравнении с горячими), симптомам, локализации, времени (например, обостряющиеся в дневное или же в ночное время, или в определенное время года, или на определенной стадии пищеварения), вероятному исходу и методам лечения. Ятрогенные болезни, возникающие как результат лечения от другого заболевания, составляют отдельную категорию. Тибетская медицина насчитывает двенадцать видов таких побочных эффектов, причем возникать они могут и при удачном, и при неудачном лечении.

Болезни бывают первичные (возникающие сами по себе) и вторичные (возникающие как осложнение прежде существовавших болезней). По наблюдению Мадхавы, иногда исчезновение одной болезни означает приход ей на смену новой, хотя чаще случается так, что первая болезнь тянет за собой вторую и сосуществует с ней. Ракта питта (склонность к кровотечениям) может быть и причиной, и результатом жара, а соединяясь вместе, они могут вызвать *шошу* (истощение, буквально *засыхание*). Диарея, малабсорбция и геморрой способны вызывать друг друга, а обычная простуда, пущенная на самотек, может превратиться в кашель, который, если пре-

небрегать лечением, может повлечь за собой туберкулез, который может убить пациента.

Все болезни сопровождаются либо недостаточным, либо избыточным питанием тканей. Первое высушивает тело, а второе делает его чересчур влажным. Вещества и виды деятельности, высушивающие тело, — сухая или лежалая пища, длительное пребывание под солнцем или на ветру, страх, беспокойство, грусть, воздержание от сна, старость, потеря большого количества крови, семени, фекалий и других тканей или отходов — ослабляют пищеварительный огонь, точно так же как обычный костер гаснет от недостатка дров. Если тело становится слишком сухим, оно не может выработать достаточного количества расы для полноценного питания тканей. От недостатка расы снижается выработка оджаса, что ослабляет как ментальный, так и физический пищеварительный огонь. Поскольку сухость является свойством ваты, высушивание тела вызывает возбуждение ваты и обычно ведет к заболеваниям вата-типа.

Вещества и виды деятельности, вызывающие «переувлажнение» организма, ослабляют пищеварительный огонь точно так же, как мокрые дрова гасят огонь костра. Поскольку большинство болезней у богатых людей происходит от разного рода излишеств, это переувлажнение (*абхишьянди*) и есть основная причина их слабого здоровья. Когда провидцы аюрведы решили колонизировать сравнительно засушливые земли, они говорили о множестве болезней, которые поражают жителей влажных мест при этом. Они имели в виду абхишьянди — состояние переувлажненности, в котором оказывается практически любой житель сырого климата. Свойством абхишьянди естественным образом обладают некоторые вещества независимо от их происхождения, такие как йогурт, свинина и соль.

## Иммунитет

В наше время, когда медицина научилась подавлять самые распространенные болезни рода человеческого, люди годами не прибегают к очистительным процедурам и вместо этого накачивают ткани своего тела все новыми порциями амы и дош. Неудивительно, что любое следующее за этим заболевание почти сразу же превращается в хроническое. Дегенеративные хронические болезни, которые сегодня поражают многих членов современного общества, не были, по всей видимости, столь широко распространены в прошлом — по

крайней мере в Индии, где на протяжении столетий существует традиция регулярного физического очищения. Множество болезней, особенно таких как подагра, ожирение и диабет, объединяются в одну группу под общим названием «болезни недостатка», или болезни переедания.

Вполне возможно, что люди в прошлом объединялись в сообщества несколько иначе, чем это происходит сейчас. Но справедливо и то, что никакое столетие до нас не могло похвастать таким избытком потребительских товаров и ни одна культура не сталкивалась с таким массовым загрязнением, с каким сталкивается наша. Два этих фактора ответственны за то, что современные болезни, как правило, проникают в нас глубже, чем болезни, поражавшие наших предков, и сегодня они уже добрались до того, что поражают основу нашего иммунитета и единства личности. Амилоид — воскообразное вещество, выделяющееся из иммунных клеток и откладывающееся в различных тканях в ходе многих дегенеративных болезней, — это форма амы, созданная внутренним путем. Она представляет собой неперевариваемое организмом скопление материи, которая должна была бы питать ткани, но вместо этого принимает участие в сражениях с иммунной системой.

Ахамкара, то есть эго, или «формирователь Я», управляет миллионами миллионов клеток иммунной системы, которая защищает нас от всевозможных ментальных и физических паразитов. Клетки иммунной системы обладают удивительной способностью отличать то, что является телом, от того, что им не является. И только в том случае, если память четко удерживает то, кем является человек на уровне личности, иммунные клетки сумеют провести на уровне тела правильное различие между Я и не-Я и определить, кого следует убивать, а кого лечить. Но если защитные действия иммунной системы постоянно наталкиваются на противодействие, как например в том случае, когда человек регулярно глотает антибиотики по пустякам, иммунная система начинает путать друзей и врагов, и ее ослабление ведет к дегенерации. Дегенеративные болезни расстраивают механизм самотождественности.



## ДИАГНОСТИКА

«Объективность» подхода современной медицины к проблеме здоровья и болезни наглядно проявляется в методах диагностики. Химическое тестирование и компьютерное моделирование почти повсеместно затмили собой традиционный подход «симптомов и синдромов», делая диагностику все более механистичной. Объективные тесты основаны на понятии нормы. Однако отклонение от нормы может быть вызвано как патологией, так и индивидуальными особенностями. Любой здоровый человек имеет большие шансы получить хотя бы одно «ненормальное» показание, если у него берется много различных анализов, поскольку большинство людей, даже будучи в здоровом состоянии, не всегда точно укладываются в установленные медициной представления о норме. Когда такие тесты используются для обследования больших групп людей, эти «ненормальные» показания могут привести к ненужному и, возможно, опасному лечению. Некоторые врачи буквально изводят своих пациентов различными анализами ради того, чтобы казаться бдительными и пресечь возможные обвинения в неправильном лечении. Многие пациенты, со своей стороны, сами настаивают на проведении дополнительных анализов.

В аюрведе диагностические тесты, будучи более субъективными, интерпретируются лишь в контексте тестируемого пациента, который рассматривается как целое существо. Эти тесты исследуют его состояние, характер взаимосвязи между органами и каналами, и вовсе не являются изучением какого-то одного, «первостепенно важного» органа, канала, ткани, мармы или чакры. Состояние человека — это сумма того, кем он был, кто он есть сейчас и куда он движется на всех уровнях существования. Вдовство — это состояние, так же как и бедность, брак и им подобные жизненные обстоятельства. Текущая форма существования, являясь обобщением прошлого опыта, определяет возможные будущие состояния. Аюрведическая диагностика не ограничивается вопросом «что у вас не в поряд-

ке?», но скорее является выражением того, где человек находится сейчас, как быстро и в каком направлении он меняется, какие силы влияют на это изменение и как сделать так, чтобы состояние его стало гармоничным, а жизненные импульсы не выпадали из общего ритма.

Аюрведическая диагностика начинается со знакомства с тем, «что у вас в порядке», а именно — правильно ли питаются ткани, хорош ли их тонус, в «цветущем» ли они состоянии и так далее. По состоянию кожи можно определить состояние расы. Маслянистая, гладкая, мягкая, чистая, тонкая кожа с глянцевым отливом, с короткими, прочно укорененными тонкими волосками говорит о благополучии, удаче, энергии, удовольствии, проницательности, здоровье, бодрости и долголетию. Когда с питанием расы все в порядке, она преданно выполняет и физические, и психические функции, создавая гармонию в микрокосме, что в макрокосме проявляется в виде преуспевания в жизни. Не случайно люди с конституцией питта-капха или капха-питта легче других достигают жизненного благополучия: их сознание более созвучно с идеей процветания.

Каждая ткань имеет свой собственный признак процветания. Несущая животворную силу кровь обычно изучается через посредство кожи. Состояние мускульной ткани, жира и костей очевидно для опытного врача, а о процветании костного мозга можно судить, например, по блеску глаз. Люди, имеющие превосходную шукру (семя), по словам Чараки, «нежны и обладают нежным светом в глазах, которые кажутся наполненными молоком, а в действительности наполнены бодростью. У них маслянистые, округлые, крепкие, плотно посаженные, ровные зубы, ясный, приятный цвет лица и голос, широкие бедра, тело их сияет. Эти люди — желанный источник радости для женщин, они сильны и наделены удачей, силой, здоровьем, благополучием, честью и многочисленным потомством». Женщины, чья артава (женский репродуктивный «сок») находится в превосходном состоянии, обладают схожими качествами. Хорошая шукра, как правило, производит хороший оджас — вещество, дающее силу иммунной системе, создающее мощную ауру, которая привлекает других людей, как благоухающий цветок привлекает пчел.

Те немногочисленные счастливицы, у которых все элементы находятся в превосходном состоянии и хорошо отлажены, — сильные, способны переносить трудности, самодостаточны во всех начинаниях и преданы благородным целям. У них крепкое, хорошо сложенное

тело, твердая походка и насыщенный голос. Они счастливы, энергичны, благополучны, почитаемы и вкушают все прелести жизни. И сами они, и их потомство медленно поддаются возрастным изменениям и болезням, жизнь их продолжительна. Таких людей сопровождают «счастливые обстоятельства», они — истинные получатели того бесценного дара, который именуется «добрым здоровьем». Радость от здорового метаболизма, которую испытывает каждая из их клеток, перетекает в окружающее их пространство и наполняет здоровьем и его. Здоровье и душевный покой других людей улучшаются от простого пребывания в ауре этих людей. Такие уравновешенные, выдающиеся личности улучшают жизнедеятельность любого сообщества, частью которого они становятся.

Эти превосходные качества служат хорошей мерой жизненных сил. Легко обмануться внешностью тела, если не обратить внимания на эти внутренние совершенства. Серьезные болезни могут казаться незначительными у людей, которые обладают «богатством тела, духа и жизненной силы», тогда как мелкие недуги будут казаться крайне опасными у людей, которым больше подходит слово «бедность» по отношению к указанным вещам. Дюжие молодцы с крупным телосложением не обязательно сильны, некоторые великаны надуты, как воздушные шары, наполненные ватой, и как воздушные шары готовы лопнуть в любой момент от прикосновения булавки. Люди тощие или маленькие не обязательно слабы, они могут быть подобны муравьям, которые способны тащить груз, во много раз превышающий их собственные размеры. Вообще, во всех вещах важен не столько размер, сколько пропорция. «Долголетие, крепость, жизненная сила, счастье, энергия, благополучие и прочие желанные качества зависят от надлежащих пропорций тела», — заключает Чарака.

О превосходном состоянии ума свидетельствуют твердая память, преданность своему делу, благодарность, мудрость, чистота, энергичность, мастерство, мужество, стойкость в битве, свобода от печали, твердость походки, проницательность и яркий характер. Такие люди полны благородных стремлений, даже если их тела и не отличаются совершенным здоровьем. Люди с сильным умом, даже имея слабое тело, не кажутся больными, когда серьезно заболевают. Люди средней умственной силы, заболевая, утешают себя, сравнивая себя с другими, и ищут утешения со стороны других, чтобы успокоить себя. Слабые умы не находят успокоения ни в себе, ни в других.

Даже крепкие телом, но ментально слабые люди не способны стоически выдержать самый легкий недуг, двери их умов моментально сносит с петель, если они подвергаются страху, грусти, искушению, обману, обиде или шокирующему зрелищу, такому как вид мяса и крови. Чем стабильней ум человека, тем больше вероятность того, что он сумеет «переварить» подобные впечатления и выйти из переделки еще сильнее, чем прежде.

### Джьотиш

Подобно хорошему астрологу, хороший врач старается первым делом выявить сильные стороны больного и только затем его слабости, надеясь, по мере возможности, использовать эти сильные стороны в борьбе со слабостями. Настоящий индийский астролог может составить гороскоп любым из трех независимых методов: через вычисления, через хиромантию и просто через созерцание внешности человека. Вималананда мог безошибочно считывать гороскопы людей, просто глядя на их внешность. Даже отпечатки пальцев могут многое рассказать, например, люди, у которых отпечатки имеют арки, с раннего детства проявляют тенденцию к запорам и другим желудочно-кишечным расстройствам. Астрология важна для диагностики, потому что раскрывает внешние и внутренние силы, действующие на человека, а также результат влияния этих сил на его судьбу. Знание о движении Солнца, Луны и планет столь же важно для медицины, как для военного искусства и половой жизни.

Один из самых известных аюрведических терапевтов недавнего времени Трьямбакам Шастри жил в Бенаресе около ста лет назад. Всякий приходивший к нему пациент должен был сперва позвонить в колокольчик, висевший с наружной стороны двери. И как только звук колокольчика касался его уха, Трьямбакам Шастри отмечал время, делал небольшие астрологические расчеты и отбирал три возможных лекарства. Затем пациент входил в дом, и диагностика продолжалась другими методами, но почти всегда нужное лекарство оказывалось одним из тех трех, которые были отобраны с помощью астрологии.

Джуди Пуг из университета Британской Колумбии считает, что индийская астрология включает в себя три различных искусства: искусство диалога, искусство предсказания и искусство оказания помощи. Аюрведический терапевт работает с пациентами практически

так же: общается с пациентами, разворачивает вероятный ход болезни и предлагает лекарства, которые облегчат страдания и помогут выздоровлению. Астрология, медицина и духовное знание — это три различные дисциплины, общая цель которых — помочь людям понять их состояние и научить, как с этим состоянием следует поступать. Для этой цели практикующие эти дисциплины создают образы действительности, причем гуру прибегает к богам и космическим принципам, астролог — к планетам, а врач — к трем дошам.

Эти процессы требуют того, чтобы субъективное время индивидуума было соотнесено с объективным временем этой условной системы отсчета (с космическим временем в духовных дисциплинах, календарным временем в астрологии и сезонным временем и «временем болезни» в медицине). Четко обрисованная взаимосвязь субъективного и объективного указывает человеку его место в общей системе и вселяет в него уверенность, которая сама по себе — подобно уверенности клеток совершенной ткани — способна творить чудеса. Амулеты, которые учитель дает ученикам, драгоценные камни, которые астролог предписывает своим клиентам, лекарство, которое дает врач своему пациенту, — все эти вещи не только оказывают свое воздействие в соответствии с их внутренними качествами, но и действуют как мнемонические устройства, как постоянное напоминание о полученных советах и предсказаниях.

И подобно гуру или астрологу, врач обязан все время, особенно в течение диагностического процесса, посылать своему пациенту целительную энергию. Отрывать диагностику от лечения можно с тем же успехом, что и отрывать следствие от причины. Само название болезни, произнесенное вслух, может стать для пациента либо отправной точкой на пути к выздоровлению, либо вывести его за ту грань, откуда уже не будет возврата, — в зависимости от того, как назовет ее врач. «Надежда умирает последней» — даже превращенная в клише эта поговорка не утрачивает своей истинности. Веру и надежду — союзников врача — нужно укреплять как только возможно<sup>30</sup>.

### Методы диагностики

Для того чтобы всесторонне оценить состояние пациента, врач может воспользоваться любым из следующих четырех методов. Наилучший метод — прямое восприятие, хотя он и не всегда наде-

жен из-за изъянов восприятия. Все, что не поддается прямому распознаванию, должно быть выявлено другим путем, а именно — логическим умозаключением, аналогией и свидетельством знатоков. Вплоть до девятнадцатого столетия даже аллопатическая диагностика была основана на клиническом диалоге, на том же самом осмотре, пальпации и анкетировании, через посредство которых аюрведические врачи далекого прошлого получали данные о своих пациентах.

Врач, работающий по принципам аюрведы, должен использовать все свои органы чувств, за исключением языка, чтобы оценить состояние пациента, причем некоторые тибетские врачи даже пробуют на язык вкус секретов и выделений. Однако обычно обоняния достаточно для распознавания всего того, что может узнать язык. Так, ама имеет вонючий запах, некоторые отклонения дош (особенно питты) пахучи, а некоторые болезни имеют свой специфический запах (например, при тифе пациент издает «мышинный» запах). Органы чувств дают материал для логики и интуиции. Основными объектами оценки являются кал, моча, язык, голос, прикосновение, зрение, лицо и пульс. Немногие врачи владеют всем спектром диагностики, обычно врач владеет одним-двумя методами.

### *Осмотр*

По традиции пациенты приходят к аюрведическому врачу ранним утром до завтрака, а накануне вечером не принимают никаких стимулирующих веществ. Врач начинает с осмотра, то есть исследования всех частей пациента, какие только можно разглядеть глазами. Астрологическая диагностика — это тоже вид осмотра, так же как и диагностика по лицу, иридология, а сегодня к ним прибавились и визуализационные диагностические системы. Аюрведический врач вначале осматривает ткани, обращая внимание на их полноту или истощение, затем изучает кожу более детально, исследуя ее отходы, скапливающиеся в складках, и осматривая «девять дверей» (два глаза, два уха, две ноздри, рот, горло, задний проход и половые органы) и их секреты, уделяя особо пристальное внимание языку. Как и радужная оболочка, ладони, ступни и внешняя поверхность ушей, язык являются картой внутренних органов. Тщательное исследование языка дает представление о состоянии пищеварительного огня, о загруженности тела токсинами, об эффективном или неэффективном движении ваты, о состоянии каналов и о многом другом.

Изучение кала раскрывает состояние пищеварительного тракта, особенно наличие или отсутствие амы. Исследование мочи, которое по некоторым оценкам впервые появилось в Индии около 1100 года до н. э., ведется еще более основательно. В Тибете оно достигло уровня подлинного искусства. Для анализа берется образец из средней фракции утренней мочи, причем тибетцы исследуют ее трижды: сначала в горячем виде, затем в теплом и, наконец, в холодном. У здорового человека все должно быть в меру: и цвет, и пар, и запах, и пена.

Моча бывает очень светлой, или светло-голубой, или светло-розовой в состояниях, обусловленных ватой, ярко-желтой или оранжевой при питте (если только пациент не принимал витаминов В, не ел свеклу или еще чего-нибудь такого, что окрашивает мочу), и молочно-белая при капхе. Наличие мути обычно указывает на тепловые расстройства. Моча начинает пахнуть непереваренной пищей при состояниях, когда в пищеварительном тракте присутствует ама. Тибетцы также используют мочу в диагностике опухолей, в вопросе о том, останется ли пациент жив или умрет, а также при диагностике одержимости духами. Они решают, подойдет ли лекарство пациенту, прыская им на его мочу: если оно тонет, положительного эффекта не будет, если оно быстро растекается по поверхности, значит положительный эффект наступит быстро, а если оно растекается лишь на ограниченной площади, значит эффект будет замедленным.

### *Пальпация*

Под этим заголовком проходит любой метод, основанный на прикосновении к пациенту. Пальпация включает исследование пульса, оценку относительной теплоты или холодности тела, проверку жесткости, мягкости или огрубелости кожи. Из всего этого важнее всего диагностика пульса. Некоторые традиционные аюрведические врачи даже не задают пациентам вопросов, а вместо этого молча берут пульс и по нему сообщают пациенту о его симптомах. По-видимому, изучение пульса было впервые включено в аюрведу Шарнгадхарой, хотя существуют некоторые свидетельства, заставляющие предположить, что оно применялось уже в медицине сидхов. Впрочем, возможно, бродячие йоги и садху, посвятившие свою жизнь изучению праны и поклонению ей, занимались этим еще раньше.

Изучение пульса — это изучение движения праны в теле. Все движущиеся существа имеют свой способ передвижения. Качества,

присущие виду, порождают специфический ритм движения ваты, который проявляется как характерная для данного существа походка (гати): утки на ходу переваливаются, лягушки прыгают, мухи летают, а слоны торжественно ступают. Каждое сочетание дош запечатлевается в характерной походке в пульсе, хотя в своей основе все походки обусловлены ватой — единственной подвижной дошей. Диагностика по пульсу — это исследование этих походок, дополняемое в некоторых случаях исследованием состояния отдельных органов.

Для диагностики по пульсу можно выбрать любую из артерий тела, в том числе расположенную в ступне *dorsalis pedis*, которую иногда используют для определения близости смерти, и лучевую артерию на запястье, которая, как считается, указывает на продолжительность жизни. Чаще всего, однако, используется радиальный пульс, называемый иногда «свидетельством души». В литературе имеется описание ста восьми разновидностей пульса, из которых для ваты самыми важными являются пиявочный и змеиный, для питты — воробьиный, вороний и лягушачий, а для капхи — лебединый и голубиный. Пульс перепелиного и куропаточного типа отражает состояние, при которых все три доши неуравновешены.

Пульс измеряется ранним утром до приема еды и напитков. Обычно врач ощупывает у мужчины сначала правую руку, а у женщины — сначала левую, так как правая половина тела у большинства людей мужская и потому она, как правило, преобладает в мужчинах, тогда как левая, женская половина обычно преобладает в женщинах. Чтобы обнаружить возможные отклонения в движении праны, нужно осмотреть обе половины тела. Указательный палец врача располагается в половине дюйма от сгиба на запястье в сторону локтя, а средний и безымянный пальцы ставятся рядом с ним, таким образом что безымянный палец оказывается ближе всех к локтю. Указательным пальцем измеряются сила и состояние ваты в теле, средний палец тестирует питту, а безымянный — капху. Мизинец служит только для теста на одержимость духами.

Обычно пульс вата-типа сравнительно нерегулярен, слаб, быстр, пуст, холоден и изменчив. Такой пульс извивается в пальцах, как пиявка или змея. Пульс питта-типа горяч, силен, полон, регулярен и средний по скорости. Такой пульс трепыхается в пальцах, как пойманный воробей, лягушка или ворона. Пульс капха-типа прохладен, силен, полон, регулярен и довольно медленный. Такой пульс плывет под пальцами наподобие лебедя. Прежде чем делать какие-либо выводы, нужно оценить течение пульса в целом. Например, су-



шествуют современные данные в пользу того, что легкие отклонения в сердцебиении необходимы для хорошего здоровья, а правильное монотонное сердцебиение может указывать на опасность смерти от остановки сердца. Несмотря на это, в каждом частном случае заключение нужно делать только после изучения и других характеристик пульса.

Хотя диагностика по пульсу обычно служит для распознавания болезни, она открывает и другие аспекты движения ваты и праны. В Тибете даны описания «Семи чудодейственных пульсов»:

- семейный пульс, посредством которого по пульсу младшего члена семьи можно узнать о состоянии всего семейства в целом;
- пульс гостя, указывающий местопребывание человека, который собирается зайти в гости. При этом измеряется пульс того члена семьи, кто приходится этому гостю наиболее близким родственником;
- вражеский пульс, определяющий последствия от нападения врага;
- дружеский пульс: исследование пульса главы семьи для того, чтобы узнать, сколько друзей будет у этого семейства;
- пульс злого духа, измеряемый у здорового человека, чьи жизненные обстоятельства странным образом изменились. Так можно определить, какой именно дух стал причиной беспокойств;
- заместительный пульс: исследование пульса любимого человека, когда сам человек не может явиться к врачу (этот пульс ближе к предсказанию вероятного исхода, чем собственно к диагностике);
- пульс беременности, по которому определяется наступление беременности и пол будущего ребенка.

Любое воздействие, оказываемое на организм, оставляет след в пульсе, на коже и в других частях тела. Диагностика по пульсу требует по крайней мере прикосновения руки врача к телу пациента. Но есть и эзотерическая форма диагностики, называемая *свародайя*, когда не требуется даже прикосновений. Вместо этого врач сосредоточивается на тончайших изменениях в направлении и характере дыхания в своих собственных ноздрях, что указывает ему на характер движения праны в нади пациента. Этим методом диагностики, кото-

рый требует предельной чувствительности, прекрасно владел Вималананда.

На пульс влияет даже сам врач. Точность диагностики по пульсу зависит от чувствительности и объективности исследователя. Бессознательные подергивания пальцев, погрешности восприятия и ментальная предрасположенность могут легко привести к тому, что желаемое будет принято за действительное. Именно поэтому тибетцы настаивают, чтобы за день до измерения пульса ни врач, ни больной не принимали ни слишком горячей, ни слишком холодной, ни слишком тяжелой пищи, не постились, но и не переедали, не ели ничего непривычного, не слишком утруждались в сексе, не мучили себя бессонницей, долгими разговорами, спорами и беспокойством.

О мастерстве диагностики по пульсу в Индии ходят легенды. Сказка из тех времен, когда женщины при дворе содержались в строгой изоляции от мужчин, повествует о царском лекаре, которого время от времени вызывали к заболевшей царице или принцессе. Женщина садилась за занавес, а к ее запястью привязывали нить, так что лекарь должен был по нити определять пульс. Однажды царь решил испытать своего врача и вместо женщины велел спрятать за занавесом беременную буйволицу. Пришел лекарь, сел и на несколько мгновений сосредоточился на кончике нити, после чего произнес: «Больная проголодалась. Накормите ее травой. Через несколько дней у нее родится теленок».

### *Опрос*

Опрос может включать слушание звуков тела, в том числе биения сердца, дыхательных шумов и прочих звуков, появляющихся из-за расстройств и болезней. Так, при переломе две части сломанной кости при трении друг о друга издают характерный хруст. Однако большая часть опроса заключается в обычном распросе пациента. Это помогает яснее представить историю болезни, выявить причины заболевания, уточнить прежние и текущие симптомы, а также узнать, что думает сам пациент о своем положении. Некоторые врачи ставят диагноз по одному только голосу больного. В голосе пациента врач старается различить стоящую за словами искренность или же ее отсутствие. Больной, искренне стремящийся к выздоровлению, и больной, не вполне уверенный, действительно ли он хочет поправиться, будут по разному реагировать на лечение. И если врач не отдает себе отчет в истинных намерениях пациента, во время лечения

могут возникнуть проблемы. Врач, который понимает язык тела и улавливает то, что стоит за словами больного, не будет введен в заблуждение относительно состояния организма.

Иногда временные различия помогают отследить патологическое явление. При ревматоидном артрите боль обычно усиливается по утрам после того, как суставы всю ночь оставались неподвижными. Движение уменьшает жесткость и облегчает боль. Остеоартрит, наоборот, усиливается к концу дня, после совершенных движений. Иногда симптомы в одной области сообщают полезные сведения о состоянии другой области. Например, жесткость в подколенных сухожилиях или в мышцах верхней части икры обычно означает и жесткость в толстой кишке. Кроме того, в какой бы части тела ни появлялась опухоль, кожа над ней обычно становится иссиня-черной и склонна быстро загрязняться.

Симптомы заслуживают тщательного внимания, так как по ним определяется, какие доши и как участвуют в патологическом процессе. Хотя, по словам Вагбхаты, «нет боли без ваты, нет воспалений без питты, нет гноя без капхи», другие доши могут видоизменять действие ведущей доши, которая производит тот или иной симптом. В отдельности вата дает сильную, разрывающую, колющую боль, какая бывает при брюшных, почечных и печеночных коликах (колики — это спазмы трубчатых органов, а вата как раз управляет трубчатыми, пустотелыми органами). Резкая острая боль, которая наступает при слишком быстром проглатывании холодной еды, также обусловлена ватой — внезапным усилением ее холодности. Питта в отдельности дает жгучую, тягучую или сосущую боль, какая бывает при солнечном ожоге или язве. Боль капхи, вызываемая сдавливанием, — мутная, тяжелая и надоедливая, как например боль в заложенном носу.

Воспаление, обусловленное ватой или капхой, протекает сравнительно мягко, тогда как воспаление, обусловленное питтой, ярко-красное и жгучее. Гной, даваемый одной ватой в отдельности, невелик по объему, не густ и вытекает с трудом. Гной, даваемый питтой, горяч, цвет у него желтый или зеленый и выходит он с кровью. Гной капхи выходит в большом количестве, белого или беловато-зеленого цвета, с тяжелым гнилостным запахом. Кашель, который дает большое количество чистой белой слизи, по всей вероятности, обусловлен холодной и влажной капхой. Кашель с желтой или зеленой слизью и воспалением скорее всего обусловлен сырым теплом питты. Сухой кашель, особенно сопровождаемый ознобом, обычно объяснен своим происхождением холодной сухости ваты.

Обыкновенная простуда может быть вызвана излишком капхи, которая создает больше слизи, чем могут вместить каналы, или же — питтой или ватой, которые, препятствуя свободному течению слизи по каналам, вызывают ее скопления без действительного увеличения. Питта создает препятствия своим теплом и напряженностью, что воспаляет слизистые и зажимает каналы, в то время как сухость, холодность и вязкость ваты эти каналы закупоривает. Эти три простуды дают различные совокупности симптомов: в случае капхи преобладает вытекание, в случае питты — слабость и, возможно, жар, а в случае ваты — сужение дыхательных путей и боль, возможно — головная.

Типичные симптомы ваты включают усиление движения (понос, тахикардия, тик, головокружение, бессонница), ослабление движения (брадикардия, замедленное кровообращение, параплегия, спазмы, обусловленное малой подвижностью спермы бесплодие, глухота, немота, обмороки), извращение движения (зевота, икота, судороги, бессвязная речь, дрожь, хорея, бред, галлюцинации, мании и тому подобное), а также разъединение тканей (кожные трещины, сечение волос, смещения суставов, переломы, деформации, выпадение органов, атрофия, амнезия, ревматизм и т. д.).

Симптомы питты включают несварение, понос, повышенную кислотность, лихорадку, воспаления, повышенную потливость, чувство жжения, слабость, гангрену, образование язв, кровотечения, покраснения, сыпи, желтуху, анемию, родинки, веснушки и т. д.

Симптомы капхи являются, по существу, симптомами амы: атеросклероз, зоб, бледность, кашель, давление, сонливость, заторможенность, тяжесть, жирность тела, избыточная слизь, тучность, зуд и тому подобное.

## Ама

Следует разделять симптомы, вызываемые возбуждением дош как таковыми, и симптомы, вызываемые дошами совместно с амой. Когда доши загрязняются без участия амы, их легко устранить из тела с помощью очищения, но когда в дело вступает ама, то до попытки очищения она должна быть переварена. Стимуляция ваты до прочистки каналов еще сильнее возбудит вату и только усилит блокировку каналов. Накопление амы в организме может давать следующие симптомы:

- блокировка каналов;
- лишение организма его жизненной силы;
- тяжесть в теле, голове, уме;
- ненормальная циркуляция ваты;
- слабость из-за блокировки канала расы;
- несварение;
- отхаркивание (мокрота во рту, при которой больной постоянно хочет сплевывать);
- задержание отходов (частичный или полный запор, задержание мочи, а также затрудненное потоотделение как совершенно верный признак);
- утрата вкусовых ощущений или изменение вкуса обычной пищи;
- усталость даже в отсутствие нагрузки.

Когда вата объединяется с амой, возникают блокировки и опухания по всему телу, например в суставах или в брюшной полости. Когда с амой объединяется питта, ее переносчики в теле, такие как пот и кровь, начинают дурно пахнуть, становятся тяжелыми, плотными, темными и едкими. Капха и ама, работая вместе, делают своих переносчиков — слизь, слюну, синовиальную жидкость — клейкими, мутными, тягучими и вязкими. Ама также вызывает телесные боли, бессонницу и другие отрицательные симптомы. Моча от присутствия в ней амы темнеет, мутнеет и дурно пахнет. Нормальный кал имеет консистенцию спелого банана и приемлемый запах, а кал, содержащий аму, становится клейким и тяжелым, наполнен кусками непереваренной пищи и дурно пахнет. Налет на языке обычно говорит о присутствии амы в пищеварительном тракте, особенно если изо рта при этом плохо пахнет.

### Исход болезни

Существует четыре пути развития болезни:

1. Легкоизлечимые болезни. Острые заболевания без осложнений, сравнительно мягкие по своим причинам и симптомам; вызываются одной из дош, неотягощенной сезоном, климатом, конституцией пациента или соответствующей тканью; болезнь затрагивает только один канал и один путь (из трех), причем не затрагиваются

жизненно важные части; тело способно выдержать любой медикамент, и сочетание всех четырех факторов лечения — врач, помощник, лекарство и пациент — оптимально.

2. Трудноизлечимые болезни. Хронические недомогания или болезни, затрагивающие жизненно важные части тела; заболевания во время беременности, в старости или в самом раннем возрасте; болезни, вызываемые двумя дошами или развивающиеся в двух путях; болезни, отягощенные сезонными условиями или конституцией больного; болезни с осложнениями.

3. Болезни, при которых возможно улучшение. Это болезни затяжного, хронического характера, часто требующие хирургического вмешательства, они затрагивают жизненно важные части тела, их симптомы противоречат друг другу, улучшение достижимо только в процессе лечения и сходит на нет с его окончанием. Лечение поддерживает пациента в том смысле, как колонны удерживают потолок от неминуемого падения.

4. неизлечимые болезни. Эти болезни затрагивают все три доши, все три пути, все органы чувств и двигательные органы; сопровождаются чрезмерной слабостью и беспокойством, вызывают лихорадочное возбуждение и в конце концов кому. Лечение врожденных неизлечимых болезней преследует единственную цель — дать человеку возможность обрести более полноценное тело в следующем рождении.

Поскольку исход болезни не всегда ясен, Чарака в своем трактате отводит раздел из двенадцати глав вопросу о том, как выяснить, суждено ли больному умереть или нет. Этот раздел имеет название «Об органах чувств», и это вполне уместно, так как хороший врач должен напрячь все свои органы чувств, чтобы определить возможный исход болезни. Сюда включаются и плохие приметы, на которые падает внимание как пациента, так и врача, и сновидения, и предчувствия, и перемены в тени и ауре пациента, так как все это служит материалом для предсказания времени смерти.

В двенадцатой главе рассматриваются знамения, относящиеся к посыльному, который приводит врача к постели больного. Знамения как таковые не содержат в себе особой силы и никаких последствий сами по себе не влекут. Вместо этого они, подобно процветанию телесных тканей, биению пульса и дыханию в ноздрях, отражают единомоментность и взаимосвязанность происходящих событий, указывают на течение судьбы и говорят о том, «куда ветер дует». Например, если посыльный является в растрепанном виде или когда

врач занят очистительными процедурами, то это свидетельствует о том, что жизненные силы и благополучие покидают человека, и болезнь скорее всего закончится летальным исходом. Но если посыльный хорошо одет и имеет вид преуспевающего человека, если он прибывает в благоприятный момент, то такое знамение считается хорошим, и лечение, по всей видимости, приведет к желаемому результату.

Кроме того, по пути к больному врач должен обращать внимание на приметы. К хорошим приметам относятся йогурт, рис, бык, царь, драгоценности, горшок с водой, белая лошадь, фрукты, маленькие дети на руках у взрослых, одно животное на привязи, вспаханная земля, горящий огонь, леденцы, белые цветы, сандаловая мазь, привлекательная на вид пища или напитки, повозка с людьми, корова с телятком, лошадь с жеребенком, женщина с ребенком, лебедь, синяя сойка, говорящий скворец, павлин и некоторые другие птицы, слоновьи бивни, свастика, ракушка, зеркало, зонтик и ведические песнопения.

Сновидения, подобно знамениям, символизируют приход и характер различных сил, которые бурлят вокруг врача и больного. Сновидения, в западном мире использовавшиеся для диагностики заболеваний задолго до Аристотеля, составляют важную часть диагностики индийской, так как в Индии широко распространено убеждение, что с плохими снами надо что-то делать. Плохие сны — это совершенно однозначный показатель того, что что-то пошло не так, что жизнь потекла не в то русло, однако обладая достаточной силой воли и прибегая к аскезе — к посту, молитвам, жертвенной раздаче пищи, — нависшую угрозу можно отвести, и тогда на смену плохим приметам придут хорошие.

Согласно Чараке, здоровье и счастье возвещают те сны, в которых снятся Солнце, Луна, боги, цари, живые друзья, брахманы (возможно, более поздняя вставка!), коровы, горящий огонь, места паломничества. Доброе здоровье обещают те сны, в которых снятся победа над врагами, путешествие на северо-восток, вхождение во дворец или восхождение в гору, скачущий бык или слон. Сновидения с цветами, чистой одеждой, мясом, рыбой или фруктами, с укусами пиявок или пчел (медоносных и шершней), с укусами змей обещают отступление болезни больному и прирост благосостояния здоровому. Даже исполнение запрещенных действий, обмазывание грязью, плач, умирание и поедание сырого мяса во сне — все это считается признаком грядущего здоровья и благополучия. В качестве примера

плохого сна можно привести скачку на большом черном буйволе в сумерках в направлении к югу.

Если болезнь не предвещает ничего хорошего, врач никоим образом не должен сообщать об этом больному до тех пор, пока не убедится, что такое известие будет должным образом воспринято больным и его семьей. Кроме того, всегда есть шанс, что больной каким-нибудь чудом выживет. Врачи не должны напрасно тратить медикаменты и семейные деньги на лечение умирающих. Врачи не должны есть и даже пить воду в доме умирающего, так как все окружение пропитано неблагополучием (точнее говоря, отрицанием мирского благополучия), то есть смертью. Ум и тело неизлечимого больного уже не могут или не хотят откликаться на исцеляющую энергию. Когда приходит время умирать, человек должен подготовиться к этому в тишине и спокойствии, с ясным умом, не возмущенным никакой внешней деятельностью, в том числе терапевтической.



## 8 ЛЕЧЕНИЕ

*Искусство врачевания состоит в увеселении больного  
в то время, пока Природа занимается его лечением.*

*Вольтер*

Вольтер выразил принцип Гиппократата, который состоит в том, что отклонения возвращаются к норме, если позволить им это сделать. Провидцы аюрведы также разделяли эту точку зрения. По словам Чараки, есть причина для проявления существ, но причины для их уничтожения нет. Болезнь как существо проявляется в силу юкти, то есть слияния многих причин в соответствующем времени и месте, и исчезает с изменением времени и места или с устранением этих причин. Быть может, Чарака вкладывал в свои слова и более глубокий философский смысл: для проявления человеческого существа нужны причины, но для ликвидации его достаточно метаболического хаоса.

Поэтому «сущность лечения состоит в устранении причин», а избегание причинных факторов — лучшее средство остаться здоровым. Праджняпарадха — конечная причина всех заболеваний, ее устранение — наилучшее лечение. «Средство от всех несчастий, — утверждает Чарака, — это освобождение от обольщения желанием». Фрэнсис Циммерман замечает в этой связи, что это утверждение есть выражение общего для большинства индийских философов убеждения, что все желания в основе своей иллюзорны, что неисполненные желания порождают фрустрацию, а будучи исполненными, влекут пристрастие и опьянение. Основное различие между аюрведой и другими философскими системами выражается в том, что аюрведа в большей степени сосредоточивается на влиянии желаний на здоровье, на способность гармонично функционировать в относительной реальности мира, а не на взаимоотношениях человека с истинной Реальностью.

Разрушение желания и прояснение заблуждений устраняет коренную причину болезни и теоретически должно разрушить все не-

домогания, из них проистекающие. На практике же большинству людей недостаточно одной духовной терапии, так как их умы одурманы настолько, что им трудно даже заметить корень своего безрассудства, не говоря о том, чтобы выкорчевать его. Болезни будут преследовать людей до тех пор, пока те будут жить самообманом. Это происходит с теми, кто, погружившись в обряды и мудрые книги, начинает пренебрегать телом, или делает это ради того, чтобы снисказать расположение влиятельных людей, или из-за вечной занятости делами, или продавая свое тело и ум, — одним словом, с теми, кто карьеру ставит превыше здоровья. У таких людей если и удастся излечить болезнь, то ее место тут же занимает следующая. Поэтому Чарака называет их «вечно больными».

Вечно больные в высшей степени подвержены общим для всех нас обманам. Гаутама Будда, Будда сострадающий, разрешал своим монахам применение медикаментов, очистительных процедур, хирургических операций, поскольку понимал, что медицина, служа сохранению физического тела, также служит очищению ума от заблуждений, вдохновляя людей на избавление от праджняпарадхи. Сила необходимых для исцеления терапевтических приемов определяется тем, в какой степени ум пациента подвержен обману. Никакая медицина не поможет тому, кто не хочет быть здоровым; тот же, кто целеустремленно берет курс на поправку, одной этой устремленностью вернет себе утраченное здоровье. В жизни есть вещи весьма маловероятные, но невозможных вещей в ней нет.

Когда знакомая мне женщина, назовем ее Мария, оказывается выбитой из колеи, она откладывает дела и, уединившись, заводит серьезную беседу с собой. Она «велит убираться своему теневому Я». Ее теневое Я, родившееся из эгоистических капризов и обид и толкающее ее на «преступления против мудрости», превращается в ее личное существо-болезнь. Повеление убираться устраняет из ее сознания причину ее проблем. Это лучший способ обращения с болезнью, требующий, однако, достаточной степени критичности для того, чтобы распознать отжившие убеждения, дурные привычки и отделить их от действительно ценных черт личности. Кроме того, нужно обладать достаточным мужеством и силой, чтобы решительно скомандовать «убирайся!», а также достаточной трезвостью и терпением, чтобы собраться с силами и заменить старые привычки и убеждения новыми, здоровыми, которые не будут вызывать парализующее чувство вины за допущенные в прошлом ошибки.

Те редкие люди, кто, подобно нашей Марии, бесстрашно взируют на своих демонов и изгоняют их прочь, нуждаются в медицинской помощи только в чрезвычайных случаях или же когда им необходим новый взгляд на особенно трудную проблему. Большинству людей помощь требуется чаще. Вималананда любил повторять, что больной человек, стремящийся к исцелению, имеет перед собой только две возможности: развить веру в себя, в собственные целебные силы, или найти врача, знахаря, гуру или еще какого-нибудь могущественного человека и поместить свою веру в него, после чего уже беспрекословно следовать всем наставлениям этого человека. Если веру подтачивает сомнение, на исцеление потребуется больше времени. Но если иметь веру в то, что все будет хорошо, все действительно будет складываться как нельзя лучше. Можно достичь чего угодно, если твердо верить, что этого можно достичь. Несмотря на хаос и беспорядки, которые временами, казалось, уже бесповоротно захлестывали Индию, страна остается в силе благодаря вере миллионов людей в то, что Индия должна оставаться великой страной.

### Роль врача

Чарака приводит четыре фактора, которые существенны для успешного лечения болезни: врач, помощник врача, лекарство и сам пациент. Врач должен хорошо владеть как теорией, так и практикой, содержать в чистоте тело и ум. Оптимальное лекарственное средство характеризуется доступностью, эффективностью, разнообразием его возможных форм и методов применения и, конечно, высоким качеством. Помощник должен быть знающим, умелым, наделенным чистотой и сочувствием. Наконец, идеальный пациент отличается мужеством, способностью точно выражать свои чувства и ощущения, он должен помнить все указания врача и строго им следовать. Все эти качества пациента способствуют более легкому и быстрому выздоровлению.

Гаутама Будда говорил о пяти качествах пациента, способствующих скорейшему излечению, а также о пяти атрибутах хорошего помощника. Этот перечень очень близок идеям Чараки. Почетное место в этой схеме уделяется доктору. Именно он должен хорошо знать и болезнь, и лекарство, должен быть наставником и помощнику, и пациенту, а также должен прописывать больному не только лекарственный препарат, но и режим питания. Всякое упу-

шение в перечисленных вещах затрудняет лечение. Толковый и изобретательный врач, способный обходиться тем, что есть, может компенсировать любые изъяны пациента, помощника и лекарства, в то время как у некомпетентного врача лечение пойдет насмарку даже в том случае, если все остальные факторы имеются в лучшем виде. По замечанию Чараки, «есть шанс выдержать удар грома и молнии, обрушивающийся на голову, но нет шансов уйти от негативных последствий лечения у несведущего врача». Чарака называет некомпетентность «наилучшей причиной для страха». Только компетентный врач способен вдохнуть в пациента ту веру, без которой не может быть мужества, необходимого для окончательного выздоровления.

В Ригведе врач сопоставляется с воином. Чарака сравнивает врача с завоевателем, поваром и гончаром. Последние две профессии не считались престижными и не одобрялись законодателями Древней Индии, но давали практический результат — пищу и посуду для пищи, то есть именно то, что весьма существенно для воплощенной жизни, которую аюрведа и объявляет областью своих интересов. Сушрута сравнивает врача с главным священником на жертвоприношении — сопоставление, сильно отдающее брахманизмом, хотя и вполне уместное в более общем смысле «жизнь как жертвоприношение». Циммерман называет медицину «кулинарной обработкой» мира, после которой он становится доступным для пациента. Помимо этого, он называет медицину формой политики, или искусством государственного управления, которая балансирует между нуждами микрокосма и правами макрокосма. Впрочем, для образного определения медицины годится любое сопоставление, вбирающее в себя идею юкти, как например исполнение оркестром музыкального произведения.

Повар, гончар, жрец, воин — врач должен быть разным для разных людей. При необходимости врач должен уметь отступить на второй план и дать Природе совершить свое дело, а в других случаях действовать смело и решительно, понимая, однако, что любое врачевание не должно выходить за рамки помощи естественным силам организма. Иногда врачу приходится применять силу к тому, кто лишается собственного благоразумия, но даже и тогда роль врача сводится лишь к устранению негативных факторов и восстановлению этого благоразумия. Врач должен считаться и с тем, заслуживает больной лечения или нет. Чарака указывает, что лечение тех, кто сам почитает себя за врача, тех, кто ненавидит врачей, царей или

добрых людей, лечение фаталистов и людей без веры, лечение тех, кто отказывается выполнять указания врача, лечение людей злобных, неблагодарных, нетерпеливых, непостоянных в своих убеждениях обещает врачу «дурную славу», а возможно, и наказание.

Современная медицина также возлагает бремя лечения на плечи врача, однако, утратив веру в Природу как в разумное существо, добавляет к этому и бремя исцеления. Вималананда однажды составил каламбур по поводу слова *упадхи*, которое, с одной стороны, означает *диплом*, а с другой — *осложнение*. Медицинский диплом — это осложнение жизни врача в том смысле, что врач постоянно чувствует себя обязанным что-то «делать», вмешиваться в жизненные процессы, даже если в этом нет особой необходимости, — просто ради того, чтобы люди видели, что он занят делом. Вагбхата подчеркивает, что действительно «чистое» лечение — это то, которое не влечет за собой новых нарушений в системе. Ныне же ятрогенные заболевания стали занимать заметное место в современной медицине. Отчасти это происходит из-за того, что и врач, и пациент, и все общество в целом ставят активность, нередко насильственную, превыше созерцания и «искусства надеяния», которые иногда лечат лучше всех пилюль и уколов.

Насильственные действия стали частью современной медицины, чей инструментарий включает антибиотики (в буквальном переводе означающие *против жизни*), радиацию и химиотерапию, которые убивают без разбору и здоровые, и больные клетки, насильственное изъятие органов, которые вовсе для этого не предназначены. Хирургия всегда была важной ветвью на общем древе аюрведы, но, подобно иглоукалыванию в традиционной китайской медицине, она всегда считалась последним средством для хорошего врача и первым — для плохого. Говорят, что мясоеды всегда будут отдавать предпочтение хирургии, так как ее суть (рассечение плоти) им давно и хорошо знакома. Большинство хирургов на любую проблему смотрят не иначе как с хирургической точки зрения. К примеру, известный английский хирург начала XX века сэр Вильям Арбутнот Лэйн выступал за удаление толстой кишки при хроническом запоре, а также при производной от него внутрикишечной токсемии. Нужно быть очень взвешенным человеком, чтобы стать настоящим хирургом, который не теряет любви и сострадания к своим пациентам, кроме своего собственной рукой.

Хороший врач не стремится к активному родовспоможению. Вместо этого он старается помочь женщине собраться с духом и рас-

слабиться, чтобы роды прошли естественным путем. Плохой врач попадает в нетерпение, стимулирует схватки или прибегает к совершенно ненужному кесареву сечению, которое часто является не чем иным, как насилием ради удобства. Необоснованное насилие в медицине — далеко не лучший путь к здоровью. Чарака подвергает резкой критике врачей, которые используют радикальные методы, не будучи уверенными в их необходимости. Из таких врачей-лечителей наверняка был и тот, кто семь раз пускал кровь Джорджу Вашингтону в течение одного дня. Наверное, он был удивлен, когда его пациент вскоре после этого скончался.

Насилие любого рода порождает еще большее насилие. Чем меньше насилия творит сам человек, тем меньшим насилием отвечает ему мироздание. Даже визуализация того, как иммунные клетки убивают раковые, представляет собой картину насилия и не способствует обновлению тела. Лечение требует перевоспитания, замещения негативной болезнетворной информации позитивной и оздоравливающей. Хороший доктор тщательно следит за тем, чтобы от него к пациенту шли заряды только бодрости и здоровья. Идея, что действие может оказывать просто желание пациентам выздоровления, пробилась даже в современную медицину под названием «эффекта гало» (усиленный вариант эффекта плацебо), который возникает, особенно при испытании новых методов терапии, при сильной надежде исследователей и клиницистов на успех. Врачи надеются, что лекарство поможет, — и оно помогает.

Перевоспитание начинается с правильного использования языка. Доктор, который вас лечит, объявляет вам, что вам осталось жить *столько-то* месяцев. Он делает это на основе статистики, а вовсе не потому, что действительно представляет, что происходит в вашем организме. Он действует так, потому что привык мыслить в терминах статистики, а не индивидуума. Однако болезнь — это не статистика. Она развивается в индивидууме и делает это своим индивидуальным путем, на котором статистика может служить лишь дорожным знаком. Человек — это тоже не статистика. Иногда от одного сказанного слова зависит, обретет ли человек надежду или убьет себя безнадежностью. Единственное слово, произнесенное в нужный момент, может творить чудеса и разрешать проблемы, которые не удавалось решить множеством других способов. Само название болезни может причинить непоправимый вред. Слово «рак» многими воспринимается как смертный приговор. Но слово может и лечить. В одном из гимнов Атхарваеды имеется явно вызывающее

обращение к жару: «Имя твое Хрууду!» (слово *хрууду* не имеет никакого смысла в санскрите и действует просто как заклинание).

Часто неопределенность при постановке диагноза сильнее пугает пациента, чем не очень понятная, но все же определенность. Поэтому врачи и пациенты и сегодня пользуются заклинаниями, чтобы снять внутреннее напряжение, замыкая его в пределах слова. «Синдром хронической усталости» — пример такого заклинания. Оно совершенно неясно и даже загадочно, но тем не менее успокаивает больного.

Врач посылает пациенту заряд, и значение этого заряда определяется не тем, с каким намерением он делается, а откликом, который он находит в пациенте. То, как пациент понимает для себя болезнь и ее лечение, важнее каких бы то ни было объективных критериев. Вероятность же того, что болезнь с точки зрения пациента выглядит иначе, чем с точки зрения врача, остается всегда, причем часто весьма значительная. Поэтому общение с больным крайне важно для успеха лечения, особенно в наше время, когда огромное число людей живет в каком-то полу-сомнамбулическом трансе, впитывая в себя со всех сторон бесчисленные стимуляторы. Именно врач обязан позаботиться о том, чтобы общение с пациентом было честным и откровенным, чтобы никакие недоразумения не могли возникнуть в процессе лечения. Это особенно важно тогда, когда у самого пациента различные уровни его существа не находят общий язык между собой. Такого пациента врач обязан учить общению с самим собой.

Если у пациента, страдающего от какого-нибудь серьезного заболевания, дружественный, легкий в общении личный лечащий врач, если этот врач рисует для пациента приемлемый план выздоровления, если пациент соглашается с этим планом, проникается верой в него и прилагает все силы для его исполнения, то вероятность исцеления такого больного значительно увеличивается. Назначение плана — в том, чтобы создать у пациента ту «походку», которая необходима ему для успешного продвижения по жизненному пути. Хорошего врача нельзя отделить от хорошего учителя. Само заимствованное из латыни слово *доктор* происходит от корня со значением *учить*, и всякая «доктрина» есть не что иное, как *учение*. Врач является для пациента как бы временным гуру и потому собственной жизнью должен показывать пример здоровья и здорового отношения к миру, чтобы побудить больного следовать за ним. Всякий врач, исповедующий аюрведу, живет аюрведой и в аюрведе,

или, как говорит Заррилли, объясняя значение слова *калариппаятту*, «в живой традиции авторитетный текст воплощается в мастерстве практикующего (врача)». Истинный врач должен поддерживать здоровые отношения с Природой, а следовательно — быть немногим шаманом.

Но шаман — это маг и провести четкое различие между магией и медициной всегда было довольно трудной задачей. Еще труднее это сделать сегодня, когда животных, к примеру, приучают к тому, чтобы на безобидные вещества, такие как камфора или сахарин, реагировать изменениями в иммунной системе. Ортодоксальная медицина называет такие опыты «колдовскими», поскольку, как и в случае с гомеопатией и эффектом плацебо, объяснить подобные случаи «по-научному» пока не удастся. Однако точно такие методы столетиями применялись в Индии, и до сих пор еще некоторые врачи обучают пациентов выискивать особые запахи, вкусы, звуки, зрительные восприятия, прикосновения и использовать их в медицинских целях. Они учат подбирать такие лекарственные вещества и исцеляющие виды деятельности, которые входили бы в резонанс с дошами пациента и восстанавливали бы их равновесие. Такой подход хорошо оправдывает себя в Индии, поскольку по заведенному обычаю пациенты доверяют своим докторам, а доктора без колебаний обращают это доверие на благо самих же пациентов. Впрочем, в последнее время ситуация стала меняться.

Иногда в аюрведе применяется и противоположный подход, то есть активный препарат преподносится под видом нейтрального средства. В своих рассуждениях по поводу чахотки Чарака заявляет, что если возникает такая ситуация, когда больному нужно дать снадобье, которое может показаться ему невкусным, мерзким или противным, например, если надо накормить больного жареными червями, то врач при необходимости имеет право утаить от больного истинное происхождение лекарства. Он может даже солгать больному, чтобы дать то лекарство, которое необходимо для выздоровления. В США против врача, применяющего подобное лечение, возбудили бы уголовное дело. Впрочем, и во времена Чараки государство наказывало врачей за профессиональные злоупотребления, но все же, если брать в целом, древняя система работала (а кое-где работает и поныне) неплохо — из-за того серьезного отношения, с каким и врачи, и пациенты принимали на себя свои обязанности, и из-за той прилежности, с какой они эти обязанности исполняли.



## Виды терапии

Никакое лекарство не является панацеей, хотя благодаря океану затраченного времени и грандиозным усилиям алхимиков-тантристов некоторые минеральные препараты почти подходят под название всеисцеляющих. С другой стороны, лекарством может стать все что угодно — даже опарыши, которые могут убить, разрушая здоровые ткани тела, но могут и спасти жизнь, поедая некротические образования. Нет ничего абсолютно плохого и абсолютно хорошего: белый сахар, например, при наружном применении ослабляет течение воспалительных процессов и способствует заживлению ран, а при избыточном употреблении вовнутрь может вызвать самые разрушительные последствия. Капустным соком можно вылечить язву, но чрезмерное увлечение сырой капустой может вызвать зоб. «Что есть всеисцеляющего?» — спрашивает древний текст, и отвечает: «Ничего». Интересно заметить, что справедливость этого суждения относится и к самому «ничего» как лечебному средству. «Не делать ничего — это тоже метод лечения», поясняет текст и настаивает на ограничении деятельности при многих болезнях. Умение лечить, по сути дела, сводится к умению разобраться в том, что надо делать и чего делать не надо при болезни, и в какое время.

Современный мир предлагает на выбор десятки методов лечения. Многие из них действительно эффективны, но ни один метод не может быть эффективным всегда и везде. Если не считать умеренности, которая хороша всегда, и преступления, например изнасилования, которое никогда ни к чему хорошему не ведет, такие слова, как «никогда» и «всегда», отсутствуют в словаре аюрведы. Каждая индивидуальность движется своим собственным путем. Разнообразие видов духовного и физического неравновесия у людей самых различных конституций, к тому же живущих в неодинаковых климатических условиях, требует различий в терапевтических подходах. Для уравнивания дош в аюрведе используется воздействие на все пять чувств. Сюда относятся и очистительные процедуры, и хирургия, и использование наркотических средств, и прижигания, и режим питания, и травы, и минералы, и массаж вкупе с физическими упражнениями, и иглоукалывание, и манипулирование мармами, и йога, и индийский классический танец, и ароматерапия, и эссенции цветов и самоцветов, и потенцированные препараты, например гомеопатические, и цветотерапия, и медитация, и визуализирование, и песнопения, и религиозные действия. Хотя иглоукалывания, по-види-

мому, не было в классической аюрведе, тем не менее оно хорошо вписывается в общий аюрведический подход.

Некоторые виды лечения утратили в Индии свое былое, надо полагать, более широкое распространение. Так произошло с методом контрастной, или полярной, терапии, если прибегнуть к современному термину. Этот метод возник как развитие учения о нади, и сейчас его популяризацией занимается доктор Рандольф Стоун. Другие методы, наоборот, завоевывают все большую популярность, и здесь нельзя обойти молчанием йогу. Веками индийские йоги использовали йогу в оздоровительных целях, а сейчас некоторые врачи-аюрведисты превратили ее в целую науку под названием «йога-терапия», причем йога в этой терапии весьма далека от традиционной. К другим манипуляциям с жизненной силой относятся такие процедуры, как мануальная, или осязательная терапия. Мантры, которые очень широко использовались в медицине времен Атхарваведы, некоторыми терапевтами применяются и сейчас, однако использование их ограничивается тем кругом лиц, которому действительно известна тайна обращения с ними. Мантра должна особым образом резонировать в соответствующей части тела и должна повторяться с определенным намерением и интонацией. Вообще же в лечебных целях могут применяться вещества совершенно любые, как «реальные», так и «нереальные», — лишь бы было известно, как их применять.

### **Аюрведическое лечение**

Лечение болезни — это своего рода духовная практика. Посещение врача можно назвать паломничеством. Его кульминацией становится ритуал исцеления, выполняемый под руководством доктора-гуру, который помогает вам избавиться от грехов в питании и прочих, засевших глубоко внутри вас в виде амы. Доктор-гуру помогает телесному элементу огня очистить вас от них. В каждый момент времени ваше тело создает ваше прошлое — по мере того как оно усваивает продукты пищеварения. Работая в настоящем со своим прошлым, вы можете более уверенно планировать свое будущее, в котором ткани тела будут чисты и здоровы, отходы не будут переполнять организм, а доши будут пребывать в устойчивом равновесии.

Большинство из нас имеют многослойные отложения токсинов, накопленные за многие годы. Вывести их из организма одним махом

и нежелательно, и вряд ли возможно, так как в этом случае они переполняют и блокируют собой выделительную систему и повредят ум. И тело, и ум привыкают к ядам, поскольку эти яды становятся заметными величинами в уравнении метаболического равновесия. Единомоментное их устранение вывело бы из равновесия тело и ум, так что человек перестал бы чувствовать себя «самим собой». На попытку ускорить процесс организм отвечает сопротивлением. Нужно уважать мудрость тела и позволять ему освобождаться от ядов с той скоростью, какая ему подходит. Очищение организма — это долгий процесс, требующий не одного цикла для удаления многих слоев грязи. Нужно быть терпеливым как в отношении этого процесса, так и в отношении заново рождающегося себя. Это терпение подобно терпению при выращивании дерева. И если на этом пути время от времени случаются откаты к старой нездоровой жизни, надо учиться вновь собираться с силами, подобно тому как ребенок, учащийся ходить, падает, встает и снова идет вперед.

В аюрведе предпочтение отдается не быстрому, а постепенному излечению, которое предохраняет от ослабления единство личности, заведующее иммунитетом. Всегда, когда это возможно, постепенное избавление от пристрастий лучше для иммунной системы, чем моментальная «шоковая терапия». При постепенном избавлении от пристрастий самые вредные из них сначала замещаются менее вредными, а затем уже менее вредные постепенно сводятся на нет. Так же и лечение ни в коем случае нельзя прерывать резко, чтобы дать организму время адаптироваться в новых условиях жизни без медицинского костыля. Если перемены в здоровье и пересмотр себя как личности происходят постепенно, то к концу программы человек ощущает себя преобразенным, хотя и не может указать на какой-либо «кризис», который произвел это преобразование. «Исцеляющий кризис», восхваляемый некоторыми современными медиками, на самом деле необходим лишь в очень узких пределах. В аюрведе упор делается не на кризисы, а на хорошо продуманный физический и психический катарсис.

Вместо того чтобы увязнуть в проблемах, связанных с каким-то органом, железой, энергетическим центром или чакрой, если только положение не совсем катастрофично, гораздо лучше увидеть в целом план своего развития и направления движения. Строго определить болезнь не всегда возможно, так как не все болезни точно укладываются в отведенные им медициной рамки. Кроме того, из-за обилия и разнообразия стрессов, которым мы все подвержены, бывает

и так, что ни на один из факторов, сопутствующих болезни, нельзя указать как на ее причину. Когда ни сама болезнь, ни причина ее не ясны, лечение возможно путем приведения в равновесие возбужденных дош, ибо именно доши представляют собой главные причины физического здоровья и нездоровья. Даже в случае болезней нефизического происхождения, к примеру, вызванных влиянием планет, черной магией или проклятием лихорадки, возбужденные доши все равно должны быть распознаны и приведены в равновесие.

Терапия делится на три вида в зависимости от уровня, на котором она действует: «научная» терапия использует юкти правильного питания, режима и лекарственных средств в зависимости от погоды и времени года и действует на уровне физического тела; «дисциплина ума» связана с высвобождением ума из плена нездоровых желаний; «божественная» терапия включает в себя все виды духовных практик и религиозных обрядов. Медицинское вмешательство на физическом плане делится на четыре типа: питание, режим, очистительные процедуры и смягчение симптомов. Накопление дош лечится питанием и режимом, а возбуждение дош — смягчением и умиротворением их при помощи веществ противоположного качества. Однако как только возбужденные доши выходят за пределы своих органов-резервуаров, самое лучшее, что можно сделать, это удалить их из организма. Если это невозможно, нужно нейтрализовать их с помощью медикаментов. Как только доши находят в теле уязвимое место и локализуются в нем, это место также требует лечения.

Чарака прибегает к сельскохозяйственной метафоре, чтобы пояснить этот подход к лечению, который характеризуется влиянием по нарастающей. Для лечения несильного заболевания достаточно диеты или голодания, как для высыхания мелкой лужи достаточно солнца или ветра. Для лечения болезни средней силы уже требуются более строгая диета и лекарства, так же как насыпанные в пруд или колодец песок и пепел помогают солнцу и ветру высушить его. Для сильной болезни необходимо очищение, как для осушения затопленных полей риса нужно сломать водозадерживающие насыпи. Заметим, что все эти сравнения относятся к переизбытку жидкости, к состояниям, порождаемым таким питанием и режимом, которые «производят влагу» (абхишьянди). Соответствующий вид лечения состоит в осушении тела, которое сравнимо с осушением болота под пашню. Когда тело хорошо просушено и в него в надлежащее время заложены добрые семена, политые свежей расой, результатом будет урожай здоровья.

Болезни, обусловленные «засухой», лечатся, как правило, методами в точности противоположными, а именно — питающей, увлажняющей и стабилизирующей терапией. Лечение обычно требует лекарств и режима с качествами, противоположными качествам болезни и (или) ее причины. Однако встречаются случаи, когда применяют подобное качество, например горячие припарки к нарывам, обусловленным питтой; рвотное при рвоте, небольшие дозы лечебных вин при лечении алкоголизма и шоковая терапия и угрозы при маниакальных состояниях, обусловленных расстройством ваты.

Основные принципы аюрведического лечения неизменны, но их применение разнится от случая к случаю. «Лечение определяется мерой»: воздействие данного вида лечения на данного пациента определяется его дозировкой, которая зависит от биологического вида (аюрведа лечит не только людей), от погоды, от вовлеченных в болезнь дош, от соотношения сил болезни и пациента, от возраста пациента и его конституции, от специфики болезни, от социального окружения, от цели лечения, от методов, которые предпочитает врач, и т. д. Особенно важны временные аспекты, которые включают в себя «время по часам болезни» и стыки времен года, поскольку контроль над дошами осуществляется по-разному в разное время в зависимости от внешнего времени и «момента» болезни в пределах микрокосма. Подход к лечению должен быть сугубо индивидуальным, и потому различные болезни иногда могут лечиться одинаковым путем, тогда как одна и та же болезнь у разных пациентов может лечиться по-разному — в зависимости от «меры» (степени вовлечения) различных факторов.

Когда более чем одна доша участвует в патологии, то по рекомендациям некоторых авторитетов бороться с ними следует начиная с головы (сначала капха, затем питта и, наконец, вата), ибо когда органы окутаны капхой, у человека теряется аппетит, что затрудняет прием пищи и тем самым существенно уменьшает возможности врача контролировать доши. Сушрута и ряд других авторов полагают, однако, что из-за важности пищеварительного огня первой должна быть уравновешена питта, затем вата и, наконец, капха, особенно при поносе и лихорадке. Есть и третий взгляд, согласно которому вата считается сильнейшей из дош, питта — второй по силе, и потому установление контроля над ними должно идти именно в этом порядке. Самая слабая доша — капха — должна быть уравновешена последней.

По мнению Вагбхаты, первой должна быть уравновешена самая возбужденная из дош, и в общем такой подход принимается боль-

шинством. Сушрута, например, утверждает, что всякое острое осложнение должно лечиться в первую очередь. Иногда происходит и так, что ослабленная лечением доша, покидая тело, производит мощный симптом — как огонь, вспыхивающий ярким пламенем перед тем, как потухнуть, или же как верхушка тоненького дерева, которое начинает раскачиваться во все стороны, когда с него спрыгивает совсем маленькая обезьянка. Такие обманчивые симптомы не должны вводить в заблуждение опытного врача.

### *Общий подход к лечению дош*

**Вата.** Главные средства при расстройстве ваты — это масло и тепло, вводимые внутренне или наружно. Они противостоят таким качествам ваты, как холодность и сухость. Любое очищение должно быть средней степени интенсивности; наиболее предпочтительна клизма. Основной вкус — соленый, как в лекарствах, так и в обычной еде, поскольку он улучшает аппетит и пищеварение, а также обладает антиспазматическим и легким слабительным эффектом. Следующими идут кислый и сладкий вкусы. Полезны лечебные вина, а также лекарства, особым образом обработанные с целью усиления их лечебных свойств (от 100 до 1000 раз). Желателен массаж любого вида. В некоторых случаях применяется шоковая терапия, «стирание памяти» (нечто наподобие распрограммирования), иногда связывание. Больной должен забыть свои тревоги, полностью расслабиться и наслаждаться развлечениями. При возбуждении ваты пациенту требуется «хорошее пространство» в форме свободных каналов, которые дают ощущение счастья телу и уму.

Связывание способствует свободному току в каналах, так как оно укрепляет и успокаивает нервы. По этой причине на маньяков надевают смирительные рубашки и крепко пеленают грудничков, чтобы они быстрее уснули. В Индии женщины после родов оборачивают живот куском ткани, чтобы предотвратить накопление ваты в опустевшей матке. Головную боль, вызванную напряжением или упадком сил, часто удается унять сдавливающей повязкой вокруг головы.

**Питта.** Питта требует охлаждения. Опорожнение кишечника и кровопускание — наиболее предпочтительные очистительные процедуры для питты, поскольку они быстро выводят излишек тепла из тех двух мест, где концентрация его наиболее велика: кровь и пищеварительный тракт.

Важнейший вкус — горький, за ним следуют сладкий и вяжущий. Сладостные запахи (духи, цветы, благовония) помогают преодолеть сильный запах самой питты, особенно если они еще и охлаждаются, как сандал, лотос и роза. К другим средствам охлаждения относятся купание или прохладный душ, лунные ванны, жемчужные ожерелья (особенно охлажденные), белая одежда, а также проживание среди зелени и фонтанов. Помогает все, что обуздывает природную интенсивность питты, в том числе спокойная музыка и медитация, которая успокаивает и охлаждает ум. Из-за большой силы огня пациент не должен оставлять его без дела, и здесь может помочь питание сырыми продуктами, какое-нибудь увлекательное занятие или трудная задача, требующая существенных затрат умственных усилий, то есть постоянного ментального огня.

**Капха.** Для того чтобы преодолеть естественную инерцию и сонливость капхи, требуются напряжение и деятельность. Составленный из элементов огня и воздуха острый вкус наиболее важен для контроля над капхой. За ним следуют горький и вяжущий. Однако при появлении амы на первый план выдвигается горький вкус, способствующий очищению каналов, и только затем следует острый, призванный вновь разжечь пищеварительный огонь, и вяжущий вкус, удаляющий излишек «мокроты». Рвота — главный метод очищения от капхи, хотя можно использовать и слабительное, и клизмы. Как лекарства, так и пища должны быть сухими, горячими, сильнодействующими. Старые вина и крепкие спиртные напитки в малых дозах, ночные бдения, половые сношения, силовые упражнения, стимулирующие мощное потоотделение (борьба, бег, прыжки), голодание, курение, грубая, сухая и теплая одежда, очень горячие бани — все это служит снижению капхи. По мере возможности нужно внушать пациенту ответственность за свое здоровье и удерживать его от обычного времяпрепровождения. Он должен «забыть удобства жизни ради грядущего счастья».

### *Паллиативная терапия*

До начала лечения врач должен проверить, наполнен организм амой или нет. Если ответ на этот вопрос утвердительный, то пациент в течение одного или двух дней должен воздерживаться от пищи — до тех пор пока большая часть недавно образованной амы не будет переварена и исторгнута из организма. Затем через некоторое время — или же сразу, если ама не является основным фактором болез-

ни — нужно сопоставить и сравнить силу болезни с силой пациента. Если пациент сравнительно силен, а болезнь сравнительно слаба, то показано активное очищение при помощи метода, известного как *панчакарма* (см. стр. 228). Однако если пациент сравнительно слаб, а болезнь сравнительно сильна, активное очищение нецелесообразно, поскольку всякое очищение в некоторой степени ослабляет организм. Эта слабость и вызывающая ее пустота «органов-резервуаров» может увеличивать вату, увеличивая тем самым вероятность обострения болезни вместо успешной борьбы с ней.

После очищения или вместо него, если пациент слаб, а болезнь сильна, или если тело пациента находится в таком состоянии, что не сможет как следует пройти очистительные процедуры (например, это касается беременных женщин), следует переходить к успокоению возбужденных дош. По традиции режим умиротворения насчитывает семь методов: переваривание накопившейся в теле амы, воспламенение пищеварительного огня, воздержание от твердой пищи, воздержание от жидкой пищи, физические упражнения, солнечные ванны и воздушные ванны. Из всех этих методов воздержание от пищи именуется «первым и наиважнейшим из всех лекарств». Это лечебное голодание можно проводить по-разному. Можно воздерживаться и от еды, и от воды, можно пить только воду, можно проводить дни на одной только жидкой пище, такой как бульон или сок, можно придерживаться единообразной пищи, например кичади из риса и бобов мунг, можно употреблять некоторое число различных блюд, специально подобранных по их полезности для лечения данной болезни.

Лечебное голодание дает телу возможность переварить аму, заново разжечь пищеварительный огонь, прочистить каналы и удалить из тканей излишек «влаги». Голодание в умеренных дозах — это поистине чудодейственное лекарство. Однако чрезмерное увлечение им, в частности многонедельные голодания, рекомендуемые ныне некоторыми натуропатами, грозит обернуться дегенерацией тканей, расторжением телесно-умственного единства, а в конечном итоге новыми, еще более сильными болезнями. Как и все другие лекарства, голодание должно применяться в «дозах», соответствующих индивидуальности пациента. Полное голодание без пищи и воды длится, по аюрведе, максимум два дня и назначается только в тех случаях, когда пациент буквально заполнен амой и потерял всякий интерес к еде. Когда возвращается желание пищи, ему дают рисовую или ячменную кашу, затем — в порядке утяжеления продук-



тов — суп из бобов мунг, рисовую кашу с бобами мунг. Далее следует возвращение к обычной пище по мере того, как огонь в организме разгорается и требует нормального питания.

Когда острая стадия болезни проходит, пациенту назначается успокоительный режим, в котором центральное место отводится правильному питанию. Лекарства вводятся в различное время дня, в зависимости от характера лечения:

- утром до еды при болезнях капхи или для омоложения;
- за полчаса до еды при расстройстве апаны;
- во время приема пищи при расстройствах саманы или питты;
- через полчаса после обеда при болезнях вяны и через полчаса после ужина при болезнях уданы;
- в начале приема пищи, если состояние пациента требует особенно бережного обращения или если лекарство отличается сильным действием;
- между приемами пищи при расстройствах вяны и болезнях головы;
- в начале и в конце приема пищи при особенно сильных расстройствах ваты;
- по мере необходимости при астме, кашле и тому подобном;
- с каждым куском пищи при необходимости усилить пищеварительный огонь, а также для усиления полового влечения;
- после каждого куса пищи при сердечных болезнях и других тяжелых заболеваниях.

Каждое лекарство вводится вместе с *анупаной*, то есть с переносчиком, который предотвращает побочные действия, обеспечивает быструю и качественную абсорбцию и вызывает синергический эффект, в силу которого доза самого лекарства может быть уменьшена. Аюрведические медикаменты не производят нужного эффекта без соответствующей пищи и анупаны. Самая лучшая анупана — это мед, который проникает в ткани без предварительного переваривания, поскольку он уже был переварен пчелами. Таким же свойством быстрого проникновения обладает яд, однако если мед отличается сладким вкусом, то вкус яда организм не в силах ни уловить, ни перенести. Простейшей анупаной является вода. При состояниях, отмеченных амой, применяется горячая вода. К другим широко распространенным анупанам относятся лечебные вина, отвары трав,

фруктовые соки, лекарственные варенья, горячая и маслянистая еда, сливочное масло, топленое масло, нерафинированный сахар и мясной бульон.

Одно и то же лекарство с различными анупанами может помогать при разных болезнях. К примеру, шелуха псиллиума назначается при запоре с молоком, а при поносе и дизентерии — с молочной сывороткой. Иногда выбор анупаны зависит от времени года: харитаки сопровождается пальмовым сахаром летом, каменной солью — во время муссонных дождей, сахаром — осенью, молотым имбирем — в начале зимы, пиппали — в конце зимы и медом — весной. С другой стороны, то же харитаки дается с солью при болезнях капхи, с сахаром — при проблемах с питтой, с топленным маслом — для ваты и с пальмовым сахаром при возбуждении всех трех дош.

После выдворения болезни из тела начинается восстановительный период, в течение которого пищевые и другие ограничения остаются в силе как минимум еще столько же, сколько продолжалось само лечение. Скажем, если лечение болезни заняло месяц, восстановительный период должен продолжаться не менее месяца. При нарушениях восстановительного режима возможно возвращение болезни. Такими нарушениями могут быть долгие и громкие разговоры, поездки (особенно на дальние расстояния), продолжительная ходьба, длительное сидение или лежание в одном и том же положении, переедание (особенно если оно ведет к несварению), неправильное питание, питание без учета совместимости пищевых продуктов, сон в дневное время зимой, осенью и весной и любая сексуальная активность.

### *Масляная терапия*

Растительные масла, жиры, костный мозг и очищенное топленое масло используются наружно и внутренне при подготовке к очистительным процедурам, а также в лечебных целях при некоторых заболеваниях, обусловленных ватой, особенно тех, что вызваны истощением организма.

Масляная терапия также показана людям невоздержанным в выпивке и сексе, беспокойным, в глубокой старости и в ранней юности, худым, потерявшим много крови или семени, а также людям с некоторыми глазными болезнями. *Снеха* — родовое понятие для маслянистых веществ — также означает *любовь*. И действительно,

жировые вещества сообщают телу некий вид химической любви, который может иметь терапевтическое значение — особенно для тех людей, которым другой источник любви подыскать себе трудно.

Внутренняя масляная терапия, которая особенно необходима перед очистительной рвотой или очищением слабительными, обычно проводится путем употребления внутрь кунжутного масла или коровьего топленого масла дважды или трижды в день в течение трех-пяти дней. Дозировка и состав зависят от состояния пациента. Признаком достаточной промасленности пищеварительного тракта служит появление непереваренного масла в кале. При состояниях, обусловленных увеличением капхи, а также при наличии в теле большого количества амы, масляная терапия не проводится или же проводится с существенными поправками. Внешняя и внутренняя масляная терапия редко назначаются вместе.

### *Потогонная терапия*

После масляной терапии пациент должен как следует пропотеть. Потение переводит доши в текучее состояние, и им становится легче оторваться от мест своего пребывания и выйти из организма. Есть два основных пути для улучшения потоотделения: прогревание тела извне и удержание огня внутри. Последнее включает в себя физические упражнения, теплую одежду, одеяла, лечебное голодание, алкоголь в разумных дозах и даже гнев. Для активного прогревания можно использовать хорошо нагретое помещение, лечебный пар, сауну, бутылки с горячей водой, солнечные ванны, открытый огонь (или инфракрасную лампу), горчичники и им подобные средства, горячие бани и душ (особенно в сочетании с лечебными маслами и настоями), горячие утеплители — например, мешочки с приготовленным на лекарственных травах рисом или с кулаттхой и каменной солью для облегчения боли в суставах и против опухания.

Такие растения, как корень касторки, пунарнава, ячмень, кунжут, кулаттха, черные бобы, ююба, моринга, способствуют более легкому потоотделению. Терапевтическое потение противопоказано при беременности, кровотечениях, после приема опьяняющих веществ (в первую очередь алкоголя), в состоянии сильного гнева, сильной ненависти или ревности, слишком худым и слишком полным, а также при поносе, желтухе, анемии, туберкулезе и непосредственно после пищевого отравления. Чрезмерного потения должны

остерегаться те пациенты, которые страдают головокружением, обмороками, тошнотой, лихорадкой и тому подобными недомоганиями.

### *Панчакарма*

В Древнем Египте очищение тела от токсинов осуществлялось с помощью рвотных и слабительных препаратов. В аюрведе тоже используют эти методы, дополняя их клизмами и препаратами для носа. Все вместе они объединяются под общим названием *панчакарма*, или *пять действий*. Эти пять действий приводятся в двух различных вариантах. Чарака включает в свой перечень два вида клизм — масляные и собственно очистительные клизмы, тогда как другие авторы считают их за один вид, а в качестве пятого действия называют кровопускание. Этот последний вариант списка и принят большинством современных аюрведистов. Панчакарма назначается только в том случае, если больной сильнее болезни. Она делится на два вида — очищающую (клизма, слабительное, очищающая клизма, прочистка носовой полости, кровопускание) и питающую (масляная клизма, питательные капли в нос и т. д.)

Подобно временам года, жертвенным ритуалам и самой жизни, панчакарма имеет ясно очерченные начало, середину и конец. Детей учат тому, как им следует жить в зрелом возрасте, пройдя который они уходят на покой и начинают учить сами. Важнейшие события в жизни совершаются именно в зрелом возрасте, но жизнь взрослого человека была бы неполноценной без разбега в начале и торможения в конце. Точно так же и панчакарма включает в себя стадию подготовки, само очищение и восстановительный период.

К ритуалам, предворяющим собственно жертвоприношение, относится очищение участка земли, на котором оно будет произведено, умиротворение эфирных существ в ближайшем окружении, в том числе планет, и установление в астрологически выверенное время необходимых для жертвоприношения приспособлений. Подготовка к панчакарме включает в себя промасливание и прогревание пациента, нацеленное на то, чтобы переместить доши из конечностей в их органы-резервуары в пищеварительном тракте, откуда их затем можно будет удалить. После возвращения на свои места доши приводятся в возбужденное состояние при помощи процедуры под названием *утклешана*. Это делается для того, чтобы они покидали тело с большей готовностью. Например, тяжелая, маслянистая пища, такая как мясной бульон, используется в утклешане для кап-

хи. При появлении признаков правильно проведенной уткешаны, — а такими признаками могут быть увлажнение глаз и позывы к рвоте, — тело становится готовым к очищению.

Представьте себе, говорится в тексте, что у вас в руках старая сухая ветка и вы пытаетесь ее согнуть. Ничего удивительного, если она сломается. Но если сперва пропитать ее маслом, а затем осторожно прогреть, она вновь обретет свою былую гибкость, и тогда ее можно будет согнуть. Равным образом, если человеческие руки, ноги и внутренние органы переполнены дошами, то без предварительного открытия каналов и разжижения отходов путем промасливания и прогревания очищение только ослабит организм и вынудит его еще сильнее втиснуть расстроенные доши в органы и ткани. Те «натуропаты», которые еженедельно в течение многих месяцев устраивают своим пациентам промывание толстой кишки в качестве очистительной процедуры, часто преуспевают только в том, что вызывают у пациентов острейшие расстройства ваты.

Прежде чем очиститься, нужно собрать свое прошлое в форме застрявших в теле дош и перенести его в настоящее. Совсем не случайно *вартма* — одно из слов, обозначающее *канал циркуляции*, — также значит и *настоящее время*. Настоящее — это то, что течет по каналам, и как только оно оседает где бы то ни было, оно становится прошлым. Когда доши вновь втекают в «настоящее», они изгоняются панчакармой. Тексты свидетельствуют о том, что первоначально такое очищение носило в высшей степени ритуальный характер, с обращениями к различным божествам и началом лечения только в благоприятный момент времени. Ритуализация помогала связать воедино микро- и макрокосм с целью восстановления гармоничного ритма жизни. В наше время внимание к космическому времени в аюрведическом лечении встречается редко, что является скорее отражением текущего состояния аюрведы в Индии, нежели эффективности самого метода.

После завершения основной части жертвоприношения следуют различные заключительные ритуалы, направленные на то, чтобы божества побыстрее разошлись по своим домам. После аюрведического очищения выполняются процедуры, устраняющие остатки дош (после рвоты, к примеру, предписывается курение), после чего следует успокоительная стадия лечения, уравнивающая доши и защищающая организм до его полного выздоровления. Впоследствии проводится терапия, укрепляющая органы тела, затронутые болезнью, для того чтобы создать в них запас прочности на будущее.

*Терапия слабительными и рвотными средствами*

Лечебная рвота обычно назначается на утро. Особенно часто этот метод очищения применяется в лечении лихорадок и респираторных заболеваний, обусловленных капхой, при потере аппетита, некоторых опухолях и при восходящем движении «кислой» питты (причине изжоги). Важнейшее рвотное в аюрведе — это мадана, которую в Керале отождествляют с *Catunaregam spinosa*, а в остальной Индии, как правило, с *Randia dumetorum*. Мадану можно готовить различными способами в зависимости от конкретного расстройства. Например, при восходящем движении «кислой» питты мадану нужно прокипятить в молоке, при избыточной капхе это молоко сбраживают в йогурт. При других расстройствах ее добавляют в топленое масло, варенье, растительное масло, медицинские свечи, порошки, настойки, отвары или леденцы. Для пациентов, требующих особого внимания, порошок маданы засыпается в лотос, и этот лотос затем дают нюхать больному. Иногда применяется усиленная форма маданы, получаемая растиранием ее в ее собственном отваре от трех раз до двадцати одного раза. Среди других рвотных средств можно назвать корень аира, корень солодки, семена горчицы, обычную соль и люффу.

К слабительным, используемым в аюрведе, относятся трипхала, моча (особенно коровья) или — для особо чувствительных особ — молоко или изюм. Применяется и касторовое масло, особенно при больших количествах амы. Наиболее почитаемое в аюрведе слабительное — триврт (*Ipomoea turpethum*). Оно успокаивает капху и питту, однако в силу своей сухости возбуждает вату. Как и мадана, триврт используется в различных формах, в том числе в порошках, вареньях, смягчительных напитках. С другой стороны, как и харитакки, триврт применяется в зависимости от сезона с различными переносчиками. Для детей, престарелых, для слабых и требующих особого обращения больных особенно хороша мягко действующая арагвада (*Cassia fistula*). Наиболее мощные аюрведические слабительные готовятся с *Croton tiglium*, который обладает столь сильным действием, что слабительный эффект может достигаться просто нанесением на кожу масла этого растения. Иногда это масло применяется и в современной медицине для резкого снижения кровяного давления или давления спинномозговой жидкости.

В текстах говорится также и о многих осложнениях лечебной рвоты и лечебного поноса, и там же приводятся указания, как с

ними бороться. Например, если рвотное принимается человеком, плохо реагирующим на рвотные средства, но хорошо на слабительные, или же принимается на голодный желудок, или при не слишком сильно увеличенной капхе, или если принимаемая доза слишком велика, или излишне холодна, или чересчур мала, или если прием рвотного происходит до усвоения прежде съеденной пищи, — во всех этих случаях рвотное продвинется ниже по пищеварительному каналу и сработает как слабительное. Если такое произошло, необходимо провести масляную терапию, а затем вновь предложить рвотное. В других состояниях бывает так, что данная пациенту доза только возбуждает доши, но не выводит их прочь, в результате чего появляются отеки, икота, слабость, жажда, боль в икрах, подгибаются ноги и т. д. В этом случае следует намазать больного растительным маслом с солью, вызвать потоотделение, сделать мощную очистительную клизму, после чего накормить мясным бульоном из мяса животного засушливого климата. После этого нужно поставить масляную клизму, провести масляную терапию и, наконец, повторить прием очистительной дозы. Чрезмерно интенсивное очищение может привести к непрекращающейся рвоте или поносу. В этом случае применяется то же лечение, как если бы они возникли сами по себе.

### *Клизмы*

Некоторые авторитеты полагают, что для успешного лечения врачу ничего не требуется, кроме клизмы. По словам других, процесс лечения на 50% состоит из применения клизм, причем это суждение распространяется и на животных, для которых в книге Чараки предусмотрены особые рецепты клизм. Помимо трав, составляющих основу лечения клизмами, для укрепления сил иногда используется мясной бульон, а также, хотя и довольно редко, лечебное вино и даже сырая кровь. Другие, практически забытые сейчас рецепты, включают сваренное в молоке мясо таких животных, как павлин, куропатка, варан, мангуст, дикая кошка, дикобраз и сумчатая крыса, и кроме того — рыбный бульон без молока. Клизма отличается от рвотного и слабительного тем, что не вымывает из организма пищеварительные соки и может быть равным образом использована и для очищения, и для питания тела. Чтобы не дать силе выйти из организма и чтобы предотвратить возбуждение ваты вследствие опустошения органов, перед клизмой нужно

съесть немного твердой пищи, а после нее — съесть что-нибудь легкое и горячее, например бульон.

Максимальное количество вводимого внутрь материала, включая все жидкости и мази, составляет примерно 1/2 литра. Максимальное количество мази ограничивается, как правило, 100—120 мл, хотя некоторые авторитеты вообще отказываются от применения мазей. Часто добавляется мед. Жировое вещество должно составлять от одной шестой до одной пятой общего количества. Жиры включаются потому, что травяные отвары сами по себе высушивают толстую кишку и этим возбуждают вату. Иногда лечение проводится курсами из восьми, пятнадцати или тридцати клизм — в зависимости от интенсивности ваты. В таких курсах, начинающихся с чисто масляной клизмы (обычно берется от 120 до 250 мл), перемежаются очистительные клизмы, состоящие из травяных отваров, с масляными. Конкретный тип клизмы выбирается после изучения и сопоставления взаимной силы болезни и пациента, с поправкой на текущий временной цикл и с учетом влияния дош в конституции больного и в его текущем состоянии.

Питательные клизмы не назначаются тем, кто нуждается в выводе из организма избыточной «влаги» (то есть при ожирении, диабете и многих кожных заболеваниях), а клизмы для промывки организма не назначаются тем, кто нуждается в питании. Сексуально возбуждающие травы, такие как пиппали, проявляют это действие и в виде клизм. То же самое справедливо для омолаживающих трав. Такие добавки, как коровья моча, читрака, соль, щелочь ячменя или горчицы, усиливают клизму и улучшают ее способность устранять препятствия. С другой стороны, добавление молока, топленого масла и мягких, сладких препаратов смягчает клизму и повышает ее питательный эффект. Смягчающие клизмы обычно имеют объем около 800 мл, и при их назначении обычно налагается меньше пищевых и других ограничений, чем при других видах клизм. Если такая клизма состоит всего лишь из 150 мл (или менее) растительного масла, то она может применяться без ограничений. Ее могут использовать на регулярной основе люди, истощенные работой, перенапряжением, частыми поездками, неумеренным сексом и избыточной ватой. Одна такая популярная клизма, называемая «масло с медом», готовится на основе меда и растительного масла с добавлением отвара касторового корня, каменной соли и фенхеля. Ограничений по ее применению почти нет, а польза, которую она дает, весьма существенная.



Если клизма ставится без предварительного прогревания и промасливания, ставится холодной, или если в ней недостает маслянистого или лекарственного материала, или если она слишком густа, — такая клизма будет не выводить доши, а, наоборот, еще больше возбуждать их. Она может стать причиной боли, растяжений и слабости пищеварения. Это положение исправляется прогреванием и промасливанием, лечебными свечами, клизмой с коровьей мочой или лечебным вином. Сверхинтенсивные клизмы могут вызвать понос. Лечатся они так же, как и передозировка слабительного. Сильная клизма применяется при лечении застойных явлений, вызванных слишком мягкой клизмой, а маслянистая, сладкая, мягкая клизма ставится как контрмера при опустошении, вызванном слишком сильной клизмой. Кроме того, для снятия нежелательных последствий клизм используются массаж, дыхательные упражнения и даже шоковая терапия.

К категории клизм относятся и некоторые другие методы лечения. Для облегчения менструальных спазмов, при вагинальной сухости и подобных им состояниях применяются вагинальные орошения, нередко состоящие из одного растительного масла. При боли или звоне в ушах, при глухоте и некоторых инфекционных заболеваниях растительное масло заливают в уши, а для укрепления, расслабления и успокоения глаз вокруг них строят стеночки из теста и наполняют эти «пруды» растительным или топленным маслом.

Клизма для головы сильно отличается от обычной клизмы, несмотря на общность названия. Для начала пациенту коротко стригут волосы и плотно натягивают на голову кожаную или резиновую «шляпу» без верха. Края шляпы закрепляются на уровне чуть выше бровей и ушей. Щели уплотняются тканью или тестом. Затем в это приспособление заливается масло, так чтобы оно на несколько сантиметров поднималось над макушкой больного. В таком положении больной сидит около получаса при болезнях ваты, несколько меньше при болезнях питты и еще меньше при заболеваниях капхи. Лечение может закончиться раньше, если слизь начинает сочиться из глаз, носа и рта пациента. Эта процедура обычно проводится по вечерам и повторяется в течение трех, пяти или семи дней. После удаления масла с головы пациента ему нужно осторожно растереть ступни, ладони, плечи и области за ушами, пока они не согреются. После этого пациента умасливают и ведут мыться.

Клизму для головы назначают в основном при заболеваниях головы, обусловленных ватой. Это такие болезни, как утрата ощущение

ний, лицевой паралич, бессонница, головная боль, облысение и даже безумие. Я сам видел человека, который после такой клизмы стал совершенно спокоен, хотя до этого не мог ни минуты усидеть на месте. Не вполне ясно, действительно ли масло проникает в мозг, однако учитывая то, что вирус бешенства, который по размерам гораздо больше молекулы растительного масла, может передвигаться вдоль нервных волокон от мозга до самых корней волос, нет оснований отказывать маслу в способности проделывать тот же путь в обратном направлении.

### *Обработка носовой полости*

Этот метод очищения обычно применяется при болезнях головы. В зависимости от дош он делится на три типа: очистительный (с применением сухих порошков, например черного перца) для капхи; питательный (с применением, главным образом, лекарственных масел) для ваты; успокаивающий (с применением топленого или растительного масла) для ваты и питты. В качестве хорошей привычки можно посоветовать ежедневное закапывание в нос пары капель лекарственного или топленого масла и массаж слизистой носа мизинцем.

### *Кровопускание*

Сушрута полагал, что добрая половина хирургических проблем может быть с успехом разрешена при помощи кровопускания. Однако он не упускал и сопряженные с этим опасности. Он указывает двадцать типов неправильных кровопусканий и подчеркивает, что чрезмерная потеря крови, ведущая к общей слабости пациента, неприемлема. Кровопускание используется, главным образом, при гнойниковых и других инфекциях, при застое крови в печени или селезенке, при некоторых хронических головных болях, при варикозном расширении вен, а также при некоторых видах опухолей на шее и голове, при ишиасе, гидроцеле, асците и застое лимфы. Пиявки используются, в основном, для местных недомоганий, а при системных расстройствах применяется венопунктура. Кровопускание при необходимости можно проводить в любой части тела — даже под языком и на половом члене (перед надрезом вены член должен находиться в напряженном состоянии).

*Лечение огнем*

Прижигания щелочью или теплом часто используются взамен хирургических операций при таких болезнях, как различные язвы, расширение лимфатических узлов, геморрой, новообразования (в том числе злокачественные), грыжа, воспаление суставов и даже при синусите. Для лечения фистулы в заднем проходе — ненормального трубовидного канала, связывающего анальный проход с поверхностью кожи и имеющего пять разновидностей — имеется только один метод: пропитанный щелочной смесью и затем высушенный шнур продевается в этот канал и завязывается с обоих концов. Щелочь прижигает рубцы, которые мешают зарастанию фистулы. В отличие от хирургической операции, которая, как правило, не имеет большого успеха, эта процедура очень эффективна. Она широко применяется во многих индийских больницах.

Более поверхностные формы лечения огнем, используемые, например, при параличе, состоят в сжигании лекарственного вещества над точкой мармы. Это отчасти напоминает методы китайской медицины. Прижигания производятся при помощи таких вещей, как козий помет, бычий или коровий зуб, наконечник стрелы, металлический прут, а также мед, пальмовый сахар, растительное и топленое масло. К прижиганиям прибегают при водянке и шпорах на костях. Форма ожога также важна. Лечение часто ведется с нарастающей интенсивностью. Например, при хроническом увеличении печени и селезенки больному сначала дают пропотеть, затем накладывают щелочную мазь, дают пить щелочной раствор и, наконец, ставят вытяжной пластырь с маслом бхаллатаки (*Semecarpus anacardium*), так что кожа покрывается волдырями. Если все это не помогает, то в качестве предпоследнего средства используется прижигание живота. Если не помогает и оно, то назначается хирургическая операция.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

### Растения

Чарака учил, а буддийский врач Дживака доказывал на практике, что нет такого вещества в мире, которое не несло бы в себе лекарственных свойств. Все дело в том, чтобы уметь использовать эти свойства. В основных аюрведических трактатах упомянуто около шестисот лекарственных растений, отобранных древними провидцами из тысяч видов растущих в Индии растений. Критерии такого отбора нам неизвестны. Быть может, одни растения попали в список из-за своей повсеместной распространенности, другие — из-за способности помогать при широком спектре заболеваний, а третьи — из-за своих уникальных свойств.

Растения всегда играли важную роль в индийской культуре, и даже в наши дни всеобщей химии и пластмассы миллионы людей в своей повседневной жизни по-прежнему пользуются природными веществами. Они едят с одноразовых тарелок из пальмовых листьев, курят сигареты, закрученные в листья растения тенду, освежают жилища, привязывая к вентиляторам корни ветивера, совершают подношения из цветов, фруктов, семян и корешков своим богам и богиням. Рассказ об индийских растениях нельзя сводить только к перечислению их лекарственных свойств, так как они неразрывно связаны со всей индийской культурой в целом.

### *С точки зрения Запада*

Индийские растения на протяжении тысячелетий привлекали внимание иностранцев. Диоскорид упоминает множество индийских растений: дурман, который курят при астме, рвотный орех, помогающий при параличе и несварении, кротон, используемый как слабительное. Плиний сокрушался по поводу постоянной утечки римского золота в Индию на покупку дорогих индийских лекарств и специй.

Современные западные фармацевтические фирмы рыскают по третьему миру — куда входит и Индия — в поисках редких трав, которые могли бы использоваться в лечебных целях. Многие индийские растения или экстракты из них уже приняты современной медициной. Семена псиллиума используются при расстройствах кишечника, а алкалоид резерпин, получаемый из *Rauvolfia serpentina*, — при повышении кровяного давления. *Cissampelos pareira* применяется в аюрведе для быстрого прекращения поноса, а современные исследователи обнаружили в нем мощный мышечный релаксант очень мягкого действия. В Китае это растение применялось для анестезии и расслабления мышц, а в народной медицине Раджастана — как средство от змеиных укусов.

И многие другие растения, которые раньше применялись почти исключительно в народной медицине, привлекают теперь внимание различных исследователей. Аллопатов интересуют такие травы, как *Cassia fistula*, *Elephantopus scaber* и *Pristimera indica* (то же самое, что *Hippocratea indica*), проявляющие некоторые свойства антибиотиков; *Pergularia extensa* (то же, что и *Daemia extensa*), оказывающая на матку такое же воздействие, как и окситоцин; *Jatropha glandulifera*, обладающая свойствами иммуномодулятора; *Butea superba* с ее явным эстрогенным эффектом. Врачи-аюрведисты недавно открыли для себя растение *Tylophora asthmatica*, которое не упоминается в общеизвестных текстах на санскрите и унани, но теперь широко применяется в лечении бронхитов и астмы. Исследуются также молодые побеги бамбука, семена нима, лист бетеля, бибхитаки и три вида помидоров как вероятные мужские противозачаточные средства. Самыми многообещающими из этого ряда выглядят семена папайи, способные обездвигивать сперму, причем их действие обратимо — через два-три месяца после прекращения приема семян мужчина снова готов к зачатию. Сходный эффект эти семена оказывают, по-видимому, и на женщин, и могут вызвать выкидыш.

Особое внимание в последнее время было уделено растению *Coleus forskohlii*, из которого было выделено вещество под названием форсколин, способное активизировать циклический аденозинмонофосфат (АМФ). Используемое в аюрведе для лечения сердечных болезней, это растение по праву стало кардиотоником и в современной медицине. Кроме того, оно снижает кровяное давление и обладает антиспазматическим действием, и поэтому применяется для лечения брюшных колик, болей при мочеиспускании, респираторных заболеваниях, бессоннице и судорогах.

Некоторые растения ценны своими необычными качествами. Например, смешанный с водой сок листьев растения *Cocculus hirsutus* образует желе, применяемое наружно и внутренне для жаропонижения. *Laportea crenulata* вызывает сильнейший жар и увеличение желез при одном только прикосновении к ней — даже слоны в джунглях обходят ее стороной. Однако о семенах ее говорится, что они являются не менее сильным жаропонижающим, чем кориандр, а сок, отжатый из корня растения, назначается при затяжных лихорадках. Сырые семена растения *Canavalia virosa*, считающиеся ядовитыми и наркотическими, натираются с одной стороны и прилепляются к укусам скорпиона и сороконожки на 5—7 часов. Когда они отваливаются, никакого яда в ране не остается.

Многие лекарственные растения стали известны благодаря другим своим свойствам. Например, березовая кора раньше использовалась — а иногда используется и сейчас — для начертания янтр (магических диаграмм). Молотая древесина тика (*Tectona grandis*) может применяться в виде жаропонижающего пластыря при «горячих» головных болях и опухолях, а ее настой «охлаждает» желудок при внутреннем употреблении. Красный сок листьев имеет мягкое антисептическое действие. Еще одно строевое дерево *Shorea robusta* выделяет смолу, применяемую при лечении дизентерии в виде пластырей и окуриваний для укрепления пищеварения и усиления полового влечения. Смола сосны (*Pinus longifolia*), из которой делают скипидар, используется внутренне для тонизации желудка и наружно в виде пластыря для ускорения созревания нарывов. Кедровое масло, смола, кора и иголки стимулируют потоотделение при лихорадке и помогают при газообразовании, ревматизме и респираторных заболеваниях. Растение *Sapindus trifoliatus* — «мыльный орех» — сегодня чаще используется для мытья тела и волос, а также для очистки серебра, чем в качестве рвотного, как это было в классической аюрведе.

Множество растений, которые хорошо известны по западным травникам, также растут и в Индии, однако не нашли в классической аюрведе широкого применения, хотя большинство из них используется в народной медицине. Среди таких растений можно назвать боярышник, вахту, вербену, зверобой, иссоп, календулу, корень ревеня, коровяк, крапиву, красавку, красный клевер, кудзу, лопух, мать-и-мачеху, мелиссу, омелу, орегано, очанку, подмаренник, подорожник, различные виды полыни, репейник, рогоз, тысячелистник, фиалку, чандру, эстрагон, эфедру. Можжевельник появляется в тек-

стах, но используется не очень часто. Эти травы обычно находят такое же применение в индийской народной медицине, как и в европейской. Коровяк, например, используют при респираторных заболеваниях и в виде припарок при воспалениях.

Сенна (*Cassia angustifolia*), широко применяемое на Западе слабительное, не была столь популярна в классической аюрведе, хотя родственное ей растение арагда (*Cassia fistula*) часто используется в качестве мягкого сладкого слабительного, а также для жаропонижения и при кожных болезнях. Другие виды рода *Cassia* применяются при кашле и астме. У мяты в санскрите даже нет названия, хотя с полдюжины ее видов произрастают в Индии. В народной же медицине мяту употребляют от газов и колик, для улучшения кровообращения, при головных болях, тошноте, кашле и застойных явлениях. Грибы и лишайники не нашли широкого применения, применение папоротников весьма умеренно. Галлы, представляющие собой наросты на деревьях, обусловленные деятельностью насекомых, используются как вяжущее средство при поносе и дизентерии и как отхаркивающее при респираторных расстройствах.

Некоторые травы, которые не культивировались раньше, сейчас широко культивируются и используются. Многие из них были введены арабскими и европейскими врачами. К таким растениям относятся гаультерия, масло которой представляет собой почти чистый метилсалицилат и применяется наружно при болях и недомоганиях, а также эвкалипт — дерево, которое в больших количествах насадило Государственное управление лесного хозяйства, причем эффект этой меры оказался неоднозначным, так как эвкалипты, по-видимому, снижают уровень подпочвенных вод в той местности, где они растут. Как бы там ни было, эвкалиптовое масло поразило воображение публики и теперь продается на каждом углу в городах и даже бродячими торговцами в поездах. Оно считается лекарством от ревматизма и расстройств верхних дыхательных путей, а также средством от комаров.

История других завезенных в Индию растений наполнена еще более драматическими событиями. Из семян растения *Argemone mexicana* получают масло, которое нечистые на руку торговцы подмешивают в горчичное масло. В результате потребления этого фальсифицированного масла развивается водянка. Пристрастие к кокаину начало распространяться в Индии в начале 1890-х годов, по-видимому, в Бхагалпуре (город в Бихаре). В течение десятилетия употребление кокаина резко возросло, в основном в больших горо-

дах вдоль главных железнодорожных линий, исходящих из Бомбея и Калькутты. Кокаин использовался, главным образом, как сексуальный возбудитель, его добавляли в паан — жевательную смесь из листьев и орехов бетеля. Дело дошло до того, что к кокаину пристрастились более миллиона индийцев, однако уже к 1930-м годам потребление пошло на спад, и сейчас оно ограничивается только крупными городами.

История выращивания опиума в Индии насчитывает как минимум пять столетий, а первым, кто упомянул опиум в аюрведе, был, по всей видимости, Шарнгадхара. Когда в XVI веке император Акбар ввел государственную монополию на торговлю опиумом, опиум стал важной статьёй китайско-индийской торговли. Эта монополия в конце концов перешла в руки Ост-Индской компании и стала причиной «опиумных войн». Англичане хотели силой заставить Китай ввозить индийский опиум, чтобы пристрастить к нему китайских курильщиков. И все то долгое время, пока английское правительство пыталось всеми силами плодить опиоманов в Китае, в Индии детские няни успокаивали своих подопечных малышей маленькими добавками опиума, особенно когда у тех начинали резаться зубы. Сухие головки зрелого мака, наркотический эффект которых весьма невелик, использовались в медицине задолго до того, как млечный сок был признан наркотиком. Настой из этих головок был самым обычным напитком в период между XVI и XVIII столетием: частенько он появлялся на столе самого императора Акбара. Сегодня потребление опиума ограничено в основном сельскими областями Раджастана, Пенджаба и Мадхья-Прадеш.

Табак попал в Индию сравнительно недавно. Скорее всего, его завезли португальские купцы несколько столетий назад. Народные лекари с воодушевлением восприняли появление нового лекарства, наделенного очистительными, обезбоживающими и болеутоляющими свойствами. Табачный дым вдывается в уши при боли в ушах, а при зубной боли им окуривают десны. При растяжении связок и напряжениях в суставах окуривание их табачным дымом помогает переносить боль. Углем из табака чистят зубы. Этот же уголь в смеси с солью принимают при тяжелом, свистящем кашле. Из цельных листьев табака делают припарки при опуханиях и укусах скорпиона. Пастой из листьев, смешанных с куркумой, лечат кожные болезни, а та же мазь с гашеным лаймом вытягивает занозы и гной при панариции.

Конечно, табак содержит в себе смертельный яд, и привычка к табаку может повлечь множество опасных заболеваний. Однако не-



частое курение или жевание табака в лечебных дозах тонизирует толстый кишечник и обостряет ум. Никотин обладает свойством видоизменять активность химических веществ мозга. Табак может способствовать решению сложной задачи за счет повышения alertности и сосредоточенности, улучшения памяти (особенно долговременной), уменьшения тревоги, снижения болевой чувствительности, ослабления голода и т.д. Все зависит от способа использования: короткие затяжки табачным дымом возбуждают нервную систему, а глубокие — успокаивают ее. Это позволяет проводить «тонкую настройку» своей реакции на происходящие вокруг события. Указанные качества, а также способность притуплять половое влечение, привели к тому, что едва ли не каждый бродячий аскет в Индии пользуется услугами табака.

Некоторые растения используются почти исключительно в качестве замены редких и труднодоступных трав. Клубни видари обладают общеукрепляющими и омолаживающими свойствами. Это растение обычно отождествляется с *Ipomoea paniculata*, однако проверка базаров в южной Индии показала, что вместо нее иногда продается *Pueraria tuberosa*, *Adenia hondala* и *Cycas circinalis*. Нагакешара (*Mesua ferrea*) останавливает геморроидальное кровотечение, но вместо нее обычно продаются *Calophyllum inophyllum*, *Cinnamomum wrightii* и *Myristica fragrans*, причем все они скорее усиливают кровотечение, чем останавливают его.

Есть и такие травы, относительно которых нет единого мнения. Некоторые растения со временем были забыты, и установить, что скрывается под тем или иным древним названием, не удастся. Так обстоит дело, например, со знаменитой сомой из древних гимнов Вед, которую сейчас пытаются отождествить то с одним, то с другим растением. Сладкий, охлаждающий корень полу-легендарной травы дживанти успокаивает все три доши, тонизирует, питает, омолаживает и укрепляет организм, а также улучшает зрение. Эту траву отождествляют то с *Leptadenia reticulata*, то с *Holostemma annulare* или *H. rheedianum*, то с *Dendrobium macraei* (то же, что и *Desmotrichum fimbriatum*). Сушрута включает растение варахи в список восемнадцати «чрезвычайно сильных» лекарственных растений. Возможно, что под этим названием скрывается *Dosicorea sativa* или *D. bulbifera*, хотя в качестве вариантов предлагались и *Curculigo orchioides*, и *Tacca aspera*. В качестве омолаживающего, сексуально возбуждающего и повышающего плодовитость растения лакшмана ис-

пользовались такие растения, как *Ipomoea sepiaria*, *Mandragora officinarum* и различные виды рода *Smithia*.

Некоторые из этих неоднозначно идентифицируемых растений широко используются и сейчас. Например, растение пашанабхеда, как и подсказывает ее название, разрушает камни в почках. Из известных растений подобным свойством отличаются *Aerva lanata*, *Rotula aquatica*, *Homonoia riparia*, *Bergania ligulata* (то же, что *Saxifraga ligulata*), *Coleus aromaticus* и *C. amboinicus*, и потому все они с равным основанием могут быть названы пашанабхедой. Помогаящее от жара и кашля растение парпатака отождествляется с такими растениями, как *Rungia repens*, *Oldenlandia corymbosa*, *Peristrophe bicalyculata*, *Fumaria officinalis* и *F. parviflora*.

Точки зрения на то или иное растение часто различаются географически. В Бенгале и некоторых районах северной Индии в качестве растения шанкхапушпи берется *Caniscora decussata*, в Керале — *Clitoria ternatea*, а в остальных частях Индии — *Convolvulus pluricaulis*. На западе Индии апараджита — слабительное и мочегонное средство — отождествляется с *Clitoria ternatea*, а шанкхапушпи — с *Evolvulus alsinoides*. Растение вишнукранта, успокаивающее вату и капху и применяемое при лихорадке, отождествляется с *Evolvulus alsinoides* как в Керале, так и в западных областях. Растение шанкхапушпи описывается в книгах как способное улучшать интеллект, помогать при эпилепсии, безумии, бессоннице, заикании, слабой памяти, укрепляющее силы, пищеварение, цвет лица, голос и омолаживающее организм.

Растение чирабилва, помогающее при камнях в почках, отличается, кроме того, тем, что хорошо удаляет аму из внутренних органов. Обычно его отождествляют с *Holoptelea integrifolia* либо с *Pongamia pinnata* (то же, что *P. glabra*). В северной Индии растение *Caesalpinia bonducella* имеет местное название латакаранья, тогда как в Керале то же растение называется куберакши. Врачи в Керале твердо убеждены, что трава расна, которую Чарака называет наиболее важным из всех контролирующих вату растений, это *Alpinia galanga* — трава, известная в Америке под названием галангал и применяемая при лечении болезни Ходжкина. Однако на звание расны претендуют также *Pluchea lanceolata* и *Alpinia calcarat*. Некоторые врачи используют в качестве нее *Polygonum glabrum*, а во многих районах на северо-западе Индии она отождествляется с *Vanda roxburghii*, тогда как *Alpinia galanga* соотносится с куланьяной. Последняя применяется в основном при респира-

торных заболеваниях, нервной слабости и импотенции, как анти-спазматическое средство, а также в лечении ревматических заболеваний и как очиститель лимфатической системы.

### Свойства

В аюрведе травы рассматриваются с точки зрения их влияния на организм человека. Поэтому классификация растений по их свойствам в аюрведе более важна, чем общепринятая таксономическая классификация. Если данное растение имеет тот же эффект, что и упомянутое в тексте, оно найдет свое применение в надлежащих целях безотносительно к тому, к какому биологическому виду оно относится. Вайдья Нанал, один из моих преподавателей в Пуне, иногда совершает поездки в Германию. Во время одной такой поездки ему понадобилось приготовить состав, известный под названием «Трибхувана кирта раса». Он разыскал большинство требуемых ингредиентов, но оказался в затруднении, когда дело дошло до растения туласи (*Ocimum sanctum*).

Конечно, он мог попросить кого-нибудь из друзей прислать ему растение из Индии, однако вайдья Нанал придерживался того принципа аюрведы, что для лечения больного нужно по мере возможностей обращаться к травам той местности, где живет больной. Поэтому он погрузился в книги и не выходил из библиотеки до тех пор, пока не обнаружил растущее в Германии растение, которое, похоже, обладало качествами туласи. Попробовав его на вкус, он нашел, что набор вкусов одинаков с туласи. Несколько дней он испытывал действие растения на себе и на добровольцах из своего окружения, после чего окончательно пришел к выводу, что оно является неплохой заменой туласи. Так лекарство «Трибхувана кирта раса» было готово. Даже в Индии порой случается так, что нужную траву никак не удастся найти. Древние тексты, предвидя такой случай, нередко и сами приводят списки подходящих замен.

Свойства трав в той же степени зависят от того, как они растут и как их собирают, в которой характер ребенка зависит от воспитания. Важное влияние оказывают почва и климат, время года и чистота окружающей среды. Согласно текстам, лекарственные растения нужно собирать в местах с редкими или умеренными осадками и хорошей почвой. Хорошей считается мягкая почва, легко проминающаяся под рукой. В ближайшей округе не должно быть никаких источников загрязнений, а само место должно находиться вдалеке от

кладбищ и крематориев, от мест проведения обрядов, собраний, казней и жертвоприношений. В этом месте должны расти благодатные травы, земля не должна быть возделана, в ней не должно быть нор, термитников, муравейников, а поблизости должна течь вода. Также нужно принимать во внимание особенности местности: растения из Гималаев считаются мягкими и целебными, а растения с Виндхья (другого горного массива) — горячими и сильнодействующими.

Собирать траву должны достойные, чистые, добродетельные люди (в тексте «мужи») в соответствующее время года после обязательного поста и богослужения. Растению нужно рассказать, для какой цели его берут. Собирающий должен извиниться перед растением за убийство. Во времена Вед священник, прежде чем срезать ветку растения для жертвенных нужд, пел: «О нож, не причиняй вреда! О Повелитель растения, защити свое чадо!» В идеале сборщик должен обладать достаточной интуицией, чтобы уловить настроение растения. Он должен с уважением отнестись к воле растения, если оно не хочет, чтобы его забрали. Отобранные для сбора растения должны крепко сидеть в земле, иметь нормальный запах, цвет, вкус и текстуру, не должны быть поврежденными насекомыми, огнем, засухой и другим чрезвычайным обстоятельствам, не должны испытывать недостатка в тени, воде и солнце. Если растение пострадало от насекомых, то очевидно, что его собственный иммунитет слаб, — как же оно тогда поможет укрепить иммунитет человека?

Очень немногие современные йоги и врачи сами странствуют по свету и собирают своими руками нужные им травы. Большинство аюрведических фармацевтических компаний набирает отряды рабочих для сбора трав. Это специально обученные люди, которые знают, где и когда можно приступить к сбору того или иного растения. Лучшим временем для сбора растений считается осень. Ветви лучше собирать тогда, когда они налиты соками (в Индии весной и в период дождей). Корни же лучше выкапывать до того, как ветви нальются соком, то есть в жаркое время года или зимой, когда растение сбрасывает старые листья или только начинает давать побеги. Осень — лучшее время для сбора коры, клубней, луковиц и млечного сока, а для сбора сока или древесной сердцевины лучше подходит зима. У больших деревьев с корней берется только кора, а у растений с мягкими корнями корень берется целиком. То же самое относится к коре больших деревьев и к древесине деревьев поменьше. Собранные растения, говорит Чарака, «должны храниться в чистых

контейнерах, защищающих от огня, воды, сырости, дыма, пыли, мышей и прочих четвероногих, в доме с одним окном. Дверь дома должна выходить на север или восток, в нем ежедневно должны выполняться жертвенные обряды с приношением цветов».

Ниже приводится список некоторых наиболее примечательных лекарственных растений, которые либо уже стали доступны на Западе, либо станут доступными в ближайшее время. Первыми в списке стоят три наиболее важных лекарственных растения Индии — амалаки, харитаки и бибхитаки, которые вместе образуют состав, известный под названием *трипхала* («три плода»). Далее описания идут в алфавитном порядке по ботаническим названиям растений.

**Амалаки** (*Embllica officinalis*). Растение обладает пятью из шести вкусов (не хватает соленого); основной вкус — кислый, однако воздействие в процессе пищеварения холодное, а эффект после усвоения — сладкий, как и у двух его друзей. Амалаки успокаивает все доши, в особенности питту. Это хорошее средство для волос, а масло из него предотвращает седину и выпадение волос. Лекарственное варенье из амалаки излечивает респираторные расстройства и используется для омоложения. Чарака называет амалаки лучшим лекарством от старости. Один плод содержит столько же витамина С, сколько полтора-два десятка апельсинов, причем он мало теряется при обработке, так как находится в термостабильной форме.<sup>31</sup> В медицине также используются цветы, кора, корень и семена растения.

**Харитаки** (*Terminalia chebula*). Как и амалаки, харитаки имеет пять вкусов (нет соленого); основной вкус — вяжущий, воздействие в процессе пищеварения — горячее. Харитаки успокаивает три доши, но сильнее всего воздействует на вату, хотя может выводить ее из равновесия при длительном употреблении. Харитаки вычищает аму из тканей, омолаживает тело, особенно легкие и прямую кишку. Если нет возможности достать харитаки, в качестве замены берут амалаки.

**Бибхитаки** (*Terminalia belerica*). Основной вкус — вяжущий (есть еще три менее выраженных вкуса), воздействие в процессе пищеварения — горячее. Успокаивает все три доши, но особенно капху. Недозрелые плоды действуют как слабительное, сушеные зрелые плоды хороши для остановки поноса. Помогает при геморрое и кожных болезнях.

«Сомневаешься — давай трипхалу!» Эти слова вполне могли бы стать лозунгом аюрведы, напутствием практикующему врачу. Трипхалу можно использовать для мытья волос и тела, как рвотное и

слабительное, как капли в глаза, уши и нос, как полоскание, ингаляцию и отвар для клизмы. При употреблении внутрь трипхала хорошо счищает аму со стенок пищеварительного тракта и омолаживает его, она помогает при воспалениях, сжигает излишки жира и уравнивает доши. Трипхала входит во многие лекарственные препараты, причем все три ее элемента могут использоваться как омолаживающие средства.

**Аир** (*Acorus calamus*) (санскр. *вача*, «речь»). Свойства растения явствуют из его названий: «благодатный», «победитель духов», «пробудитель разума», «резкий», «сильный запах», «рожденный из воды» (т. к. растет в сырых болотистых местах), «успех». Английское название растения — каламус, или сладкий тростник. Оказывая «горячий» омолаживающий эффект на мозг и нервную систему, снижает вату и капху и увеличивает питту. Стимулирует половое влечение. Повышает способность осознания, улучшает голос и развивает речь, очень эффективен при эпилепсии. Порошок задувают в нос, чтобы вывести больного из состояния комы или шока. Применяется при обусловленных ватой нарушениях в ментальной сфере, таких как хождение, говорение и мочеиспускание во сне, а также при лечении табачной зависимости. Пасту из аира с золотом и небольшим количеством меда или топленого масла дают новорожденным для развития интеллекта и стимуляции иммунной системы.

Паста из корневых отростков наносится на голову для снятия головной боли, на грудь — при бронхитах и пневмонии, на суставы при ревматических болях. Ее можно использовать как рвотное или антиспазматическое средство, она помогает при хрипоте и кашле, способствует отхождению мокроты, улучшает пищеварение и облегчает отхождение газов. Эта же мазь используется при хроническом поносе, а также против кишечных и кожных (чесотка, вши) паразитов. Несмотря на то что растение встречается на территории США, из-за ограничений FDA достать его довольно трудно. Причина ограничений в том, что главный «действующий агент» азарон предположительно является канцерогеном.

**Алоэ**, разл. виды; в частности *Aloe barbadensis*, то же, что *A. indica* (гхрта-кумари). Санскритское название этого растения можно понять двояко: что оно обладает здоровой силой молодой девушки и что оно тонизирует женские органы. Находящееся в листьях желеобразное вещество уравнивает все три доши. Наружно его прикладывают к ожогам, сыпям, воспалениям и им подобным болезненным явлениям. При приеме внутрь оно охлаждает питту, в осо-

бенности ту ее часть, что заключена в печени, очищает кровь, нормализует менструальный цикл и снижает избыточное кровотечение, охлаждает глаза, регулирует пищеварение (особенно при повышенной кислотности) и в целом успокаивает и исцеляет все тело. В нем содержится аллантоин — вещество, известное своими целебными свойствами. В аюрведе применяется в основном в виде лекарственного вина («кумари асава»). Порошок из листьев, используемый как сильное слабительное, а в сочетании с миррисом как очиститель мочевого канала, может возбуждать вату и проявляет контрацептивное действие.

**Ашваганда** (*Withania somnifera*). В переводе с санскрита название этого растения означает *конский дух*, так как считается, что свежевыкопанный корень пахнет лошадиной мочой. Растение принадлежит к семейству пасленовых, в которое также входят белена, красавка и помидор. Корень этого кустарника в отличие от многих своих родственников имеет горький, вяжущий и сладкий вкус, горячее воздействие и сладкий эффект после усвоения. Он понижает вату и капху, однако в больших дозах может увеличивать питту или аму. Ашваганда обладает сексуально возбуждающим и тонизирующим эффектом и используется главным образом для борьбы со старческой слабостью, нервным истощением и переутомлением. Ашваганда питает и проясняет ум, успокаивает и укрепляет нервы, способствует здоровому спокойному сну, омолаживает мышцы, костный мозг и шукру, способствует перестройке ума и тела и помогает при ревматизме, туберкулезе, сперматорее, импотенции, параличе, бесплодии, истощении, а также при таких нервных болезнях, как множественный склероз<sup>32</sup>. В малых дозах является хорошим тонизирующим средством для ослабленных беременных женщин, однако должен применяться с осторожностью, так как бывало, что большие дозы приводили к выкидышу. Настой листьев применяется при лихорадке, толченые листья прикладываются к нарывам и опухшим местам, а плоды и семена имеют мочегонное действие. Кроме того, считается, что семена способствуют вхождению в гипнотическое состояние.

**Баббула** (*Acacia arabica*). Из этого дерева получают гуммиарабик, используемый, особенно если приготовлен в виде лекарственного вина, при лечении поноса, дизентерии, диабета и чрезмерного менструального кровотечения. Конфеты из смолы дерева ежедневно дают женщинам в течение 4—6 недель после родов, чтобы восстановить силы.

**Бала** («сила») (*Sida*, разл. виды). Эта группа объединяет четыре растения: бала, атибала, махабала и нагабала. Ботаническая принадлежность последних двух не слишком ясна. Бала в северной и западной Индии — это растение *Sida cordifolia*, атибала — это *Sida rhombifolia*, тогда как на юге балой называется *Sida rhombifolia* с подвидом *retusa*, атибалой — *Abitilon indicum*, а *Sida cordifolia* не используется вообще.

Все типы балы имеют сладкий, сексуально возбуждающий, омолаживающий, маслянистый и охлаждающий корень, укрепляющий ткани и нервную систему. Из корней балы, молока и кунжутного масла изготавливается особое масло, называемое «кшира бала», которое применяется при параличе лицевого нерва и ишиасе. Также его дают вместе с отваром корня балы в молоке при некоторых видах артрита. Принимаемый с имбирем, корень понижает жар, а порошок из него с сахаром и молоком укрепляет мочевой тракт и помогает справляться с лейкореей и сперматореей. Семена усиливают половое влечение и применяются в лечении коликов и тенезмов (ложных болезненных позывов к дефекации). В составе балы был обнаружен эфедрин (что очень необычно, так как кроме этого эфедрин обнаружен только в эфедре, которая принадлежит к голосеменным, тогда как *Sida* — к покрытосеменным), и потому бала с успехом применяется как средство, тонизирующее работу сердца, особенно вместе с таким составом, как макардхвадж.

**Бильва** (*Aegle marmelos*)<sup>33</sup>. Это небольшое колючее дерево из семейства цитрусовых считается священным в культе Шивы и Лакшми. Корень уравнивает вату, из листьев делают припарки при воспалениях и гангрене, сок из листьев помогает справляться с диабетом, а также унимает и жар, и озноб. Плод — один из немногих, используемых в аюрведе в незрелом виде, — горячий, маслянистый, сильнодействующий, стимулирует пищеварение и уравнивает вату и питту. Из плодов готовят лекарственное варенье, которое творит чудеса при остром и хроническом поносе, особенно если понос чередуется с запором, при нарушенном усвоении, например спру, при язвенной болезни кишечника. Зрелые плоды трудны для усвоения и могут расстраивать доши; в свежем виде действуют как слабительное; обычно из них готовят вяжущий освежающий шербет в жаркое время года. Для лечения глухоты применяются ушные капли из масла бильвы.

**Брами** (*Centella asiatica*, или *Hydrocotyle asiatica*) (в северной Индии; **мандукапарни** в Керале). Растение горькое и холодное,



уравновешивает все три доши. Стимулирует кровообращение, особенно кровеносные сосуды кожи и слизистых перегородок; в особо крупных дозах оказывает наркотическое действие. Омолаживающе действует на нервы и мозг, обостряет память и проницательность, способствует долголетию и улучшает сосредоточенность, голос, физическую силу, пищеварение и цвет лица. Регулирует питту и используется при лечении лихорадки, кожных заболеваний и половых расстройств. Обычно используется в виде лекарственного теплого масла, в частности с добавлением шанкхапушпи. Омолаживающий эффект особенно силен, если принимать 1—4 чайные ложки свежего сока каждое утро сразу после подъема на протяжении 3—4 месяцев. На основе брами готовится лекарственное растительное масло, которое используется для укрепления волос и охлаждения распаленного ментальной активностью мозга.

**Брингарадж**, или **кешарадж** («царь волос») (*Eclipta alba*). Брингарадж уравновешивает все три доши и применяется в основном для лечения питты. При внутреннем употреблении он очищает печень от желчи и потому является надежным лекарством от гепатита. Также предотвращает старение и способствует омоложению костей, зубов и волос, улучшает зрение и память, способствует развитию интеллекта. Лекарственное масло на основе этого растения помогает поддерживать волосы на голове в здоровом состоянии и не допускать седины.

**Вамша, вену** (*Bambusa bambos*, или *B. arundinacea*). Молодые побеги бамбука содержат цианогенные гликозиды, так что при неправильном приготовлении или при употреблении в сыром виде могут привести к смерти. Бамбук используется как стимулирующее средство при лихорадке, астме, кашле и параличе. Молодые листья применяются как месячногонное, а также даются лошадям при простуде и кашле. Вещество, отлагающееся на внутренней поверхности стебля, называется «глаз бамбука», или табашир, и является ключевым ингредиентом в рассасывающем средстве «Ситопалади чурна».

**Виданга** (*Embelia ribes*). Виданга выводит глистов, особенно ленточных и кольчатых червей, и уничтожает некоторые патогенные бактерии, разрушая аму — питательную среду паразитов. Она обладает довольно мягким действием и потому вполне годится даже детям. Ведутся разговоры о том, что виданга также способна действовать и на других микроскопических червячков, известных под названием сперматозоидов, которые хоть и рождаются в теле, но остаются

ся чуждыми ему (тело вырабатывает антитела, если сперма попадает в ткани). В настоящее время делаются попытки создать на основе виданги надежный мужской контрацептив.

**Виджая** («завоеватель»), **сиддхи** («успех») (конопля, *Cannabis sativa*, или *C. indica*). Конопля растет диким образом в Гималаях. Бханг — это листья женских и мужских растений, к которым могут добавляться цветы мужских растений. Ганджа — это верхушки женских растений с цветами. Смола растения называется чарас. Из трех этих веществ только бханг и ганджа получили распространение в медицине. Конопля упоминается уже в Атхарваведе, однако широкое применение в медицине нашла только в средние века. При постоянном употреблении в течение долгого времени возбуждает все три доши. В качестве лекарственного средства эффективна для понижения кровяного и внутриглазного давления (как следствие — использование при глаукоме), а в сочетании с мускатным орехом — при поносе, дизентерии, спру и прочих кишечных расстройствах, обусловленных раздражением ваты. Для указанных целей обычно применяется бханг, хотя иногда используется и ганджа в сочетании с мускатным орехом и медом в случае хронической дизентерии, а также наружно при гидроцеле и выпадении матки. Дым листьев и цветков используется для уменьшения грыжи и геморроя.

Особенность конопли в том, что она усиливает действие сопутствующих веществ. Вместе с травами, улучшающими пищеварение, она становится возбудителем аппетита *par excellence*<sup>34</sup>, усиливая чувство голода и снимая тошноту (раковым больным лучше принимать листья внутрь, чем курить цветки). Вместе с травами, возбуждающими половое влечение, она также становится возбудителем. Но в сочетании с табаком конопля подавляет влечение к еде и сексу. Многие борцы в северной Индии принимают бханг с миндалем, фишашками, фенхелем, розовыми лепестками, черным перцем и тому подобными веществами, размешивая все это в холодном молоке, для того чтобы выдерживать многочасовые тренировки, много есть и хорошо усваивать пищу.

**Гокшура** (*Tribulus terrestris*, также *T. alatus*). В переводе с санскрита «гокшура» означает «коровье копыто», что связано с формой листьев. Гокшура имеет сладкий и горький вкус, охлаждающее действие, уравнивает все доши, омолаживает мочеполовой тракт, в частности простату, а также помогает лечить импотенцию, особенно при приеме с молоком. Гокшура убирает застойные явления в теле, оживляет ткани и, будучи мочегонным (так как содержит

нитраты), назначается при болезненном мочеиспускании, при камнях в почках, подагре и заболеваниях почек.

**Гуггул** (*Commiphora mukul*, или *Balsamodendron mukul*). Это небольшое деревце, растущее в засушливых местах, выделяет коричневое или мутно-зеленое смолисто-маслянистое вещество с горьким, острым, сладким и вяжущим вкусом, горячее в процессе пищеварения и острое после усвоения. Оно регулирует и уравнивает все доши. Чрезмерное употребление может увеличивать питту, но такое наблюдается редко. Гуггул выводится из организма через кожу, слизистые перегородки и почки, при этом действует стимулирующе на эти органы и дезинфицирует их секреты.

Гуггул выскребает из тела аму и жир, очищает кровь, укрепляет нервы и омолаживает ткани. Он считается великолепным *йогавахи* — веществом, которое переносит другие, смешанные с ним вещества глубоко в ткани тела. При добавлении в смесь он усиливает действие других элементов. Мощное противовоспалительное действие делает гуггул хорошим средством при разного рода артритах. Он также помогает при сенной лихорадке и хроническом бронхите (в последнем случае назначаются ингаляции его дыма), при туберкулезе, истощении, поносе, колитах, хроническом несварении, гепатите и лейкокорее. Подобно родственному ему миррису, гуггул очищает и укрепляет зубы и десны, а также добавляется в припарки при опухолях и нарывах.

Современные исследователи установили, что гуггул снижает уровень холестерина в крови, и индийские аллопаты теперь выписывают с этой целью препарат из него под названием гуггулипид. Кроме того, было обнаружено, что гуггул увеличивает количество белых кровяных телец и стимулирует фагоцитоз — процесс окружения и пожирания белыми кровяными тельцами чужеродных пришельцев; приостанавливает миокардиальный некроз — разрушение сердечной ткани, например, после инфаркта; уменьшает боль; укрепляет вилочковую железу и поднимает уровень тиреоидного гормона в крови. Помимо этого, он, по-видимому, обладает контрацептивными свойствами и противодействует мелатонину — гормону шишковидной железы, повышенный уровень которого часто сопутствует депрессии.

Гуггул столь широко используется в аюрведе, что одно растение не могло бы покрыть потребности в нем. Поэтому вместо него допускается использование смолы четырех других видов рода *Commiphora* и даже неродственных видов *Moringa oleifera* и

*Sterculia urens* (карая). Для очищения смолы гуггула от ядовитых фракций его кипятят в отваре трипхалы, пунарnavы или канчанары (*Bauhinia variegata*).

**Гудучи** (*Tinospora cordifolia*). Этот ползучий кустарник больше всего любит цепляться за дерево маргозы, быть может, из-за того, что им присущи общие свойства. Гудучи горек и горяч (среди прочих алкалоидов он содержит берберин), уравнивает все три доши, но в основном используется при проблемах с питтой — причем мало найдется таких проблем, с которыми гудучи не мог бы справиться. Порошок помогает снять жар и усиливает половое влечение, сок свежих растений — мочегонное средство, и вместе с медом назначается при диабете. Крахмалистый водный экстракт, называемый саттва, помогает при хроническом поносе и дизентерии, при лихорадке, головной боли, расстройствах мочевыделительной системы и при упадке сил, обусловленном питтой. Показано, что гудучи стимулирует иммунитет.

**Дарви, дарухаридра** — «древесная куркума» (*Berberis aristata* и девять других видов рода *Berberis*; в некоторых районах — *Coscinium fenestratum*). Корни этого небольшого кустарника, вошедшего в языки под названием барбарис, содержат берберин — алкалоид, являющийся антибиотиком. Будучи крайне горькими, эти корни уменьшают питту и капху. Дарви является слабительным и используется в основном при заболеваниях питты — желтухе, нарывах на коже, воспалениях (гастроэнтерите, гингивите, ларингите и конъюнктивите), фурункулах, гнойниках, язвах. Высушенный водный экстракт корней называется расанджнана и используется в качестве глазного лосьона, как правило, с медом или молоком. Дарви хорошо помогает от геморроя и обладает «соскребающим» действием, которое уменьшает жировые отложения в теле и сдерживает расширение печени и селезенки. Если дарви недоступен, вместо него используется куркума.

**Джапа** (гибискус, *Hibiscus rosa-sinensis*). Санскритское название этого растения предполагает его использование в ритуальных целях. Цветы гибискуса имеют вяжущий и сладкий вкус, охлаждающее действие и сладкий эффект после усвоения. Они снижают питту и капху, не возбуждая вату. Цветы считаются священными в культе Ганеши, устранителя препятствий, а также в культе Божественной Матери. Они удаляют из тела жар, какой случается при лихорадке, помогают при кровотечениях, особенно при сильном менструальном кровотечении. Настой помогает переносить летний зной, охлаждает

мочеполовой тракт, очищает кровь и охлаждает ум. Теми же свойствами обладает и масло, которое, кроме того, укрепляет волосы при нанесении на голову. Горячий настой цветов или корней помогает от кашля, а свежие цветы, как считается, усиливают половое влечение. Прокипяченные и измельченные цветы гибискуса, принимаемые женщинами трижды в день в течение двух недель после окончания месячных, по некоторым данным, обеспечивают им предохранение от беременности на этот месяц. В Индии произрастает около десятка видов гибискуса.

**Джатаманси** (*Nardostachys jatamansi*, или *Valeriana jatamansi*). Называемое также индийским народом, это растение уравнивает все три доши. Повышает ясность и силу ума, улучшает состояние при эпилепсии, истерике, судорогах, сердцебиении (особенно трепетании предсердий) и кишечных коликах. Является заменителем валерианы.

**Дурва** (бермудская трава<sup>35</sup>, *Cynodon dactylon*). Бермудская трава регулирует все три доши и излечивает болезни, обусловленные питтой и капхой. Она высушивает излишек жидкостей, особенно лимфы, крови, жира и мочи, и основное направление ее использования — остановка кровотечений. Сок в виде капель закапывают в нос при кровотечении из носа, а в виде клизмы вводят при кровоточащих колитах и геморрое. При этих состояниях принимают до 30 мл сока каждые пятнадцать минут, так же как при ряде кровотечений, известных под названием ракта питта, и сильном менструальном кровотечении. Кроме того, дурва помогает при диабете, хроническом поносе, истерике, эпилепсии и сумасшествии.

**Дхаттура** (дурман, *Datura metel*). Дурман — очень ядовитое растение. Среди других его названий — *унматта* («отравленный») и *канака* («золото»). Семена дурмана курили еще во времена Вед для облегчения дыхательных спазмов и изгнания вязкой астматической слизи, хотя сейчас для этих целей применяются только листья и иногда цветы. Семена считаются слишком ядовитыми. При астме и кашле также используется лекарственное вино на основе дурмана. В надлежащих количествах дурман уравнивает вату и капху, обладает противовоспалительным и антиспазматическим действием. Припарки из листьев прикладывают к люмбаго, опухшим железам, суставам. Масло из свежих листьев применяется наружно при заболеваниях, вызванных ватой<sup>36</sup>. Свежими листьями иногда натирают голову, чтобы усилить рост волос и избавиться от перхоти.

**Исабгол** (*Plantago ovata*). Это индийский вид псиллиума (подорожника блошиного). Используется только шелуха семян — ее размачивают в воде, молочной сыворотке или нежирной простокваше 15–20 минут и затем принимают внутрь как средство от поноса и дизентерии. Для лечения запора размачивают в молоке. Псиллиум препятствует разрастанию патогенных микроорганизмов в кишечнике, а его клейкое слизистое вещество впитывает в себя бактерии и яды. Обладая смягчающим действием, он укрепляет и успокаивает слизистые и тем самым помогает при колитах<sup>37</sup>. Однако в силу тяжести псиллиума передозировка ведет к ослаблению пищеварительного огня, что может увеличивать капху и аму. Для предотвращения таких последствий псиллиум следует принимать с лекарственным вином<sup>38</sup>.

**Карпура** (камфора, *Cinnamomum camphora*). Камфору также можно получить из некоторых видов базилика (в частности камфорного базилика) и полыни, но ее традиционным источником остается это большое, стройное вечнозеленое дерево. Камфора — важный элемент ритуального богослужения: божествам нравится ее дым и огонь, а злым духам — нет. Ее добавляют в растирания, лекарственные масла и афродизиаки, поскольку камфора делает вещества более текучими. Камфора выводится через легкие и таким образом очищает каналы праны. Она применяется при респираторных расстройствах, особенно когда присутствует ама<sup>39</sup>. В Индии можно найти по крайней мере еще девять видов *Cinnamomum*, в том числе корицу и тамалапатру.

**Катпхала** (мирика, *Myrica nagi*). Кора этого растения понижает вату и капху и может увеличивать питту, даже несмотря на сильное вяжущее действие. Мирика очищает дыхательный и пищеварительный тракт, а также нервную систему. Обычно она используется как носовой очиститель при обмороках, головной простуде и головной боли, для чего порошок втягивается через нос. Кору можно курить или полоскать ею рот при зубной боли и язвах во рту. Припарки из катпхалы обеззараживают и заживляют раны, особенно в области слизистых; наложенные на лобок облегчают боль при менструациях. При употреблении внутрь с медом или свежим имбирным соком тонизирует голосовые связки, а в отваре с имбирем и корицей помогает при астме, кашле, хроническом бронхите, поносе и дизентерии.

**Кирата-тикта, бхунимба** (*Swertia chirata*). Кирата-тикта — горькое вещество, стимулирующее течение желчи, — когда-то применялось в Индии европейскими врачами в качестве заменителя го-

речавки. В аюрведе оно используется главным образом для контроля питты, особенно в составе «Махасударшана чурна» — горького порошка, назначаемого при длительной лихорадке, такой как малярия, а также при аллергии.

**Кутадж** (*Holarrhena antidysenterica*). Семена этого растения, называемые индраява, имеют острый и горький вкус, горячи, легки и обладают тонизирующим эффектом. Они успокаивают все три доши, очищают желчный и мочевой тракт, укрепляют легкие, помогают при поносе, дизентерии (особенно детской), лихорадке, кровоточащем геморрое, при газах и коликах, а также усиливают половое влечение. Кора растения имеет острый и вяжущий вкус, она суха и прохладна, помогает при поносе, дизентерии, кровоточащем геморрое, кровотечениях и кожных болезнях. Кутадж уничтожает *Entamoeba histolytica* — амебу, которая повинна в большинстве случаев амебной дизентерии. По некоторым данным, кутадж также эффективен в борьбе с другими внутрикишечными паразитами.

**Кхадира** (*Acacia catechu*). Это еще один вид из десятка видов акации, растущих в Индии. Экстракт коры добавляется в паан — стимулятор пищеварения (см. Нагавалли), принимаемый после обеда. Основные области применения: кожные болезни и как главный ингредиент «Кхадиради вати» — таблеток от хрипоты и прочих расстройств горла. Проявляет некоторые контрацептивные свойства.

**Мадхувинашени** («убийца сладости») (*Gymnema sylvestre*). Сушрута называет это растение «убийцей диабета» за его способность помогать при этом заболевании. После разжевывания этого «убийцы» язык перестает ощущать сладкий вкус и в меньшей степени горький — примерно на полтора часа или больше. Поскольку язык не ощущает сладости проглатываемой пищи, реакция тела на нее становится умеренной. Некоторые больные диабетом при помощи этого растения позволяют себе безбоязненно употреблять сладости, хотя это и не приносит им удовлетворения, поскольку ощутить сладкий вкус еды они все равно не могут.

**Мандукапарни** (*Bacopa monnieri*, или *Herpestis monnieri*) (в северной и западной Индии, а в Керале это растение называют **брами**). Горькая, сильнодействующая и горячая, эта трава успокаивает питту и капху, стимулирует сердце и тонизирует нервы. Она применяется при безумии, эпилепсии и умственной слабости, так как содержит алкалоид, родственный стрихнину, но менее ядовитый, который можно использовать в течение долгого времени для стимуляции интеллекта и нормализации речи.

**Муста** (*Cyperus rotundus*, иногда *C. scariosus*). Это растение снижает питту и капху, нормализует месячные. Как месячнотонизирующее оно использовалось еще в Древнем Риме. Муста помогает переваривать аму без возбуждения питты, особенно в виде слабого водного отвара, который дают при жаре. Также применяется в виде лекарственного вина при поносе, дизентерии, несварении и геморрое. В молотом виде проявляет некоторую способность понижать уровень жира.

**Нагавалли** (*Piper betle*). Бетелевый лист упоминается еще в «Махавамсе» (Шри-Ланка, 504 г. до н.э.) Это острое и горячее средство, заставляющее свободнее течь телесные соки. Соответственно сок назначается при кашле и других респираторных недомоганиях. Жевание бетелевых листьев улучшает слюноотделение, а из растертых в пасту листьев делаются припарки от кашля, астмы, головной боли, орхита, мастита и артрита. Пастой также смазывают грудь для лучшего отделения молока.

Однако главное свое применение бетелевые листья находят в приготовлении паана — закуски из бетелевых листьев и бетелевых орехов пальмы катеку (*Areca catechu*), гашеного лайма, кхадиры (*Acacia catechu*) и других специй и трав. Паан предписывается в аюрведе как средство, улучшающее пищеварение и улаживающее дыхание. Для этого его медленно жуют после еды. Поскольку он способствует течению соков, то усиливает половое влечение, когда берется с такими возбуждающими веществами, как мускатный орех, шафран и мускус. Угощение пааном — неотъемлемая часть традиции гостеприимства, которая требует обходиться с гостем как с богом. Бетелевые орехи и листья — важные части ритуального жертвоприношения.

Жевание паана дает ощущение благополучия и легкой стимуляции, в основном из-за присутствия ареколина — алкалоида, который является главным действующим агентом бетелевых орехов. Высвободить алкалоиды из орехов помогает лайм (он также высвобождает и другие алкалоиды, например, содержащиеся в табаке, который является обычной добавкой), а бетелевые листья за счет синергичного эффекта усиливают тонизирующее действие. Нечастое употребление паана улучшает физическую и умственную работоспособность, но привычка к нему разрушает зубы и десны, вызывает несварение и неврозы, тормозит процесс мышления и грозит раком ротовой полости. Хотя опьянение, вызываемое пааном, значительно слабее алкогольного, пристрастие к нему, как и пристрастие к табаку, столь же трудно



излечимо. Некоторые индийцы, в основном жители бедных рабочих кварталов, жуют паан почти непрерывно, пока бодрствуют, а богатый человек, пристрастившийся к паану, может сжевать за день около 200 штук, что примерно равно двадцати или более орехам.

**Нимба** (*Azadirachta indica*, или *Melia azadirachta*). Все части этого дерева, по-английски называемого ним или маргоза, имеют горький вкус и находят применение в медицине. Чаше других используются кора, листья и отжатое из семян масло. Нимба снижает питту и капху и укрепляет иммунитет, однако в чрезмерном количестве может возбуждать вату. Нимба очищает кровь, и потому ее можно использовать при любых расстройствах питты. Она очень «холодная» — настолько, что передозировка может вызвать настоящую простуду. Эта холодность вкупе с горьким вкусом сильно тормозит половое влечение. В медицине используется в основном против лихорадки, при нарушении работы печени (например, гепатите), при язвах (даже гангренозных) и при всех видах кожных болезней. Нимба особенно хороша для снятия различного рода зудов. Есть некоторые доказательства, что она помогает даже при сифилисе. Экстракт маргозы является инсектицидом, который способен проникать в ткани растений, на которые он наносится, и делать эти растения ядовитыми для насекомых. Животные, которые съедают его, тоже, по-видимому, становятся «ядовитыми» для паразитов, таких как глисты, кольчатые черви и вши.

Когда дерево достигает столетнего возраста, в некоторый день, предсказать который невозможно, оно начинает выделять особый сок. Это его эссенция. Она способна лечить многие болезни.

**Пиппали** (длинный перец, *Piper longum*). Высушенный длинный перец остр и горяч на вкус, но его эффект после усвоения сладок, он понижает вату и капху. Зеленые плоды увеличивают капху. Будучи маслянистым, он не иссушает, как это делает черный перец (*P. nigrum*), а омолаживает и придает сил. Применяется главным образом при кашле и астме, при слабом половом влечении, а также, в сочетании с другими средствами, для набора веса. Обычно употребляется с молоком, топленным маслом, сахаром или медом для улучшения питания организма, а для разжигания пищеварительного огня размачивается в соленой воде. Чарака называет корень пиппали наилучшим стимулятором пищеварения, который к тому же помогает при метеоризме.

Плоды пиппали нередко принимают в постепенно возрастающих дозах, чтобы приучить к ним организм. Например, в первый день при-

нимается паста из трех пиппали, на второй день — из шести, а каждый следующий день количество увеличивается на три, пока не достигнет цифры 30. После этого в течение следующих десяти дней идет уменьшение количества плодов на три в день. Таким образом, общее количество принятых за весь курс плодов равняется 300. Этот способ приема используется при лечении анемии, ревматических расстройств, кашля, астмы, потери аппетита, асцита, геморроя, чахотки, некоторых видов лихорадки и других заболеваний ваты и капхи. Паста из свежих плодов пиппали настаивается восемь дней в собственном соку, после чего высушивается и принимается при несварении, респираторных расстройствах, поносе, расширении печени и селезенки.

**Пунарнава** (*Boerhaavia diffusa*, или *B. repens*). По-английски это растение иногда называют «свиной сорняк». Оно буйно разрастается во время сезона дождей, особенно в гороховых полях. Пунарнава имеет вяжущий, горький, сладкий и острый вкусы, уравнивает питту и капху, не возбуждая при этом вату, если берется в меру. Является охлаждающим, мочегонным (возможно, из-за содержащихся в нем в избытке нитратов калия), слабительным средством, улучшающим пищеварение и аппетит. Хорошо известна ее способность помогать при отеках и водянке. Она эффективна при многих сердечных заболеваниях, кашле, астме, кишечных коликах, геморрое, анемии, некоторых нервных расстройствах, мочевых камнях, алкоголизме, ревматизме, туберкулезе, гепатите, раздражительности, жаре и отравлениях. Мазью из пунарнавы лечат кожные заболевания и отеки. В Раджастане народные целители лечат желтуху следующим образом: связывают кусочки корня пунарнавы в гирлянду и окуривают благовониями. Затем гирлянде ритуально подносится кокосовый орех, и целитель делает семь знаков на своей руке, после чего вешает гирлянду на пациента, который после этого должен поправиться в течение семи дней.

**Пушкарамула** (девясил, *Inula racemosa*). Девясил хорошо известен и по индийским, и по европейским травникам. Он понижает капху и вату, увеличивает питту, и главное свое действие оказывает на грудную клегку. Он удаляет капху из легких и омолаживает их, будучи предпочтительным средством при эксудативном плеврите. Также тонизирует женские органы и сдерживает диабет. Мазь девясила наносится наружно для снятия мышечной боли.

**Рактачандана** (*Pterocarpus santalinus*). Зовется «красным сандалом», поскольку обладает многими качествами дерева *Santalum album* (хотя и принадлежит к совершенно другому семей-

ству). Рактачандана снижает питту и капху. Мазь из размоченной древесины прикладывается к нарывам на коже.

**Расаганда** (миррис, мирра, *Commiphora myrrah*). Миррис — родственник гуггула, и подобно ему он уравнивает все три доши, а взятый в избытке — возбуждает питту. Как и гуггул, его можно использовать при лечении ожирения, ревматоидных артритов и других состояний, обусловленных накоплением амы в суставах и мускулах. Однако его главное свойство состоит в омоложении женского полового тракта. Миррис — хорошее вяжущее средство для полоскания рта, чистки зубов, а также для улучшения отделения мокроты.

**Сандал** (*Santalum album*). Сандаловое дерево было известно в Египте еще за семнадцать столетий до н.э. Оно упоминается и в древнейших хрониках Индии и Китая. Это небольшое дерево паразитирует на корнях других деревьев, отнимая у них питание. Сандал имеет горький, сладкий и вяжущий вкус, прохладное воздействие и сладкий эффект после усвоения. Сандал уравнивает доши, в первую очередь питту. Он применяется наружно в виде мази или порошка для успокоения нарывов на коже и внутренне в виде слабого чая для очищения крови, ослабления жжения, лечения горячих лихорадок и утоления жажды. Обладает особой способностью проявлять и сосредоточивать ум. Широко используется в ритуальных целях и при медитации — в виде благовония или в виде масла или мази, наносимых на лоб. Специфический аромат издает только сердцевина дерева, причем сандаловое дерево сохраняется очень долго, так как ни термиты, ни другие вредители не поедают его.

**Тагара** (валериана, *Valeriana wallichii*). В течение столетий валериана была в Индии материалом для приготовления благовоний и духов. Она имеет горький, острый, сладкий и вяжущий вкус, горяча, уравнивает все доши, однако при чрезмерном употреблении может возбуждать питту. Используется в основном как успокоительное, укрепляющее нервы средство, а также как антиспазматическое при мышечных судорогах, менструальных спазмах, коликах, расстройствах желудка и нервозности. Будучи природным транквилизатором, валериана применяется в лечении истерии, эпилепсии и различных неврозов. Благовония из валерианы уравнивают ум. В виде порошка и отвара валериана помогает переварить аму.

**Тамбула** (*Areca catechu*). Орехи этой стройной пальмы получили название бетелевых орехов или просто бетеля. Они содержат ареколин, который стимулирует перистальтику, сокращает бронхи-

альные мышцы и понижает кровяное давление. На сердце он действует угнетающе, как никотин. У многих людей, не имеющих привычки к бетелю, от сырых орехов кружится голова и наступает состояние близкое к опьянению, поэтому перед употреблением их обжаривают. Орехи имеют неярко выраженный глистогонный эффект, но основное свое применение они находят в приготовлении паана (см. *Piper betle*), где служат стимулятором пищеварения и тоником кишечника. Из орехов также готовят варенье, которое оказывает тонизирующее действие на женские половые органы.

Бетель улучшает работу пищеварительной системы, причем принимать его надо после еды. Отдельно от еды он успокаивает пищеварительный огонь, особенно в сочетании с табаком. Бедные люди в Индии, чей стол не отличается достатком и разнообразием, для подкрепления сил часто обращаются к бетелю и чаю. Сходная картина и с марихуаной: при употреблении с пищей она усиливает тягу к еде и сексу, а взятая в отдельности или в сочетании с табаком ослабляет эти влечения. Такое необычное действие — характерная особенность вяжущего вкуса.

**Таруни** (роза, разл. виды). Дикая роза (*Rosa moschata*) повсюду растет в Гималаях, но в индийской медицине используются в основном культурные сорта. Роза имеет горький, острый, вяжущий и сладкий вкус, прохладное воздействие и сладкий эффект после усвоения. Она охлаждает и успокаивает, уравнивает все три доши, устраняет питту из ума и из глаз. Гулканд — это препарат, составленный из чередующихся слоев розовых лепестков и меда или сахара и выдержанный в течение двух недель. Его принимают перед сном с водой или молоком как мягкое слабительное, уменьшающее питту, особенно во время летнего зноя. Кроме того, этот препарат помогает уменьшить чрезмерное менструальное кровотечение. Розовая вода применяется в виде охлаждающих глазных капель при конъюнктивите. Розовое масло, особенно в форме аттара, охлаждает и тонизирует половые органы и ум.

**Туласи** («бесподобная») (базилик священный, *Ocimum sanctum*). Этот вид базилика имеет острый и горький вкус, горячее воздействие и острый эффект после усвоения. Он сдерживает вату и капху, однако при отсутствии в организме амы увеличивает питту. Туласи считается воплощением богини Лакшми, жены хранителя мира Вишну. Это растение часто сажают около храмов и в частных владениях — оно очищает воздух и располагает богов собраться в данном месте. Кроме того, оно отпугивает комаров.

При внутреннем употреблении оно оказывает преимущественное влияние на расу, кожу, дыхательный и пищеварительный тракты. Особо благоприятный эффект туласи оказывает при обусловленном амой жаре, для чего обычно смешивается с черным перцем, имбирным соком и медом. Эта смесь также защищает горло. Туласи очищает тело, насыщает его кислородом и придает сил, тонизирует сердце, помогает справиться с последствиями отравления и дает положительный эффект на начальных стадиях многих раковых заболеваний. Сок листьев применяется в виде ушных капель и употребляется внутрь при простуде, кашле, астме, заикании, плеврите и бронхите с целью активировать в теле процесс очищения, изгнать из него слизь и уменьшить спазмы. Размоченные в воде семена являются мягчительным средством для пищеварительного и мочеполового тракта. То же самое относится и к семенам родственного растения *O. basilicum* — базилика сладкого.

**Ушира** (*Vetiveria zizanoides*). Ветивер, или кускус, — это трава, растущая близ воды, горькая и сладкая с сильным охлаждающим эффектом. Она сильно понижает питту и в меньшей степени — капху. Корень ветивера утоляет жажду и снимает жжение, очищает и оживляет кровь, кожу и мочеполовой тракт, усиливает пищеварительный огонь, помогает переварить аму и успокаивает понос и рвоту. Очищает мочу и пот. Крепкий и охлажденный отвар хорошо помогает при воспалениях мочевого тракта или половых органов, а слабый охлажденный отвар пьют маленькими глотками при высокой температуре тела. Кроме того, корень ветивера употребляется внутрь в виде порошка, холодного настоя и лекарственного вина. Он улучшает состояние почти при всех воспалениях, вызванных расстройством питты, а мазь накладывается на кожу в качестве охлаждающего средства при кожных заболеваниях, обусловленных питтой, и при «горячей» лихорадке.

В жаркое время в Индии многие люди опускают пучки корней ветивера в питьевую воду для предотвращения вспышек питты. Другие поступают иначе: сплетают из корней большие циновки, смачивают их водой и пропускают через них поток воздуха от вентилятора, чтобы освежающий аромат ветивера разносился по всему дому. Благовония и эфирное масло ветивера охлаждают ум и повышают способность к сосредоточению.

**Хинг** (асафетида, *Ferula foetida*, или *F. narthex*). Асафетида — это смола, собранная с корней и корневых отростков небольшого дерева с тем же названием. Она необычайно острая, горячая и дурно

пахнувшая, уравнивает вату и капху, в то же время увеличивая питту. Асафетида иногда накладывается в виде мази на опухшие суставы, но самое сильное ее действие — облегчать нисходящее движение апаны. По словам Чараки, ни одна трава не может с ней в этом соперничать. Мазь из асафетиды тонким слоем наносится на вздутый газами живот, а в сочетании с касторовым маслом используется для клизм при метеоризме и коликах. Оба способа применения способствуют нормализации болезненных или затрудненных менструаций. Асафетиду принимают внутрь вместе с пальмовым сахаром для балансировки ваты во время сезона дождей и для облегчения давления на сердце скоплений кишечных газов. Наиболее известное лекарство с асафетидой — «Хингваштака чурна», применяемое при несварении, коликах и других расстройствах, вызванных затрудненным движением апаны.

**Читрака** (свинчатка, *Plumbago zeylanica*, с белыми цветами, и *P. indica*, с красными цветами). Это растение, чьи санскритские названия сходятся в значении «огня», является острым и горячим, снижает вату и капху и увеличивает питту. Разновидность с белыми цветами используется в основном в северной и западной Индии, а растение с красными цветками — в Керале. Свежий корень обладает нарывным действием (вызывает волдыри) и потому мазь из него иногда наносится на опухшие места. Чтобы предотвратить нежелательную реакцию при внутреннем использовании, корни должны быть очищены. В Керале их для этого моют, дают и затем настаивают в лаймовой воде. Как только эта вода окрасится в красный цвет, ее сливают и наливают новой воды. Воду меняют еще и еще раз — до тех пор пока корень не перестанет оказывать на нее красящее действие. Затем корень снова тщательно промывают в холодной воде и высушивают в тени.

Читрака используется сама по себе или же в сочетании с другими веществами тогда, когда требуется воспламенить пищеварительный огонь. Чарака считает ее непревзойденным средством от колик и геморроя. Из нее изготавливается лекарство «Читракади вати» — превосходное средство от расстройств ваты, особенно от кишечного газа. Также оно сдерживает вату во время сезона дождей. В качестве составной части читрака входит и в ряд лекарственных препаратов.

**Шатавари** (*Asparagus racemosus*). Корень этого растения, родственного спарже, уравнивает все три доши, в особенности вату и питту, однако применяемый в избытке может увеличивать

аму. Он омолаживает женские половые органы и кровь, способствует строительству тела, укрепляет иммунитет, усиливает выработку расы, молока и половых гормонов, усиливает половое влечение, интеллект, пищеварение, повышает физическую силу и помогает при расстройствах мочевого тракта. Его можно использовать при любом расстройстве, обусловленном питтой, если отсутствует ама. Обычно шатавари принимают в виде лекарственного ги или кипятят в молоке. Если доступен, используют сок свежих корней. Близкий вид *A. adscendens* обладает многими тонизирующими свойствами шатавари, однако менее полезен для женских репродуктивных органов.

**Эранда** (клещевина, *Ricinis communis*). Касторовое дерево обладает мощными лекарственными свойствами. Свами Шивананда даже написал однажды оду в честь его великих заслуг. Касторовое масло имеет сладкий, острый и вяжущий вкус, горячее действие и сладкий эффект после усвоения. Это тяжелый продукт, который снижает все три доши, а особенно — вату и капху. Кроме широко известного слабительного эффекта, оно соскребаает аму с телесных тканей, в первую очередь с суставов, а в малых дозах и при длительном применении счищает также излишек жира. Капсулы с касторовым маслом — надежное средство при растяжениях суставов и мышц, при болезненных менструациях и при всех видах воспалений, в том числе воспалений кишечника и брюшных и тазовых органов<sup>40</sup>.

Кастровый корень понижает вату и капху и увеличивает питту. Он применяется при состояниях, обусловленных расстройством ваты, — при болях в теле, отеках, ревматоидном артрите, при некоторых типах хронической дизентерии, при заболеваниях нервной системы. Кроме того, он усиливает половое влечение. Припарки из семян и листьев снимают боль и опухоль с ревматических суставов, а припарки из листьев помогают при головной боли и нарывах<sup>41</sup>.

**Яштимадху** («сладкая палочка») (солодка, лакрица, *Glycyrrhiza glabra*). Подземный стебель этого лакричного растения, которое широко использовалось в древнем Китае, Египте, Греции и Риме, имеет сладкий, горький и вяжущий вкус, охлаждающее действие и сладкий эффект после усвоения. Он снижает вату и питту, но увеличивает капху при длительном употреблении, вызывая в организме задержку соли и воды и недостаток калия, что сравнимо с воздействием кортизона. Лакрица смягчает боль в горле, успокаивает хрипоту, расширяет респираторное дерево для облегчения дыхания, нормализует менструальный цикл, останавливает кровотечения, устраняет последствия отравления и повышает половое влечение. Она

может действовать и как рвотное, и как слабительное, улучшает зрение, силу, цвет лица и половую потенцию, укрепляет волосы, усиливает выработку шукры и омолаживает организм. В сочетании с другими травами затеняет их вкус, даже если катализирует их действие. Линиментом из лакрицы обрабатываются травмы и ушибы, а отваром или лекарственным маслом — ранения, в том числе хирургические, для скорейшего их заживления. Жевание стебля утоляет жажду, снимает жжение во рту, восстанавливает аппетит, снимает усталость, возвращает силы и помогает от кашля.

### Кшара (щелочь)

Щелочи готовятся из пепла растений. Пепел размешивают в воде, затем отжимают и высушивают. Щелочи оказывают выжигающее и выскабливающее действие, являются слабительным, мочегонным и пищеварительным средством и могут быть причиной импотенции. Самая известная кшара — ячменная, используется обычно в сочетаниях с другими средствами при расстройствах мочеvidельной системы (задержание, боль, камни в почках и мочевом пузыре), при проблемах с пищеварением (слабое усвоение, повышенная кислотность), геморрое, а также при бронхите и гриппе.

### Соль

Соль является веществом горячим, маслянистым и сильнодействующим. Лучшее ее применение — наружное — для снятия опухолей и боли в случае заболеваний вата-типа. Полоскание горла горячей соленой водой с куркумой помогает снимать боль. Соль входит в состав многих препаратов, предназначенных для внутреннего употребления; задача ее состоит в том, чтобы разжижать слизь и рассасывать плотные образования. Иногда она применяется сама по себе в качестве слабительного и для поднятия аппетита, при слабости пищеварения и несварении. Солевые клизмы используются для изгнания ленточных червей и для удержания контроля над ватой.

Чрезмерное употребление соли вызывает отеки и другие заболевания капха-типа, для которых характерно удержание воды, утрата силы и твердости как ума, так и тела, ранние морщины и седина, разрушение шукры, половое бессилие и высокое кровяное давле-



ние. В аюрведе используется пять типов соли, в том числе морская соль, однако чаще всего применяется разновидность каменной соли, называемая саиндхава, которая, по общему мнению, в обычных дозах не вызывает удержания в организме воды, как это делают другие виды соли. Иногда о соли говорится как об охлаждающем, а не горячем веществе, которое успокаивает все доши и полезно для глаз.

### Шиладжит (мумие)

Шиладжит — это дегтеобразное вещество с черным или коричневым отливом, которое во время жарких летних месяцев проступает из гор, особенно в Гималаях, хотя и не только там. В арабской и персидской медицине оно называется мумие. Мумие пользовалось популярностью в некоторых частях бывшего Советского Союза. Согласно некоторым источникам, мумие представляет собой изменившийся под действием времени молочный сок различных видов растения *Euphorbia*. Но окончательно вопрос о происхождении мумие до сих пор не решен.

Есть несколько методов очищения мумие: растворение в воде, с последующим фильтрованием и высушиванием на солнце; прогревание с коровьим молоком, с отваром трипхалы или с соком бринграджа. Мумие очищает и укрепляет половые органы и мочевой тракт. Оно используется при диабете, асците, мочевых камнях и половых расстройствах. Это сильное стимулирующее и сексуально возбуждающее средство. Для поднятия сил и омоложения тканей его дают при туберкулезе, хроническом бронхите, астме, хронических нарушениях пищеварения, а также при нервных болезнях и переломах костей.

### Животные продукты

Животные более сознательны, чем растения. Даже растения ощущают ужас и боль, когда их убивают. Убийство животного причиняет еще больше несчастий. В силу закона кармы доля того страдания, которое испытывает животное, жертвующее жизнью ради изготовления лекарственного препарата, остается в этом препарате и отчасти является причиной его побочных эффектов. Какова бы ни была ведическая точка зрения на этот предмет, под влиянием буд-

дизма и веданты в аюрведе выработался совершенно четкий запрет на использование продуктов животного происхождения — за исключением тех, которые можно получить, не убивая и не калеча животных. К таким ненасильственным продуктам относятся, например, мед, топленое масло, олений рог. Последний облегчает отхождение мокроты при кашле, астме и других респираторных недомоганиях, а также понижает жар и тонизирует работу сердца. Животные продукты используются в народной медицине. На улицах Бомбея мне изредка приходилось видеть, как из живых ящериц готовили лекарственное масло, которое применяют при нервной слабости, а также в качестве стимулирующего и сексуально возбуждающего средства. Для этого ящериц жарят на медленном огне. Подобно американским индейцам, в Индии пользуются паутиной для лечения нарывов и для прикрытия ран.

На животные продукты распространяются те же требования чистоты, что и на продукты растительного происхождения. Например, молоко на медицинские нужды должно поступать от коровы не ранее чем через определенный срок после рождения теленка, иначе вероятность возбуждения капхи от употребления молока повышается. Мочу и навоз можно брать только от здоровых животных, так чтобы эти продукты не были загрязнены амой. Мясо, органы, рога, перья и копыта нужно брать только от сильных взрослых зверей и птиц, когда они полностью развились и как следует «созрели».

Самым известным животным продуктом в аюрведической медицине, без сомнения, является мускус — выделение препуциальной железы мускусного оленя (*Moschus moschiferus*). Лучший мускус добывается по окончании брачного сезона, когда животное копытами вскрывает отросток с железой и опустошает его содержимое на землю. Капсула содержит до 50 мл мускуса. В свежем состоянии он напоминает молоко, затем постепенно густеет и приобретает красно-коричневый цвет. Мускус имеет сильный сосудорасширяющий эффект. Один из способов проверки мускуса на предмет подделки заключается в том, чтобы понюхать его некоторое время, держа флакон с мускусом возле носа. Если из носа пойдет кровь, то мускус, по всей видимости, настоящий. Мускус теряет свой запах, если соприкасается с другими пахучими веществами, такими как камфора, валериана, горький миндаль и чеснок, за исключением, может быть, асафетиды. В старину для проверки чистоты мускуса проводили нить сначала сквозь асафетиду, а затем сквозь испытуемое вещество, и если запах асафетиды сохранялся, мускус считался поддельным.

Мускус — стимулирующее средство и афродизиак. Его используют как средство, укрепляющее сердце, а также при лихорадке, затяжном кашле, общей слабости и импотенции. «Бхавапракаша» сообщает, что лучшим мускусом считается ассамский, чуть хуже непальский, а самый плохой — кашмирский, но все это давно ушло в прошлое, так как сейчас в результате беспощадной охоты мускусный олень находится на грани исчезновения, и достать какой бы то ни было мускус практически невозможно. К счастью для медицины, многие другие растения и животные обладают мускусоподобным запахом, например *Hibiscus abelmoschus* — мускусная мальва, семена которой иногда используют вместо настоящего мускуса. В зависимости от желаемого результата используются и другие заменители — звездчатый анис, шелуха мускатного ореха и гвоздика. Мускусу подобна так называемая бобровая струя — сушеные железы крайней плоти бобра, которые используются в качестве стимулирующего, месячногонного и сексуально возбуждающего средства. Похожее вещество можно получить и от цибетового кота.

Секрция китов, называемая серой амброй, используется в медицине и парфюмерии. Горочана (очищенная бычья желчь) удаляет из тела излишек жара за счет выведения желчи и применяется для успокоения ума и нервов при сильном кашле, судорогах, истерии, желтухе, астме и кишечных заболеваниях. Море — источник многих известных лекарственных средств, в том числе жемчуга и кораллов, которые сдерживают питту; каури и других ракушек, которые используются для нормализации пищеварения; перламутра, заменяющего жемчуг, и самудрапхены (кости каракатицы), используемой в основном наружно в виде мази с дурманом при боли в ушах и отеках вокруг внешнего уха, а также при кожных заболеваниях и для охлаждения жгучих сыпей.

Вновь обращаясь к суше, следует упомянуть уголь от сжигания слоновьего бивня (или зуба), который применяется для лечения лейкорей, желтухи, конъюнктивита и повышения у женщин способности к зачатию; угли от сжигания хвостовых перьев павлина, которые останавливают рвоту; тигровый и павлиний жир, масло из слоновьего помета и масло из летучих мышей — применяемые при таких заболеваниях ваты, как паралич; змеиный яд, используемый для реанимации и для лечения нервных расстройств, таких как хорей. Слоновий помет принимается внутрь для предотвращения беременности. Яичная скорлупа входит в состав по крайней мере двух лекарств, а шеллак — выделение лаковых черве-

цов — в гораздо большее число: он помогает сдерживать кровотечения и заполняет пустующие места (кариесные дупла в зубах, переломы костей и т. п.). Широко используется и моча различных животных, в первую очередь коровья. О человеческой моче упоминает только Шарнгадхара.

## 10 ФАРМАКОЛОГИЯ

Приготовление аюрведических препаратов — это работа для настоящего повара, который овладел искусством сложения различных веществ воедино для создания гармоничного («вкусного») результата. Ключ к получению такого результата — доскональное знание методов обработки материала (самскар). Даже малые дозы лекарства можно сделать оказывающими мощное воздействие, а силу больших доз можно при необходимости смягчить добавлением новых составляющих, изъятием из рецептуры элементов, или путем видоизменения процесса обработки, или способа его применения. Тексты дают примеры рецептов для врача средней квалификации. Опытный врач рассматривает их только как общие ориентиры. В четвертой главе раздела афоризмов Чарака приводит рецепты свыше 600 рвотных и слабительных средств.

Принципы аюрведической фармакологии отличаются от принятых в современной аллопатической медицине в той же степени, в какой они близки к китайской медицине. И аюрведа, и китайская медицина опираются на внутренние характеристики воздействия вещества на живой организм. При этом они стремятся усилить положительные качества и уменьшить отрицательные. Научные изыскания в области аллопатической медицины идут другим путем: исследователи стараются выделить «активный агент» лекарственного растения и далее иметь дело только с ним. Аюрведические и китайские рецепты используют вспомогательные травы и методы обработки для того, чтобы довести до совершенства действие основного лекарственного вещества в составе. Современная медицина занимается тем, что изымает обособленные химические фракции из общего контекста и доводит их до химической чистоты ценой утраты их жизненной силы.

У современного резерпина есть побочные действия, а у растения сарпаганда (*Rauwolfia serpentina*) — нет, потому что в отличие от резерпина сарпаганда — живое существо. Растения состоят из тех

же самых пяти элементов, что и человеческие существа. Как и у нас, у них есть каналы обращения, а также пищеварительный огонь (который обеспечивает фотосинтез). Вещества, которые когда-то были живыми, воздействуют на организм совсем не так, как те, которые либо никогда не знали жизни, либо лишились своих «живых» свойств из-за разрушительных самскар — извлечений «активных агентов». Резерпин не может быть столь же хорошим лекарством, как уродившее его растение, поскольку он больше не поддерживает жизнь. В лучшем случае он становится безразличным к жизни — когда речь идет о его молекулярных превращениях в организме. При других обстоятельствах он становится анти-жизнью.

Современная медицина склонна подходить к пациенту с позиции силы и принуждать организм к ответу. Аюрведа, напротив, стремится к тому, чтобы организм сам нашел в себе силы и восстановил утраченное равновесие. Аллопатический препарат призван вмешаться в обменные процессы и что-нибудь в них изменить. Аюрведическое лекарство призвано к тому и только к тому, чтобы защитить ткани и органы тела от покушений со стороны дош. Из-за убеждения, что вещества живой ткани можно полностью исследовать, изымая их из организма, многие современные ученые упускают из виду возможность того, что активный агент растения может существовать в самом растении в других, более сложных формах, нежели в тех, в которых его ищут. Современные исследователи зачастую не обращают внимания на другие молекулы в составе растения, которые могут повышать его эффективность и понижать токсичность, и на влияние питания, режима и настроения больного на действие лекарства. Новые исследования ведутся во всех направлениях, в том числе таким путем исследуются и препараты аюрведы, однако большая часть из них сводится все к тому же извлечению активных составляющих и дополняется насилием над живыми существами в ходе научных проверок. Все это уводит современные лекарственные препараты все дальше и дальше от той самой жизни, которую они призваны защищать.

Точно так же как провидцы древности прислушивались к растениям, мы должны прислушиваться к тем веществам, которые мы впускаем в свои тела и из которых мы непрерывно перевоссоздаем их. Мы должны не только прислушиваться к ним, но и говорить с ними. Каждое лекарство — это также и пища. Нет смысла отрицать огромные достижения современной медицины в некоторых направлениях, однако глупо отрицать и потребность в возврате к более здо-

ровым методам лечения, к «живым» лекарствам, которые по-прежнему были бы наполнены живительной праной.

Врачи Кералы большую часть своих рецептов черпают из сочинения Вагбхаты «*Аштанга-хридайя*», а также из местного текста под названием «*Сахасрайогам*», «тысяча йог». Слово «йога» употреблено здесь в смысле группы живых веществ, объединенных таким образом, что каждое усиливает действие другого, в результате чего обеспечивается более высокая эффективность. К примеру, арджуна и пунарнава сами по себе не оказывают особо заметного тонизирующего воздействия на сердце, но вместе могут быть весьма эффективны.

Вместо выделения активных составляющих, аюрведа усиливает их посредством сочетаний и обработки, иначе говоря — посредством юкты и самскар. Для успеха в этом нужно хорошо знать действие каждого растения на каждую часть тела. В различных аюрведических текстах проводится классификация лекарств по их источнику и применению, хотя эти классификации и не всегда согласуются между собой, поскольку разница во мнениях — нередкое явление в среде врачей-аюрведистов. Впрочем, есть и много общего, что позволяет делать логические выводы, несмотря на то что перевод на английский язык теряет множественность значений, столь характерную для санскрита. Так, слово «хрдаяя» при желании можно истолковать как «полезное для срединной части тела», «полезное для сердца», «сердечное» и даже — «душевное». Вещество, являющееся хрдаяей, может быть любым из перечисленных, например, оно может отводить кишечные газы и тем самым ослаблять давление снизу на сердце, может непосредственно улучшать состояние сердечной мышцы, а может быть просто «душевым», оказывая благоприятное воздействие на весь организм в целом. Аналогично, название дживания может означать траву, подобную лакричнику, которая оказывает благотворное действие на многие сферы организма, в том числе и на психическую.

Такие многозначные слова помогают увидеть скрытую взаимосвязь между различными частями тела. Например, большинство веществ, относимых Чаракой к категории хрдаяя, являются кислыми, не возбуждающими питту продуктами, такими как манго, гранат и кокум (*Garcinia indica*). Кислый вкус считается «сердечным», так как усиливает и аппетит, и пищеварительный огонь, что может благотворно сказываться на сердце либо посредством не совсем ясного метаболического воздействия, либо за счет улучшения эмоциональ-

ного состояния, либо в силу обоих факторов сразу. Ниже перечислены основные действия растений на организм.

*Балья.* Придает силы телу и уму. Примеры: ашваганда, бала и видари.

*Брмхания.* Увеличивает силу твердых тканей, как правило, заставляя организм поставлять в них больше соков. Это слово подразумевает расширение. Примеры: ашваганда, бала.

*Бхедания.* Измельчает стул на мелкие части, таким образом оказывает слабительный эффект. Примеры: триврт, касторовое масло.

*Варнья.* Придает организму «цвет», что включает цвет лица, блеск кожи, ауру тела и т.д. Примеры: сандал, ветивер, лакричник, манжишта, видари.

*Дипания.* Воспламеняет пищеварительный огонь. Примеры: плоды и корень пиппали, читрака, свежий имбирь, черный перец и асафетида.

*Кантхья.* Полезное для горла и, в более широком смысле, для всего того, что находится в горле, например голоса. А в еще более широком смысле, полезное для речевой способности. Примеры: лакричник, пиппали, виноград, видари.

*Лекхания.* Облегчает тело, уменьшая количество соков в нем. К этому классу относится большая часть горьких и острых веществ, например муста, куркума, барбарис, гуггул, черный перец, молотый имбирь, трипхала.

*Сандхания.* Способствует твердому стулу и таким образом является закрепляющим средством (хотя и не обязательно ведет к запору). Примеры: гудучи, семена манго, манжишта (*Rubia cordifolia*), барбарис.

*Трптигхна.* Буквально означает «разрушитель насыщения», что на уровне тела означает усиление аппетита, а на уровне ума — разгорание желаний. Примеры: свежий имбирь, читрака, виданга, гудучи, аир, муста, пиппали.

Другие воздействия очерчены более узко: аджван, асафетида, барбарис, аир, кардамон, корица, гвоздика, чеснок, имбирь, мускат, кумин, укроп, фенхель и им подобные травы заставляют вату течь в свойственном ей направлении (*анулома*), а девясил, талиса (*Abies webbiana*), бамбуковый глаз, кардамон, туласи, пунарнава, пиппали, харитаки и асафетида помогают справиться с кашлем, астмой и другими нарушениями дыхания. При этом способ воздействия трав неодинаков. Асафетида и харитаки освобождают нисходящее движе-



ние апаны и тем самым сдерживают кашель и астму. Пунарнава достигает того же эффекта, устраняя избыток воды из организма. Кардамон и длинный перец освобождают движение праны в грудной клетке.

Поскольку различные лекарства могут достигать одного и того же результата различными путями, их соединение дает синергический эффект: совокупное воздействие оказывается больше, чем сумма отдельных воздействий. Сочетания лекарственных средств получили широкое распространение еще и потому, что в них требуется меньшая дозировка и полученный препарат воздействует на большее количество систем организма, чем это делали бы отдельные средства. При этом надо помнить, что не все травы сочетаются между собой, и нужно принимать меры предосторожности, чтобы не создавать комбинации, в которых элементы конфликтовали бы друг с другом по качеству, количеству или способу действия. После изучения свойств отдельных растений целители древности разработали несколько столь удачных сочетаний, что они стали одной из опор аюрведы. Ярким примером такого состава является трипхала. К другим составам относятся:

*Аштаварга*: состав из восьми трав, возвращающий организм к жизни и омолаживающий его. Травы называются дживака, каколи, кширакаколи, махамеда, меда, рддхи, ршабхака и врддхи. Ботаническая идентификация этих растений вызывает споры.

*Дадимаштака чурна*: порошок, содержащий гранат, сахар, трисуганду и трикату. Улучшает аппетит, воспаляет пищеварительный огонь, является кантхьей (см. стр. 272), улучшает работу и тонус кишечника, помогает при кашле и высокой температуре.

*Дашамула (десять корней)*: в основном используется для контроля над ватой в любых частях тела при таких несхожих состояниях, как астма, колики, зубная боль, затруднения при родах. Используется, как правило, в виде отвара для питья или для клизмы, а также в виде лекарственного вина. Состоит из корней следующих растений: бильва (*Aegle marmelos*), кашмарья (*Gmelina arborea*), агнимантха (*Premna serratifolia*), патала (*Stereospermum tetragonum*), шьонака (*Oroxylum indicum*), брхати (*Solanum indicum*), швета брхати (то же растение, но с белыми плодами), шалапарни (*Desmodium gangeticum*), пршнипарни (*Pseudarthria viscida*) и гокшура (*Tribulus terrestris*). У каждого из этих растений есть и свое собственное применение. Например, сок из листьев брхати используется вместе со свежим имбирным соком для пре-

крашения рвоты, а плоды помогают при некоторых кожных заболеваниях.

*Панчакола*: включает порошок имбиря, плоды и корень пиппала, чitraку и чавью (вид перца). Улучшает аппетит и пищеварительный огонь, перерабатывает аму, полезно при метеоризме, коликах и других недомоганиях пищеварительного тракта.

*Трикату (три остроты)*: имбирь, черный перец и пиппали. Используется в основном в тех случаях, когда капха или ама препятствуют движению ваты, особенно в дыхательном тракте.

*Трисуганда (три аромата)*: корица, кардамон и тамалапатра; при добавлении нагакешары (*Mesua ferrea*) получает название *чатурджата*. Оба состава применяются для тех же целей, что и трикату, однако имеют более сладкий вкус и более мягкое действие.

С течением времени создавалось много новых рецептов, многие из которых до сих пор в ходу. В более поздних текстах появляется тенденция к более точному описанию рецептов. Так, Шарнгадхара уточняет, что если в его книге лекарство упоминается в одном рецепте дважды, его количество должно быть удвоено. Если сандал предписывается в виде порошка, лекарственного вина или масла, то это означает, что должно использоваться белое сандаловое дерево. Если же в рецепте указан отвар или мазь для наружного применения, то это означает красный сандал. Если специально не оговаривается, какую часть растения следует брать, значит речь идет о корне. Однако многие ранние тексты не столь подробны, истолкование их неоднозначно и варьируется от штата к штату. Поэтому мудрый врач не будет слепо следовать подобным рецептам, а будет использовать их как источник идей для разработки собственных рецептур.

## Обработка растений

При подборе лекарства и способа его применения нужно учитывать природные факторы, такие как погода и время года, а также конституцию пациента, его состояние, возраст, привычки, настроение, способность к усвоению пищи и физическую силу. Некоторые средства нужно вводить постепенно, так чтобы они не вызывали бурной ответной реакции со стороны организма. К таким средствам, в частности, относится пиппали. Доза лекарства не фиксирована, а подбирается в зависимости от состояния пациента. Способ введения лекарств определяется в первую очередь болезнью, подлежащей из-

лечению. Диапазон способов очень широк и включает все вариации нанесения лекарства на поверхность кожи и введения его во все отверстия тела. Иногда Чарака предлагает довольно необычные способы лечения. Царь, страдающий от «горячей» или «холодной» лихорадки, должен заключить в свои объятия прекрасную женщину, все тело которой смазано либо сандаловой мазью, либо особым средством *агару* соответственно.

Выбрав рецепт, нужно добыть свежие ингредиенты. Все растения должны быть как можно сочнее и маслянистее, поскольку сок — это раса растений, которая имеет внутреннее сродство с расой пациента. Растительный сок способствует очищению и питанию собственного «сока» пациента. Ни один ингредиент не должен перед употреблением храниться более одного года. Исключение составляют топленое масло (при некоторых видах использования), нерафинированный сахар и мед (которые улучшаются со временем), зерновые, пиппали и виданга. Крайне желательно применять только в свежем виде такие растения, как гудучи, кутадж, васа (*Adhatoda vasica*), кушманда (*Benincasa hispida*), шатавари и ашваганда.

Не все растения можно достать повсюду и в течение всего года, и отчасти причина приготовления препаратов из растений состоит в заготовке их на будущее. Большинство препаратов, в том числе таблетки и варенье, сохраняют силу в течение года (а при добавлении минералов еще дольше). Однако порошки лучше использовать в пределах двух месяцев, а лекарственные масла — в пределах четырех. Лекарственные вина и басмы (минералы, прожженные в огне, см. далее) улучшаются со временем. К наиболее старым способам обработки относятся пять методов под общим названием «Панча кашайя калпана»: приготовление сока, пасты, отвара, горячего и холодного настоя. Порядок перечисления идет от трудного к легкому.

### *Выжимание сока*

Сок из мякоти раздавленного растения отжимается через чистую ткань — этот метод хорош для сочных растений, таких как алоэ, амалаки, брами, васа, гудучи, имбирь, лайм, лимон, листья кориандра, листья нима, лук, туласи и чеснок. Если трава сухая, то сначала она измельчается в порошок и разводится в двойном по весу количестве воды, затем осаждается в течение суток и отжимается. Обычная доза сока составляет порядка 30 мл, в зависимости от силы исходного материала.

В аюрведе существует особый препарат *путапака*, который относят к сокам. Для ее приготовления слой глины толщиной в два пальца накладывается вокруг завернутой в листы баньяна, джамбу, кашмарьи или банана пасты из растений, и в таком виде прогревается на огне из коровьего навоза до красного каления. Примеры путапаки: кутадж с листом джамбу принимается с медом от поноса, спелый плод граната принимается с медом от поноса, целое растение кантакари (*Solanum xanthocarpum*) — от кашля; сухой имбирь с соком касторового корня — от потери аппетита и болезней ваты; сурана (*Amorphopallus campanulatus*) — от геморроя.

### *Пасты и порошки*

Растиранием сочных растений получается паста, сухих — порошок. Растирание годится для чеснока, имбиря, лука и большинства листьев и корней. При кровоточащем геморрое внутрь принимают кунжутную пасту со сливочным маслом, туда можно добавлять пасту нагакешары с сахаром. Обычная доза пасты или порошка — 5–10 г. Порошки обычно запивают водой.

В аюрведе широко используются порошки, составленные из комбинации различных лекарств. Трипхала — яркий пример этого. Ниже приводятся другие примеры.

«*Джатишхалади чурна*». Мускат и восемнадцать других компонентов берутся в равных частях. К ним добавляются листья марихуаны в количестве, равном всем остальным составляющим вместе взятым. Будучи вяжущим и антиспазматическим, это средство используется в основном при поносе, дизентерии, малабсорбции и спру. Также применяется от спазмов при кашле, от астмы, при потере аппетита, туберкулезе, мигрени, маниакальных состояниях, при болезненном или чрезмерном менструальном кровотечении.

«*Махасударшана чурна*». Содержит трипхалу, трикату и еще около пятидесяти трав. Примерно наполовину лекарство состоит из кирата-тикты (*Swertia chirata*), очень горького растения. Порошок является потогонным и мочегонным, назначается при повышенной температуре (особенно при малярии), при расширении печени и селезенки, при усталости, тошноте, гепатите, циррозе и желчных камнях, а иногда и при многих других болезнях, таких как несварение, бронхит, астма, анемия, свинка, боль в спине, вызванная амой, боль в груди, воспаление шейки матки или яичников, лимфатическая лейкемия, аппендицит, ретробульбарный неврит и ячмень на глазу.

«*Сарасвата чурна*». Готовится из трав, тонизирующих нервную систему, таких как аир, шанкхапушпи и ашваганда, и усиливается соком брами. Тонизирует мозг и используется при мании, эпилепсии, слабоумии, нервном напряжении и некоторых формах паралича.

«*Ситопалади чурна*». Названная по главному компоненту — каменным леденцам, которые известны как смягчающее горло средство, ситопалади также содержит корицу, кардамон, пиппали и бамбуковый глаз. Основные показания: простуда, кашель, астма, другие респираторные недомогания, плеврит, чахотка, несварение, потеря аппетита, кровотечение и жар.

«*Талисади чурна*». К ингредиентам ситопалади добавляются черный перец, имбирь и талиса (*Abies webbiana*). Основные показания — кашель и астма. Помимо этого — для разжигания пищеварительного огня, переработки амы при лихорадке, при рвоте, поносе, истощении, метеоризме, анемии и плохом усвоении.

«*Трикату чурна*». Обычно составляется из равных количеств имбиря, черного перца и пиппали. Используется для разжигания пищеварительного огня, для снижения амы, капхи и жира. Также применяется при некоторых кожных заболеваниях и расстройствах мочевыделительной системы, при астме и для очищения горла.

«*Трипхала чурна*». Некоторые врачи предпочитают смешивать равные количества амалаки, харитаки и бибхитаки. Другие изменяют пропорции в зависимости от болезни. Шарнгадхара советует брать одну часть харитаки, две части бибхитаки и три части амалаки, усиливая тем самым понижающие капху и питту свойства, и применять этот состав при болезнях мочевого тракта, опухолях, воспалениях и инфекциях, ретроградной лихорадке, кожных и глазных болезнях, а также для разжигания пищеварительного огня и омоложения организма. Харитаки можно брать в большем количестве для лечения обусловленного ватой несварения, поноса или геморроя, а также для других заболеваний ваты.

«*Хингваштака чурна*». В состав входят черный перец, имбирь, пиппали, аджамода, каменная соль, кумин, черный кумин (*Nigella sativa*) и асафетида. Основное действие — освободить нисходящее движение апаны. Показания: скопления газов, несварение, колики, запор.

Некоторые порошки применяются наружно. Например, «*Дашанга лепа*», который содержит такие травы, как лакричник, валериана, красный сандал, кардамон, джатаманси, куркума, барбарис,

кушта (*Saussurea lappa*) и шириша (*Albizzia lebbeck*), используется при нарывах, гнойниках, свинке, роже, невралгии.

### Отвары

Одна часть свежей травы (если трава сушеная, то ее сначала нужно замочить в равном количестве воды и дать настояться в течение получаса) добавляется к шестнадцати весовым частям воды и затем уваривается до четверти первоначального веса.

В Керале отвар процеживают и снова кипятят до тех пор, пока он не уменьшится до полуторного веса исходной травы. Так получается одна полная доза, принимаемая с пальмовым или обычным сахаром, медом, лекарственным маслом, порошком или другими веществами. В других местах дозой обычно является 30 мл, смешиваемые с равным количеством воды. Отвары часто используются как переносчики других медикаментов.

Лучше всего готовить отвары в глиняных горшках. Если это по какой-то причине невозможно, то при проблемах с капхой следует взять медный горшок, при проблемах с питтой — серебряный или бронзовый, а при проблемах с ватой — железный или золотой. Допустима стеклянная посуда, но ни в коем случае не алюминиевая. В виде отваров обычно готовят корни, стебли, кору и иногда плоды растений. Растения используются только один раз и затем выбрасываются.

К широкоупотребительным отварам (*кватха*) относятся:

«Дашамула кватха». Состоит из «десяти корней» (см. стр. 273); показания: температура, кашель, простуда, невралгия и последровое головокружение.

«Махаманжиштхади кватха». Отвар, в который входит почти пятьдесят составляющих, получил свое название от растения манжишта (*Rubia cordifolia*). Это растение очищает кровь и из-за своего темно-красного цвета используется и как натуральный краситель. Отвар применяется при кожных заболеваниях, подагре, нарушении менструального цикла и других связанных с кровью недугах.

«Махараснади кватха». Содержит расну, имбирь, балу, касторовый корень, кедр, аир, васу, харитаки, пунарнаву, гудучи, гокшуру, ашваганду, арагваду, кантакари, брхати и еще четыре растения. Применяется в основном как переносчик различных лекарств из гуггула при ревматизме, артрите, ишиасе, люмбаго и некоторых видах паралича.

«*Пунарнавади кватха*». Содержит пунарнаву, барбарис, куркуму, имбирь, харитаки, гудучи, читраку и бхарнги (еще одна трава не имеющая однозначной идентификации). Применяется в основном при расширении печени и селезенки, отеках, асцитах, воспалениях и ревматических расстройствах.

Молочный отвар готовится примерно так же, как и водный. Одна часть травы, восемь частей молока и тридцать две части воды вывариваются до одной пятой первоначального объема молока. Такие отвары применяются для укрепления организма (готовится с ашвагандой, шатавари, мускатом и брами); для защиты организма от сильнодействующих вяжущих медикаментов (готовится с арджуной); для лечения хронической лихорадки (особенно часто готовится с дашамулой); для свободного движения мочи и кала (готовится с балой, пальмовым сахаром и молотым имбирем).

### *Горячие настои*

Одна часть растения добавляется к 8—10 частям (иногда в рецептах говорят только о четырех частях) горячей воды и настаивается как минимум полчаса (иногда говорится о немедленном использовании). Этот метод хорош для нежных частей растений, которые не выдерживают кипячения, — для листьев, цветков, для некоторых ароматических трав. Обычно в качестве примера приводится корень лакричника.

### *Холодные настои*

Одна часть растения настаивается в шести частях воды в течение 12 часов с вечера до утра, а затем отжимается и процеживается. Этот метод хорош для очень нежных растений, а также для лечения заболеваний, обусловленных питтой. Иногда такой обработке подвергаются гибискус, жасмин и сандал, а также гудучи (от хронической лихорадки), кориандр (дается с сахаром от жажды и жжения, особенно в мочевом канале) и сарива (*Hemidesmus indicus*, «индийский сассапариль») для успокоения питты.

Таковы пять основных методов обработки. От них произошло еще несколько методов.

*Мантха*. Одна часть лекарственного средства смешивается с четырьмя частями холодной воды и взбивается до густоты. Популя-

ный рецепт включает финики, гранаты, виноград (или изюм), тинтидику (*Rhus parviflora*), тамаринд, амалаки и парушаку (*Grewia asiatica*) и рекомендуется от осложнений при алкоголизме.

**Панака.** Одна часть травы смешивается с 64 частями воды и вываривается наполовину. Таким образом получается лекарственная вода, которая идет на приготовление жидких каш и мясных бульонов, а также утоляет жажду при высокой температуре. При лихорадке обычно употребляются такие растения, как сандал, ветивер, муста и молотый имбирь. Кроме того, в текстах говорится, что если дать обыкновенной воде выкипеть до половины, до четверти или до одной восьмой от ее начального объема, то она станет легче, будет лучше усваиваться в организме, улучшит пищеварение, успокоит капху, вату, удалит аму и лишний жир, очистит мочевой пузырь и будет способствовать излечению от кашля, жара и от дыхательных расстройств.

**Арка.** Это продукты перегонки (дистилляты). Получаются путем кипячения трав в воде и конденсирования выделяющегося при этом пара. Используются дистилляты мяты, аджвана, брами, дашамулы, горакхамунди (*Sphearanthus indicus*, очиститель крови), манжишты, пунарнавы и фенхеля.

### Варенья

(леха, авалеха, модака, пака)

Вареньем или джемом называется сладкий полужидкий или твердый препарат, который готовят следующим образом. Пасту или порошок основного ингредиента варят в воде или молоке с добавлением топленого масла, сахарного сиропа и (или) небольшого количества других трав. Варенье считается готовым, если его можно растянуть в «струнку» между пальцами, а также если оно целиком тонет в воде, не растекаясь. Часто варенье служит переносчиком других лекарств, однако может быть применено и само по себе, особенно в качестве омолаживающего и сексуально возбуждающего средства.

Широко применяются в терапии варенья из кутаджа или бильвы (в основном от поноса и дизентерии), из сураны (*Amorphopallus campanulatus*, от геморроя), из васы или кантакари (и то, и другое от респираторных заболеваний), из винограда или граната (от кровотечений и прочих проблем с питтой), а также из куркумы. Варенье из свежего имбиря используется в основном для укрепления пищеварительного огня, а из молотого имбиря («*Саубхагья шунтхи*



пака») назначается как зимнее тонизирующее средство, а также дается женщинам, ослабевшим после родов. Варенье из бетелевых орехов «*Супари пака*» тонизирует матку, как до так и после родов, уменьшает менструальное кровотечение и лейкоорею. «*Агастья харитаки леха*», рецепт которого приписывают мудрецу Агастье, укрепляет легкие и используется при таких респираторных заболеваниях, как одышка, кашель, астма, чахотка, а также при общем истощении и геморрое.

Наиболее знаменитым аюрведическим вареньем является «*Чьяванпраша авалеха*». Придумали его близнецы Ашвины, чтобы вернуть молодость мудрецу Чьяване. Оно содержит сорок или более различных трав, иногда усиливается минералами, а основу его составляет амалаки. Это варенье омолаживает организм, способствует строительству тканей, оказывает общеукрепляющее действие, восстанавливает подорванные усталостью, старостью или болезнью силы и полезно при респираторных заболеваниях, чахотке, хрипote, астме и затрудненности дыхания. Кроме того, оно используется при анемии, подагре, сердечной слабости, слабости шукры, мочевых недомоганиях, запоре и слабости костей. Оно способствует проницательности, памяти, половому влечению, красоте и отдалает старость.

### *Лекарственные вина (асава, или аришта)*

Аришту готовят из отвара, асаву — из отжатого сока. Оба вида вина обычно сбраживают цветками дхатаки (*Woodfordia fruticosa*). Лекарственные вина нередко служат переносчиками других лекарственных средств, но используются и сами по себе для разжигания пищеварительного огня. В виде асав обычно готовят вина из панчаколы, бхаллатаки, сандала, винограда, дурмана, алоэ, пиппали, пунарнавы, ветивера и васы. Для аришта-вин обычно берутся баббула, бала, состав дашамула, кедр, кумин, кхадира, кутадж, муста, сарива и виданга. Дашамуларишта — одно из наиболее употребительных лекарственных вин — назначается при несварении, слабом усвоении, потере аппетита, астме, кашле, чахотке, рвоте, анемии, гепатите, геморрое, кожных болезнях, диабете, мочевых камнях, болезненном мочеиспускании, асците и истощении. Это вино питает тело при худобе, дает потомство бездетным, стимулирует выработку семени, а также придает организму силу и сияние.

В вино из алоэ «*Кумари асава*» иногда добавляют железо или медь для лучшего вычищения амы из печени. Железо является важным компонентом вина «*Лохасава*», которое назначается при анемии. Тело лучше усваивает железо в присутствии алкоголя. Единственным лекарственным вином животного происхождения является «*Такраришта*», которое делается из сброженной молочной сыворотки и назначается при расстройствах пищеварения.

### Таблетки

Таблетки в аюрведе приобрели популярность по тем же самым причинам, что и в современной медицине: каждая таблетка содержит определенную дозу лекарства в готовом к употреблению и удобном для приема виде. Для приготовления таблеток порошок из лекарственной травы варится с сахаром. Другой путь — смешивание порошка с жидкостью, например с медом, или со смолистым веществом типа гуггула. Процесс смешивания с жидкостью обычно обозначается термином *бхавана*, причем в Керале добавляется столько жидкости, чтобы только пропитать порошок, а в западной Индии порошок и жидкость берутся в равных долях. В Керале смесь затем высушивают на солнце и делают из нее таблетки, в других частях Индии смесь при помощи ступки и пестика разминают до тех пор, пока она не станет сухой.

Бхавана подходит под определение самскар — «обработки, придающей другие свойства предмету». Бхавана может усиливать действие растения, как например в случае с «*Вишвабхешай вати*», когда бхавана с имбирным соком усиливает действие молодого имбиря, причем процесс усиления можно повторять три раза, семь раз или даже двадцать один раз. Также бхавана может смягчать действие растительного препарата, как происходит в случае с «*Амапачака вати*», когда бхавана с охлаждающим и успокаивающим соком алоэ применяется к харитаки, трикату, рвотному ореху, асафетиде, сере или каменной соли, то есть к горячим и сильнодействующим веществам. Алоэ выскребает из тканей аму, так что лечебный эффект даже усиливается, несмотря на то что сама смесь действует мягче.

К самым распространенным таблеточным препаратам относятся следующие:

«*Канкаяна гути*» — содержит несколько горячих трав, в том числе бхаллатаку, а также клубни сурана, щелочь ячменя и пальмо-

вый сахар. Назначается в основном при болях в животе, слабом усвоении, глистах и геморрое.

«*Лавангади вати*» — включает гвоздику, черный перец, бибхитаки и кхадиру. Бхавана делается с отваром коры баббула. Таблетку нужно сосать для снятия раздражения в горле и для лучшего отхождения мокроты при заболеваниях горла и дыхательного тракта.

«*Сандживани гутти*» — сочетание глистогонных трав, таких как виданга, аконит и бхаллатака, с имбирем, пиппали, трипхалой, аиром, гудучи. Бхавана делается с коровьей мочой. Сандживани, как говорит само название, возвращает больного к жизни при несварении, потере аппетита, хронической лихорадке, при которой расстроены все три доши, при отравлении различными тварями, поносе и дизентерии.

«*Самшамани вати*» — по существу, является переведенным в твердое состояние отваром гудучи. Оказывает благоприятное действие при большинстве заболеваний питты.

«*Элади вати*» — содержит кардамон, корицу, тамалапатру, пиппали, лакричник, финики, изюм и сахар. Таблетку нужно сосать, и тогда она действует как отхаркивающее при бронхите, кашле, простуде и других респираторных заболеваниях.

### *Препараты гуггула*

Помимо того что гуггул связывает лекарственный состав, его собственные достоинства дали начало целому ряду лекарственных препаратов, в которых его выскребающее и противовоспалительное действие направляется на определенную мишень за счет добавления соответствующих трав. Гуггул, как правило, применяется при нарушениях капхи и ваты, и потому его препараты нередко принимаются с отваром «*Махараснади*». В аюрведе используется около двух десятков препаратов гуггула, среди них можно выделить следующие:

«*Гокишуради гуггул*». Хотя гуггул сам по себе почти не влияет на работу мочевого тракта, данный препарат такое влияние оказывает, поскольку содержит гокшуру. Применяется при всех видах расстройств мочевыделительной системы, а также при простатите.

«*Йогаараджа гуггул*». Состав, содержащий около трех десятков трав, используется при ревматизме и ревматоидном артрите, при подагре, нервных болезнях, геморрое, эпилепсии, при расстройствах мочевыделительной системы, при болезнях сердца, анемии и других состояниях с возбуждением ваты. Шарнгадхара утверждает,

что этот препарат делает способным к зачатию и мужчину, и женщину. В зависимости от желаемого эффекта назначается с различными переносчиками, например, с коровьей мочой при обусловленной капхой анемии, с медом — от ожирения, с отваром гудучи — при подагре.

«*Кайшора гуггул*». Помимо гуггула включает в качестве основного ингредиента гудучи; в силу этого эффективен при расстройствах питты.

«*Канчанара гуггул*». Добавление канчанары (*Bauhinia variegata*) делает этот препарат полезным при увеличении органов внутренней секреции, особенно в области шеи и головы (например, при золотухе и болезни Ходжкина), а также при фистулах и для дренирования пазух. Также вычищает из организма жир.

«*Лакшади гуггул*». Эта смесь гуггула с красным шеллаком и другими травами используется главным образом для сращивания сломанных костей.

«*Махайогараджа гуггул*». Этот препарат гуггула содержит минералы, иногда в него добавляется и золото. Используется при таких нервных заболеваниях, как множественный склероз и паралич, при ревматизме и хроническом артрите, а реже — при сперматорее, геморрое, колите, сердечных болезнях, бронхите и астме. Для повышения эффективности на соответствующие части тела одновременно наносится лекарственное масло «*Маханараяна*» или «*Махамаша*».

«*Пунарнавади гуггул*». Назначается, как и пунарнава, при кожных заболеваниях, желтухе, отеках, асцитах и воспалениях.

«*Симханада гуггул*». Используется на острой стадии ревматоидного артрита, а также при несварении, обусловленном присутствием амы, при параличе, астме, слоновости, асците и грыже.

«*Трипхала гуггул*». Смесь трипхалы, трикату и гуггула с бхаваной из отвара трипхалы. Прочищает каналы и высушивает тело. Используется при остром артрите и ревматизме, ожирении, а также при нарывах, гнойниках, карбункулах, синусите и т. п.

Одним из очень полезных таблеточных препаратов на основе гуггула является «*Чандра прабха*». В него входят мумие, аир, муста, гудучи, кедр, корица, кардамон, трипхала, читрака, пять разновидностей соли, жженое железо. Приготавливается бхаваной с отваром трипхалы. Название препарата переводится как «лунный свет», что связано с его способностью воздействовать на «водные» болезни, такие как диабет, мочевые расстройства,

проблемы с семенем (Луна владеет морями). Это лекарство нормализует менструальный цикл (который подчинен Луне) и способствует очищению эмоций (которые также находятся под влиянием Луны).

Вот далеко не полный список болезней, при которых рекомендуется «*Чандра прабха*»: альбуминурия, мочевые камни, мочевые нарушения и двадцать типов ненормальной мочи (в том числе диабет), вагинальный зуд, лейкорей, киста в яичниках, грыжа в паху, гидроцеле, кисты или опухоли в области мужских половых органов; режы — колики, метеоризм, запор, люмбаго, астма, кашель, псориаз и другие кожные болезни, анемия, желтуха, цирроз, геморрой, расширение печени или селезенки, глазные болезни, болезни зубов, слабость пищеварения, потеря аппетита и лихорадка.

### Снеха

Снеха (лекарственные жиры) бывают внутреннего применения, как большинство лекарственных топленых масел, и наружного, как многие лекарственные растительные масла. Некоторые могут применяться обоими способами сразу — как масло «*Кшира бала*», которое готовится на молоке и корне балы, или «*Маха снехам*», которая является смесью четырех жиров: растительного масла, топленого масла, костного мозга и телесного жира. Обычная пропорция для приготовления лекарственного жира составляет одну часть пасты лекарственного растения на четыре части жира и на шестнадцать частей жидкости. Пропорция может меняться в зависимости от специфики ингредиентов и от того, берутся они в свежем или сушеном виде.

Эта растительно-водно-жировая смесь выпаривается и процеживается. Жиры держат на огне до тех пор, пока они не перестают издавать звука при попадании в огонь, пока капля жидкости, попавшая в масло, не шипит, пока не изменится звук, цвет и характер кипения, пока не осядет пена (в случае с топленным маслом) или только начнет оседать (в случае с растительным маслом). В Керале различают три вида готовности жира: мягкая, когда лекарственная паста все еще пастообразна; маслянистая, когда паста дошла до консистенции воска; и собственно жирная, когда почерневшая паста сохраняет отпечаток пальца и ее можно скатать пальцами в комочек. Дальнейшее вываривание не имеет смысла, так как жир будет те-

рять свою эффективность. Недоваренный жир опасен тем, что ослабляет пищеварительный огонь и тем самым порождает аму. Мягкий жир используют в Керале для обработки носовой полости, маслянистые жиры — для внутреннего употребления и клизм, а собственно жирные — для наружного пользования. Молоко, йогурт, рисовая каша и другие указанные в рецептуре вещества добавляются к жиру на стадии загустения (до «мягкой» готовности, то есть когда почти вся вода уже испарилась и паста по густоте напоминает грязь), после чего вся смесь доводится до нужной кондиции.

В Керале некоторые жиры, обычно растительные, обрабатываются повторно — для усиления их свойств и поднятия эффективности. После первого приготовления смесь отжимается, разводится свежей водой, в нее вновь добавляются необходимые травы, и затем процесс повторяется. Немногократно усиленные масла (3, 7 или 11 циклов) применяются в основном для очищения каналов и нормализации потоков. Более сильные препараты (21, 41 или 101 цикл обработки) предназначены для омоложения и поднятия сексуальной силы. Еще выше ценятся масла, обработанные 1000 раз. Примером такого масла является *«Кишира бала»*.

### Растительные масла

Масла для волос обычно готовятся на основе амалаки, брингаджа, брами и гибискуса — все эти растения оказывают благотворное влияние не только на волосы, но и на мозг. Масло аира, которое также способствует уравновешенности и сосредоточению ума, чаще вводится в нос, нежели накладывается на голову. Масла на основе растительных щелочей применяются при кожных нарывах и боли в ушах. Для лечения глухоты используют масло из бильвы. Вот еще несколько распространенных в западной Индии лекарственных растительных масел:

*«Вишагарбха»* — содержит яды, такие как олеандр, дурман и аконит, применяется для вывода амы из суставов.

*«Джатьяди»* (содержит сульфат меди) и *«Нигрунди»* — применяются при кожных болезнях.

*«Махамаша»* — обычно включает козлийное мясо; применяется при параличе, болях в теле и других болезнях, обусловленных ватой.

*«Нараяна»* — применяется при параличе, болях в теле и прочих расстройствах ваты. Усиливает способность к воспроизводству.

«*Чанданбалалакшади*» — наносится на грудную клетку и лоб при бронхите, респираторных заболеваниях, высокой температуре, кашле, чахотке и болях.

Искусство приготовления лекарственных масел доведено в Керале до совершенства. В некоторых аптеках этого штата можно найти более сотни различных наименований; среди них:

Масло «*Ану*» — в нем всего два ингредиента: дождевая вода, собираемая каждый год в самый первый муссонный ливень, и козье молоко. Применяется в основном для закапывания в нос при всех болезнях головы.

Масло «*Бала*» — при истощении, особенно после родов, для укрепления людей с тонкой организацией, для лечения болезней ваты, для плодovitости.

Масло «*Ганда*» — для ускорения заживления переломов, вывихов и растяжений.

Масло «*Дханвантрам*» — особенно полезно при хронических заболеваниях ваты. Это масло проходит столько циклов обработки, сколько потребует заказчик.

Масло «*Кшира бала*» — для лечения острого и хронического ревматизма, гемиплегии, паралича лицевого нерва и т.д. Это масло становится особенно эффективным после многократной обработки.

Масло «*Пинда*» — используется при острых ревматических заболеваниях, когда требуется охлаждающее масло.

### Топленое масло

Лекарственные топленые масла обычно принимают с молоком. Некоторые из них:

«*Брами гхрта*» (с шанкхапушпи) — при умственных расстройствах и для укрепления интеллекта.

«*Махатиктака гхрта*» — готовится из многих горьких трав, используется при кожных заболеваниях.

«*Пхала сарпис*» — основным элементом является шатавари. Применяется для усиления способности к воспроизводству.

«*Трипхала гхрта*» — для лечения глазных болезней, особенно конъюнктивита.

Топленые масла из арджуны, ашваганди и ашоки применяются соответственно для укрепления сердца, нервной системы и женской половой системы.

## Минералы

Хотя минералы и входят в аюрведическую фармакопею, рассматривать их нужно отдельно от веществ растительного и животного происхождения, поскольку начало их использования стало поворотным пунктом в аюрведе. Чарака и Сушрута упоминают всего несколько минералов. Только с началом распространения тантры, уже в христианскую эру, стали применяться точные методы очищения и приготовления минералов, необходимые для того, чтобы сделать их пригодными к употреблению. Тантристы искали средства достижения физического бессмертия. Многие открытия, сделанные ими в ходе экспериментов, были ассимилированы аюрведой и положены в основу лекарственных препаратов. Кадджали — черный сульфид ртути, являющийся основой многих аюрведических лекарств, впервые упомянут Вагбхатой, а ко времени Шарнгадхары лекарства из минералов стали заметной частью североиндийской медицины.

Есть несколько причин, почему минералы вытесняли использование растений в северной Индии и некоторых восточных и западных областях. Прожженные на огне минералы имеют то преимущество, что они не имеют срока годности и их качество улучшается со временем. Поскольку минеральное средство можно передавать от поколения к поколению, то нет нужды отправляться каждый год в далекие путешествия за целебными травами и после заботиться об их сохранности. Минералы обладают нейтральным вкусом и их легче принимать. При этом только самые сильные (или самые ядовитые) растительные препараты могут сравниться с минералами в эффективности, так что малые дозы минеральных средств действуют быстрее и сильнее, чем большинство лекарств из растений. Есть еще и причина эзотерического характера. Она касается астрологии: каждая планета обязательно связана с каким-нибудь камнем или металлом (серебро и жемчуг — с Луной, железо и голубой сапфир — с Сатурном), и прием внутрь этих веществ помогает сгладить негативное влияние соответствующей планеты на человека.

Еще одно объяснение можно найти в политической истории: мусульмане, захватившие часть северной Индии, принесли с собой свои собственные медицинские традиции, которые развивались под сильным влиянием алхимии. Южная Индия, которая почти не была затронута исламом, по-прежнему полагалась на растительные препараты, причем древние традиции брахманской медицины почти в нетронutom виде поддерживались еще до недавнего времени, преж-



де всего в Керале. Упадок брахманизма как политической силы в северной Индии и постепенное его вытеснение как народной религии отдельными культами и как обрядовой религии — тантризмом, сопровождалось, по-видимому, расцветом упрощенных форм народной медицины и развитием медицины тантрической. Развившаяся в Тамил Наду (южная Индия) медицина сиддхов, широко использующая минералы, также, по всей видимости, несет на себе сильный отпечаток тантры.

### *Приготовление минералов*

Из всех минералов «оживить» можно только ртуть (см. далее). Другие металлы и драгоценные камни можно лишь наполнить праной. Для этого их подвергают очищению, которое состоит в растирании их с растениями (чтобы они соприкоснулись с жизнью) и в последующем жертвенном сожжении, то есть в соприкосновении с огнем, который очищает и усиливает. Термин «очищение» относится прежде всего к свойствам материала и только во вторую очередь к его химической чистоте. «Чистое» вещество может иметь весьма неоднозначное химическое строение, и два «чистых» вещества, изготовленные разными способами, могут радикально отличаться друг от друга химически, но при этом оказывать один и тот же эффект на больного, если их характеристики, как изначальные, так и созданные самсарой, подобны.

Очищение металлов, отличных от ртути, обычно совершается в две стадии: сначала тонкие листы металла доводятся до красного каления и закаляются три, семь или больше раз в кунжутном масле, молочной сыворотке, коровьей моче, прокисшей рисовой каше, отваре кулаттхи или иногда в млечном соке растения арка (*Calotropis gigantea*). Легкоплавкие металлы, такие как свинец и олово, заливаются в эти вещества в жидком виде. Затем металл очищается дальше в зависимости от требований рецептуры. И наконец, металл «убивается», то есть переводится в химически неактивное состояние — в оксид или сульфид.

Препараты тяжелых металлов, используемые в современной медицине для лечения ревматоидного артрита, такие как соли золота, токсичны и нередко вызывают побочные эффекты из-за хорошей растворимости: они поступают в кровь и взаимодействуют с тканями тела. Металлы и минералы, приготовленные по аюрведическим рецептам, сравнительно или абсолютно химически инертны. Они ста-

новятся катализаторами метаболических процессов, не вступая или почти не вступая в химические реакции с тканями. Отсюда простой тест качества *басмы* (буквально означает «пепел», т.е. пережженный металл или минерал): в огне она не должна дымить и менять цвет, что свидетельствует о ее химической пассивности, она должна держаться на поверхности воды и заполнять мельчайшие линии на кончиках пальцев (при растирании пальцами), что свидетельствует о малой величине составляющих ее частичек.

Поскольку частички басмы не растворяются в воде, они должны быть очень невелики в размере, чтобы проникать в систему кровообращения. Хорошо приготовленная басма поступает в организм быстрее и остается в нем дольше, чем растительный препарат. При введении обычным путем, то есть когда щепотка порошка, смешанная с медом, помещается под язык, из басмы высвобождается в ткани тонкая форма кислорода. Этот кислород, возникший в процессе прожжения, сразу дает эффект, а позже начинает оказывать действие сам минерал. Басмы обычно хранятся таким образом, чтобы во время хранения они продолжали впитывать в себя кислород.

### *Ртуть*

Это самое главное из всех неорганических веществ, применяемых в индийской медицине. Трудно сказать, кто и когда ввел ртуть в аюрведу. Может быть, она пришла из Китая, а может быть — из медицины сиддхов. Как бы то ни было, искусство обработки ртути, называемое расашастра (*наука расы*), стало основой тантрической алхимии. Раса — одно из названий ртути (другое название — *парада*, или «переносящая на другой берег океана проявленного мира»), так как считается, что она обладает всеми шестью вкусами и при правильном приготовлении обеспечивает наилучшее питание и здоровье всех тканей организма, начиная с расы. Ртуть получила широкое распространение в медицине в силу того, что ее можно использовать в лечении почти любой болезни. Это чуть ли не панацея, так как она управляет всеми телесными соками.

Ртуть уникальна еще и тем, что это единственный минерал, который можно «оживить». Вещества, познавшие жизнь, отличаются от тех, которые никогда не испытывали на себе прикосновение жизненной силы. При правильном приготовлении растение еще полнее насыщается праной, чем это было даже при жизни. Ртуть проходит долгий процесс очищения, в конце которого она алхими-

чески «оживает». Затем ей дают самсары (воспитывают как маленького ребенка), чтобы направить ее силу в определенное русло. Затем у нее появляется «аппетит» и тогда ее «откармливают», как правило золотом. Затем ее «связывают», «лишают чувств» и, наконец, «убивают», принося в жертву ради того, чтобы получить доступ к ее пране.

### Слюда

Басма из слюды — одна из самых распространенных в Индии. Слюда бывает четырех разновидностей: белая, желтая, красная и черная. В медицине используется только черная слюда, у которой, в свою очередь, также есть четыре разновидности: первая, если бросить ее в огонь, скачет как лягушка, вторая шипит как змея, третья начинает расслаиваться, и только четвертая, «твердая как алмаз», остается без изменений даже при сильном нагреве, и именно ее используют в аюрведе. После тщательного очищения и перетирания с различными травами слюду кладут на глиняное блюдо и точно таким же блюдом накрывают сверху. В результате получается диск, который запечатывают материей и обмазывают грязью или глиной. Затем его помещают в *гаджапуну* — кубическую яму со стороной один метр, в которую кладут 1500 блинов сухого коровьего навоза (две трети снизу диска и треть сверху). Навоз поджигают. Когда он прогорит и остынет, диск открывают и извлекают слюду. Весь этот процесс (от перетирания до извлечения) составляет одну *пуну*. Для некоторых металлов нужна яма поменьше, а есть и такие, которые вообще не требуют закапывания в землю и сжигаются на поверхности земли.

Слюда обрабатывается по меньшей мере до тех пор, пока не утратит весь свой характерный блеск. Обычно на это требуется от семи до двенадцати циклов. Однако наилучшей слюдяной басмой считается та, что прошла 100 или 1000 циклов обработки. Каждый отжиг усиливает слюду и наделяет ее все более тонким действием, примерно так же, как разведения усиливают гомеопатические лекарства<sup>42</sup>. Слюда, прожженная менее 200 раз, воздействует, главным образом, на пищеварительный тракт; чем ближе число обжигов подходит к 1000, тем сильнее действует слюда на нервную систему и ум. В немалой степени эффект такого препарата исходит, конечно, от чистоты и намерений изготовителя. Нужно иметь немалую самоотверженность, чтобы затратить годы на тысячекратное повторение

операций. В наше время большинство аюрведических фармацевтических компаний под нажимом экономических обстоятельств ищут более легких путей в изготовлении препаратов из слюды. Например, они используют электрические печи. Однако конечный продукт, получаемый таким способом, не сравним с тем, который получен традиционным путем.

Слюда укрепляет и тело, и ум. Ее назначают при астме, чахотке, хроническом поносе или дизентерии, лихорадке, диабете, анемии, желтухе, увеличении печени и селезенки. Она омолаживает респираторный тракт. В качестве заменителя слюдяной басмы используют басму из магнитного железняка.

### Железо

Железо с его вяжущим вкусом было одним из первых металлов, которые стали применяться в аюрведе — и в качестве самостоятельного лекарства, и для приготовления других лекарств. Некоторые вещества впитывают железо прямо из железной посуды, в которой происходит процесс приготовления. Басмы из магнитного железняка, чугуна и стали имеют разные свойства и применяются по-разному. Так же обстоит дело и с *мандурой*, которая получается ковкой раскаленного железного шарика при помощи молота и наковальни. Кусочки железа, которые разлетаются в виде искр, собираются и обрабатываются особым способом. Им либо дают заржаветь, либо смачивают коровьей мочой и перетирают в порошок, после чего кипятят в отваре трипхалы и, наконец, отжигают. Соли железа изготавливались, по-видимому, из железных пластин, на которые наносились кислые вещества (тамаринд, лимон и др.). Окислившиеся гранулы собирали и подвергали дальнейшей обработке. Для изготовления железной басмы обычного качества, как правило, хватает десяти прожжений, но, как и в случае со слюдой, лучшие результаты дает отжиг в сто или тысячу раз.

Железная басма, в особенности из магнитного железняка, применяется как сама по себе (в качестве стимулирующего средства при слабости), так и в сочетании с другими веществами. Так, лекарство «*Наваяса лоха*» содержит железную басму, смешанную с трипхалой, тритаку, мустой, видангой и читракой. Свое главное действие железо оказывает на кровь, кишечник и нервную систему (при недостатке железа в организме мозг, пытаясь найти замену, начинает впитывать более вредные вещества, такие как кадмий и свинец).

Поэтому железо используется при анемии, чахотке, асците, геморрое, кожных болезнях, потере аппетита, слабом пищеварении, общей слабости, а также как тонизирующее средство для сердца и кишечника. Лекарство *«Дхатри лоха»*, содержащее железо, амалаки и лакричник, хорошо помогает при повышенной кислотности, коликах, язве желудка, анемии и желтухе. *«Сантамрита лоха»* применяется при головной боли и кровотечении из носа. Другие препараты железа, например *«Прадарари лоха»*, содержащая различные травы и слюдяную басму, назначаются при лейкорее, сильном менструальном кровотечении и других женских болезнях.

*Мандура-басма* является мочегонным средством и действует на печень и селезенку. Она применяется сама по себе и в таких составах, как *«Пунарнава мандура»* и *«Трипхала мандура»*, при лечении анемии, отеков, желтухи, расстройств пищеварения и ряда расстройств внутренних органов, а также при общем ослаблении организма.

Железный колчедан (сульфид железа), также известный под названием «золота дураков», используется в аюрведе в качестве заменителя настоящего золота при анемии, лейкорее, расстройствах мочевыделительной системы, кожных болезнях, отравлении, диабете, расстройствах нервной системы, желтухе, асците, глазных болезнях, высокой температуре, чахотке и сердечной слабости. При этом он действует эффективнее, если применяется в составах, например в предложенном Вагбхатой составе *«Тапьяди лоха»*, который помимо колчедана включает мумие, серебряную басму, мандура-басму, читраку, трипхалу, трикату, видангу и сахар. На основе сульфата железа готовят лекарственное масло для наружного лечения язв. Для тех же целей используется и басма из него, которая мягче по своему действию, чем басма из металлического железа. Гаирика, или красная охра (богатая железом глина), применяется в основном наружно.

### *Золото, серебро и медь*

Золото в составе золотой басмы находится, по-видимому, в неокисленном металлическом состоянии. Оно не опасно для организма, поскольку золото является благородным металлом и почти не входит в контакт с тканями тела. Золото обладает сладким и горьким вкусом, горячо, маслянисто и тяжело. Оно улучшает умственные способности, развивает память, противодействует ядам (особенно бак-

териальным), укрепляет нервы и является омолаживающим и сексуально возбуждающим средством, которое стимулирует половое влечение и увеличивает половую энергию. Золото применяется для поднятия умственного и физического аппетита, для укрепления и усиления организма, особенно при таких истощающих болезнях, как хроническая лихорадка, туберкулез, неврастения, сердечная слабость, анемия и хронические нарушения пищеварения. Есть сообщения, что золото останавливает дегенерацию сетчатки глаза.

Басма из железного колчедана — приемлемая замена золотой басмы. В качестве препарата золота можно использовать золотую воду (взять 24-каратное золото, 1/2 л воды, выпарить до 1/4 л и принимать ежедневно по одной чайной ложке) и золотую настойку (залить 24-каратное золото чистым спиртом и настаивать в темной бутылке не менее месяца; принимать с водой от пяти до десяти капель). Даже ношение золота может иметь благоприятный эффект. Чистое золото лучше, чем амальгамы с другими металлами, так как в последнем случае свойства золота меняются. Так, белое золото прохладнее, чем желтое.

Серебро охлаждает, хотя и является кислым. Оно используется для охлаждения ума, чувств и тела при таких состояниях, как неврит и невралгия, воспаления слизистых, болезни репродуктивных органов и лунатизм. Усиливает половое влечение и помогает при слабости. Даже в ионизированной форме серебро совершенно нетоксично для клеток человеческого организма.

Медь, горькая, но горячая, вычищает из организма избыток различных веществ и применяется при заболеваниях вата- и капхатипа, особенно при кашле, астме, чахотке и расстройствах печени и селезенки. Сульфат меди применяется наружно для прижиганий кожных наростов и язв.

### *Другие металлы*

Оловянная басма помогает при воспалениях желудка, уретры и других слизистых поверхностей, особенно в сочетании с мумием и слюдяной басмой. Основные показания: диабет, сперматорея, язвы органов пищеварения, кожные заболевания и — самое главное — болезни мочеполового тракта. Было показано, что олово защищает яички от вреда, наносимого кадмием, даже лучше, чем цинк, особенно в виде сульфида («мозаичное золото», или «*Суварна раджа вангешвара*»), который не проявляет признаков токсичности даже

при увеличении максимальной лечебной дозы в два раза. В качестве сосудорасширяющего, олово применяется при заболеваниях сердца. Оловянная басма назначается также вместе с басмами из свинца и цинка.

Карбонат цинка (каламин) при внутреннем и наружном применении помогает высушивать избыток секретов, которые выделяются при воспалениях. Иногда применяются басмы из латуни и бронзы, а сульфид сурьмы — это испытанное средство для глаз (применяется в виде примочек).

Мало кто знает, что мышьяк играет важную роль в питании тела на клеточном уровне. О недостатке мышьяка упоминают крайне редко, поскольку он содержится во многих пищевых продуктах, в том числе в кукурузе и в семенах льна. Оксид мышьяка используется в аюрведе в качестве тонизирующего и сердечного средства, а также для увеличения полового влечения. Если это средство очень «горячее», то вместо него используют сульфиды мышьяка. *Манасшила* (красный сульфид мышьяка, реальгар) — жаропонижающее и тонизирующее средство. Его дым вдыхают для прерывания приступов кашля или астмы. Как наружное средство применяется при кожных болезнях. Входит в противоастматический состав, называемый «*Шваса кутхара*». *Харитала* (желтый сульфид мышьяка, или аурипигмент) используется для снижения температуры, стимулирования менструаций, а также как одно из самых мощных стимулирующих средств для возвращения сил и потенции слабым и обессиленным. Харитала используется в виде басмы, а также в обработанной кристаллической форме под названием «*Расаманикья*» при респираторных расстройствах. Она входит в состав «*Брхат кастури бхаиравы*» (применяется при хронической лихорадке), а вместе с манасшилой — в состав «*Самирапаннага*» (помогает при астме, невралгии, хронической лихорадке) и «*Смрти сагара раса*» (применяется в лечении эпилепсии, мании и ослаблении памяти).

### Прочие минералы

Бура используется для устранения застойных явлений в дыхательных путях и женском половом тракте. Как правило, она применяется в составе препаратов, таких как «*Шваса кутхара*», «*Махамрганка раса*» (при кашле, бронхите, астме), «*Сомешвара раса*» (при лейкорее и расстройствах мочевого выделительной системы), «*Раджа правартини вати*» (для стимуляции менструаций), «*Аг-*

*никумара раса*» (для стимуляции пищеварительного огня) и «*Карпуради вати*» (при воспалении десен и пиорее). Квасцы применяются при глазных болезнях. Селитра является мочегонным средством. Асбест когда-то прикладывали к язвам.

Различные соединения кальция также нашли свое место в аюрведе, в том числе басма из гипса, применяющаяся как тонизирующее и антацидное средство, и мрамор, тоже иногда применяющийся как антацидное. Негашеная известь (оксид кальция) применяется наружно для выжигания нежелательных волос, бородавок и родинок, а также при заражении кольчатыми червями. Гашеная известь (гидроксид кальция) назначается при поносе, дизентерии, рвоте, язвах и ожогах.

### *Соединения ртути и серы*

Ртутная басма, будучи крайне «горячей», имеет лишь ограниченное терапевтическое применение. Хлориды и иодиды ртути растворимы в воде и потому нежелательны, тогда как сульфиды не растворяются даже под воздействием желудочной кислоты и не являются токсичными при правильном приготовлении и применении. Более того, черный сульфид ртути применяется промышленным образом для очищения окружающей среды от загрязнений свободной ртутью.

У серы есть четыре разновидности: желтая, белая, красная и черная. Желтая сера используется в аюрведе для приготовления лекарств внутреннего применения, а белая — наружного. Серу очищают кипячением в железной посуде с равным количеством топленого масла. Когда она расплавляется, ее выливают в молоко. Иногда серу, как и ртуть, подвергают перегонке с целью очистки: маленький пузырек с серой помещают в большой, наполненный солью горшок с широким горлом, накрывают сверху перевернутым горшком и нагревают. Сера доводится до «кипения» за счет горячей соли, а не прямого жара. Ее конденсат скапливается на дне верхнего горшка, охлаждаемого влажной тканью. Сера используется в аюрведе в основном для связывания ртути. Кроме этого она является ведущим компонентом в составе «*Гандхака расаяна*», для приготовления которого она подвергается бхаване с коровьим молоком, кардамоном, корицей, тамалапатром, нагакешаром, гудучи, трипхалой, сушеным имбирем, брингараджем и свежим имбирем. Это лекарство применяется при подагре, кожных болезнях, нарывах в деснах, арт-



рите, диабете, геморрое и других состояниях, обусловленных загрязнением крови.

После завершения сложного процесса очищения ртути, включающего перегонку, в нее добавляется очищенная сера в пропорции двух, четырех, восьми и даже более частей на одну часть ртути. Делается это для того, чтобы все молекулы металла могли вступить в реакцию. Затем эта смесь медленно растирается в широкой ступке пестиком по крайней мере двадцать четыре часа — пока не появится тонкий черный порошок сульфида ртути. Он называется *кадджали* и используется и как самостоятельное лекарство, и как составная часть других лекарств. Кадджали, как и гуггул, — великолепное йогавахи; оно переносит все, что с ним смешивается, в самые глубокие и самые труднодоступные уголки тела. Оно также оказывает консервирующий эффект, поэтому таблетки, содержащие кадджали (или другие ртутные соединения), сохраняются гораздо дольше, чем чисто растительные препараты.

При прожжении кадджали переходит в красный сульфид ртути, известный в аюрведе под названием раса синдур. Самая знаменитая раса синдур именуется «*Макарадхвадж*» и применяется в аюрведе уже более пяти столетий. Для приготовления «*Макарадхваджа*» золото добавляется к ртути перед приготовлением из нее кадджали. Приготовленное кадджали затем помещается в стеклянную бутыл с узким горлышком и постепенно разогревается в песочной бане (так же как и при перегонке, только здесь вместо соли используется песок). С повышением температуры бутыл заполняется красноватыми испарениями, а при охлаждении «*Макарадхвадж*» скапливается внутри горлышка бутыл. «*Макарадхвадж*» — мощное укрепляющее сердце средство, которое также усиливает половое чувство, обладает омолаживающим действием и укрепляет нервную систему. Оно находит свое применение в лечении респираторных заболеваний, умственной и физической слабости. Обычно его кладут под язык, так же как и басму, а иногда добавляют в «*Чьяванпраш*». Похожий на него состав, называемый «*Пурна чандродая раса*», служит для укрепления всех основных органов тела, повышения жизненного тонуса и обострения памяти. Иногда его называют величайшим из всех лекарств за его удивительную полезность. «*Раса синдур*» также готовят с серебром, медью, оксидом мышьяка или сульфидами мышьяка.

Существует много методов приготовления препаратов. Некоторые ртутные препараты, например «*Суварна раджа вангешвара*»,

который содержит олово и помогает при многих заболеваниях половых органов, не поднимаются к бутылочному горлу во время приготовления. Другие препараты готовят вовсе без стеклянной бутылки. Так получается «*Суварна парпати*», используемый в основном при колитах и синдроме малабсорбции. Хотя «*Макарадхвадж*» состоит из тех же компонентов, что и «*Суварна парпати*», из-за различий в приготовлении они различаются по своему действию: «*Суварна парпати*» никак не влияет на половую сферу, тогда как «*Макарадхвадж*» такое влияние оказывает. Некоторые препараты готовятся исключительно с помощью ступки и пестика, другие же, например «*Хемагарбха*» (состоящая из кадджали, золотой и медной басмы и применяемая при хронических сердечно-легочных заболеваниях) и «*Ратнагарбха*» (которая вдобавок включает драгоценные камни и применяется при сходных болезнях), варятся в закрытом горшке, подвешенном в пористой сумке в определенной жидкости. Препарат «*Хемагарбха*» оформляют в виде небольшой палочки. Перед употреблением ее растирают об камень с медом и получающуюся в результате мазь уже используют по назначению, — при таком методе одновременно достигаются хорошее измельчение препарата, смешивание с переносчиком и быстрый лечебный эффект.

К другим широко применяемым лекарствам, содержащим сульфид ртути, относятся:

«*Арогья вардхини*». Наряду с сульфатом ртути содержит басмы из железа, слюды и меди, трипхалу, мумие, гуггул, читраку и катуку (*Picrorhiza Kurroa*) и сопровождается тремя бхаванами с соком листьев нима. Назначается при гепатите и других формах желтухи, при застойных явлениях в печени и циррозе, при увеличении печени или селезенки, при анемии, отеках, тучности, диабете, несварении и асците.

«*Брхат вата чинтамани*». Раса-синдура смешивается с басмами из золота, серебра, слюды, железа, кораллов и жемчуга и сопровождается четырьмя бхаванами с соком алоэ. Используется в основном для успокоения сильно возбужденной ваты при параличе, нервных болезнях, умственных расстройствах, чахотке, сердечных заболеваниях и т. п.

«*Васанта кусумакара раса*» — содержит басмы из золота, серебра, слюды, магнитного железняка, олова, свинца, кораллов и жемчуга, готовится с бхаванами с коровьим молоком, соком сахарного тростника, соком листьев васы, отваром сандала, отваром ветивера, соком куркумы, соком бананового стебля, соком розы, со-

ком жасмина и с растворенным в воде мускусом. Применяется при обусловленном ватой диабете, при котором данный состав помогает восстанавливать ткани тела, при слабости сердца и мозга, при астме, чахотке и половой слабости. Стимулирует половое влечение и обладает омолаживающими свойствами.

«*Маха лакшми виласа раса*». Раса-синдура смешивается с аконитом и с басмами из золота, серебра, меди, слюды, магнитного железняка, стали, мандуры, олова, свинца и жемчуга. Одна бхавана выполняется с медом, затем вся смесь прожигается и конечная бхавана делается с отваром читраки. Препарат используется в основном при сердечных и легочных заболеваниях, мигрени, половой слабости, бреде, болях в суставах, груди и голове. Обладает омолаживающим действием.

«*Суварна суташекхара*» — содержит басмы из золота, меди и ракушек, аконит, семена дурмана, чатурджат, трикату, бильву, качо-раку (*Angelica glanuca*) и буру, готовится с одной или двадцатью одной бхаваной с брингараджа расой. Несмотря на множество горячих ингредиентов, состав используется почти исключительно при заболеваниях питты, однако только тогда, когда к питте присоединяется ама. Среди показаний — повышенная кислотность, рвота, несварение, кашель, астма, понос, дизентерия, крапивница и обусловленные питтой умственные расстройства. Когда выполняется много бхаван, активные ингредиенты очень невелики по количеству, но эффект тем не менее значителен в силу потенциации.

«*Трибхувана кирта раса*» — содержит аконит, трикату, буру и корень пиппали, готовится с бхаванами с соком листьев туласи, корня имбиря и листа дурмана. Используется для резкого снижения температуры при пневмонии, гриппе, кори, тонзиллите, стрептококковой инфекции в горле и т. п.

«*Чандракала раса*» — удачный пример того, как сильно горячие вещества могут быть смягчены самскаррой. Содержит басмы из меди и слюды, смягчаемые бхаванами с отваром мусты, гранатовым соком, соком бермудской травы, соком кетаки (*Pandanus tectorius*), соком алоэ и другими успокаивающими питту растениями. Применяется для остановки кровотечений и для снятия жжения во всем теле.

Фальсификация продуктов и лекарств строго преследовалась в классический период, однако с ослаблением политической стабильности махинаторы получили возможность делать свое дело, и с тех пор широкое распространение разнообразных подделок стало обыч-

ным и продолжалось веками. Забота о чистоте особенно важна при отборе препаратов на основе металлов, которые могут быть весьма ядовитыми при неправильном приготовлении. *Caveat emptor*.<sup>43</sup>

### *Драгоценные камни*

Драгоценные камни, предназначенные для ношения, подвергаются своим методам обработки, те же, что идут на медицинские нужды, очищают специальными процедурами. Одна из таких процедур — остужение нагретых камней в соке алоэ или в человеческом молоке. Алмазы в силу своей твердости очищаются особо сложным процессом, который на разных этапах включает в себя применение брхати, кулаттхи, кодравы, хариталы, ослиной мочи, лошадиной мочи, крови постельного клопа и нагревание. Иногда также используется ядовитая лягушачья моча. После очищения драгоценные камни отжигаются либо на месяц погружаются в спирт для придания ему силы (в отличие от металлов драгоценные камни не кипятятся в воде).

Драгоценные камни оказывают мощное воздействие на ум. Большинство из них развивает интеллект и способствует долголетию, многие — придают мужество. Алмазная басма, одна из самых трудных для приготовления, придает телу силу и твердость, является мощным афродизиаком, улучшает зрение и особенно часто применяется при болезнях, сопровождающихся общей слабостью, таких как чахотка, диабет, старость и рак. Назначается при импотенции. В качестве заменителя алмаза используется турмалин. Очень горячим является рубин, он уравнивает доши (но не при высокой питте) и пробуждает мужество; его основное действие — понижение ваты, укрепление нервов и сердца. Желтый топаз используется в основном для успокоения ваты и питты.

Считается, что из всех драгоценных камней труднее всего правильно использовать голубой сапфир; если же это удастся, им можно уравновесить все три доши. Того же можно достичь и при помощи изумруда, который кроме этого укрепляет иммунитет и особенно полезен при анемии и астме. Ляпис-лазурь охлаждает, улучшает пищеварение, способствует питанию тканей, укрепляет иммунитет и полезна при хронических заболеваниях, для которых характерна общая слабость организма. Антитоксичным действием обладает бирюза. Кошачий глаз охлаждает и при этом заставляет вату течь в правильном направлении, что способствует увеличению тканей. Гомеда (гессонит) излечивает несварение и кожные болезни, а также укрепляет орга-

низм в целом. Аметист полезен для ваты и питты, он успокаивает эмоции и нервы. Кристаллический кварц охлаждает и применяется в лечении кровотечений, хронической лихорадки, жжения в теле, анемии, желтухи, астмы и общей слабости. Вино, выпиваемое из нефритовой или агатовой чаши, восстанавливает нормальное сердцебиение.

Самыми распространенными в аюрведе, без сомнения, являются два камня морского происхождения: жемчуг и коралл. Из обоих можно изготовить басму, но гораздо чаще из них делают *пишти*. Для этого их измельчают, тщательно растирают с розовой водой или водой кетаки и высушивают при лунном свете.

Такие самскарсы усиливают и без того значительный охлаждающий эффект этих камней. Жемчуг (заменителем которого является перламутр или лунный камень) понижает кислотность, успокаивает нервы и является общеуспокоительным, он снимает нервное перевозбуждение и применяется при повышенной кислотности, астме, кашле, чахотке, кровотечениях, язвах пищеварительных органов, при расстройствах печени и почек, лишае и многих других заболеваниях питты. Жемчуг особенно полезен для детского организма и беременных женщин. Коралл применяется примерно для тех же целей. Оба камня способствуют поддержанию баланса всех трех дош.

Жемчуг, коралл и перламутр вместе с басмами из витых раковин и раковины каури входят в состав, называемый «*Правала панчамрита*». Он охлаждает и уравнивает питту; основное лечебное действие оказывает на пищеварительный тракт, особенно при таких расстройствах, как понос, слабое усвоение, кислотная диспепсия, гастрит, энтерит, язвы желудочно-кишечного тракта и сердечные нарушения. Раковина каури, будучи главным ингредиентом «*Локанатха расы*», воздействует главным образом на тонкий кишечник, в то время как действие витых раковин сосредоточивается на желудке. Басма из витых раковин применяется в виде таблеток под названием «*Шанкха вати*», которые восстанавливают утраченный аппетит, помогают при коликах, метеоризме и укрепляют пищеварение.

## Цвета

Из-за дороговизны драгоценных камней в терапевтических целях иногда используются только их цвета. При этом красный и желтый — два «горячих» цвета (так же как печень и селезенка — два «горячих» органа соответственно желтого и красного цвета). Крас-

ный цвет воздействует преимущественно на кровь и жизненную силу, а желтый на пищеварение. Большое значение имеют оттенки цветов. Многие светло-желтые тона придают бодрость и улучшают пищеварение, тогда как насыщенные желтые тона способствуют росту желания, усиливают чувство разочарования и наполняют организм желчью. Желчный желто-зеленый цвет — это цвет ревности. Красный цвет крови гораздо сильнее и агрессивнее, чем красный цвет гибискуса.

Красный цвет повышает метаболическую активность и поднимает кровяное давление, разогревая тело и стимулируя ум. При этом он может увеличивать питту. Рубиново-красный цвет усиливает желание. Оранжевый имеет многие свойства красного, но действует мягче. Зеленый и особенно салатовый и сине-зеленый способствуют уменьшению питты, успокаивают нервы и снимают общее напряжение. По мере перехода зеленого цвета в синий он становится прохладнее, понижая кровяное давление и метаболическую активность. Голубые тона могут увеличивать вату. В то время как красный — это цвет горячего, страстного гнева, иссиня-черные тона могут усиливать чувство холодной, неумолимой, исполненной ненавистью ярости. Небесно-голубой цвет в избыточном количестве или неверно усвоенный действует оупляюще, и даже белый цвет, цвет чистоты, не вполне безобиден, — когда эго чрезмерно очаровывается собственной чистотой, белый цвет становится цветом гордыни.

В качестве лекарств цвета могут употребляться следующим образом. Бутылку соответствующего цвета (или же прозрачную стеклянную бутылку, завернутую в пленку соответствующего цвета) наполняют водой и выставляют на солнце на несколько часов или несколько дней; затем эту воду пьют. Ношение соответствующего цвета одежды также оказывает значительный эффект. Одежда красного цвета улучшает пищеварение и помогает при запоре (поскольку красный цвет повышает питту). Одежда голубых тонов может ослаблять пищеварение и вызывать запор (поскольку голубой цвет усиливает вату). Красная одежда прибавляет активности и агрессивности, голубая побуждает пристальнее взглянуть на себя.

Воздействие красок, конечно, не ограничивается ношением одежды. Имеет значение и цвет обоев, и цвет автомобиля, и цвет всякой другой вещи, с которой человек часто входит в соприкосновение. Нужно стремиться к тому, чтобы цвета не выводили доши из равновесия. Представьте себе ситуацию, когда разгоряченный, разгневанный человек врывается в комнату, стены которой окрашены в

розовый цвет. Тогда этот розовый цвет таким образом подействует на гормоны, что сердце уже не сможет биться с такой скоростью, чтобы позволить человеку разразиться вспышкой гнева. Но если он будет оставаться в этой комнате слишком долго, то переоблучение розовым цветом выведет из равновесия эндокринную систему, и человек упадет в так называемое состояние «неправильной освещенности».

Золото, серебро и медь, которые так хороши в качестве лекарств соответственно для ваты, питты и капхи, могут быть с пользой употреблены для цветотерапии. В древнем тексте предлагается ежедневно пристально смотреть в золотую чашу, наполненную жидким ги. Можно смотреть на пламя масляной лампы (заправленной ги) или подражать тем йогам, которые фиксируют взгляд на восходящем солнце, пока его лучи еще не стали ослепительными для глаз. Металлическое золото считается в Индии затвердевшими солнечными лучами, поэтому, как и настоящее солнце, оно усиливает половую потенцию и способность к воспроизводству, помогает при некоторых формах депрессии и маниакально-депрессивного психоза, может оказаться полезным при шизофрении, мигрени и анорексии. Благоприятное действие серебра может быть получено путем созерцания молока в серебряной чаше или луны в ночном небе (серебро — это затвердевший лунный свет). При созерцании меди или при окружении себя медными предметами достигается благоприятное воздействие свойств меди.

# 11

## БОЛЕЗНИ

Аюрведический подход к лечению можно продемонстрировать на примере лечения конкретных болезней, отслеживая то, как доши, приводимые в движение причинными факторами, такими как питание и эмоции, прокладывают свои пути через отходы и ткани тела.

### Понос

Понос случается тогда, когда в силу тех или иных причин водные элементы тела увеличиваются и заполняют пищеварительный тракт, гася пищеварительный огонь и смешиваясь с калом. После этого вата понуждает их к нисходящему движению и к выходу из тела. Различается 108 типов поноса, 51 из которых обусловлены амой. Все 108 типов можно разделить на шесть основных категорий: обусловленные ватой, питтой, капхой, всеми тремя дошами, горем и страхом. Во всех случаях возбужденная апана вата теряет присущее ей свойство сухости. Вместо того чтобы обычным путем высушивать кал и придавать ему оформленный вид, возбужденная апана разлагает его и смешивает с водой. При загрязнении амой возбуждение апаны может быть обусловлено перекрытием каналов, в остальных случаях оно обусловлено воздействием дош или эмоциями. Наличие или отсутствие амы влияет на то, сколько времени требуется апане для того, чтобы прийти в возбужденное состояние после ослабления пищеварительного огня.

В отличие от поноса, который может быть и болезнью, и симптомом, запор рассматривается только как симптом — за исключением единственного случая, когда он вызван игнорированием позыва к дефекации. Запором, однако, не стоит пренебрегать, поскольку он влечет за собой неблагоприятные последствия, среди которых может быть и понос. Понятие чистоты кишечника прочно вошло в индийское самосознание, и для больного индийца является обычным



жаловаться врачу: «мой живот не может себя очистить». Древние тексты изобилуют рецептами слабительных препаратов, и врач, строго придерживающийся традиций аюрведы, регулярно дает слабительное своим пациентам, чтобы обеспечить свободный отток отходов. Одна из причин того, что трипхала столь высоко ценится в аюрведе, заключается в том, что в достаточной дозировке она действует как надежное и мягкое слабительное. Передозировка сильных слабительных может стать причиной как запора, так и поноса, причем такое расстройство с трудом поддается лечению из-за общего ослабления и нарушения тонуса кишечника.

Поносу могут предшествовать колющая боль в груди, пупке, прямой кишке, нижней части живота и в боках, телесная слабость, затрудненное отхождение кишечных газов, запор, метеоризм и несварение. Понос, обусловленный ватой, обычно бывает пенистым и вязким; больной болезненно, шумно и часто извергает из себя малые количества кала. Когда подключается питта, исторгаемый материал имеет темно-желтый, голубоватый или красноватый оттенок из-за присутствия желчи; больной чувствует жажду, слабость и жжение, во рту у него могут возникнуть язвы. Понос при избытке капхи бывает белым и слизистым, большим по объему, сравнительно холодным и безболезненным, иногда сопровождается гусиной кожей. Когда горячие слезы пораженного горем человека возмущают вату, или когда вата возрастает от страха, жидкость может исторгаться из тела без фекалий вообще, и обычно без дурного запаха — по крайней мере, до тех пор, пока выведенная из равновесия апана не ослабит пищеварительный огонь настолько, что появится ама.

Когда причиной поноса становится внезапное горе, страх или другие факторы, провоцирующие вату, как например тряска в пути или шок от неожиданного падения в холодную воду, лечение направлено на то, чтобы успокоить перенапряженные нервы и мускулы обычными методами лечения ваты, к которым добавляются такие средства, как бильва, мускатный орех и листья марихуаны. Но если понос вызван амой, первая помощь состоит в том, чтобы ждать и наблюдать, поскольку такое очищение является естественным и прерывать его можно только при опасности обезвоживания организма. Если подавить понос до выведения амы из пищеварительного тракта, остаточная ама будет и дальше закупоривать каналы, приводя к возбуждению апаны и усугублению проблемы. Именно в силу этой причины при поносе с амой, особенно сопро-

вождаемом вздутием живота, ощущением тяжести и болью, хорошо давать слабое слабительное, особенно харитаки — растение, которое выскребает аму из тканей тела и в то же время перерабатывает ее. Такое очищение выводит и все избыточные доши, тем самым устраняя ближайшую причину недомогания. Если же в качестве основной причины выступает вата, назначается клизма, в некоторых случаях с сырой кровью.

Если слабительное противопоказано или недоступно, то позволение поносу пройти самому по себе, выводит из организма избыток ваты, и рецидив болезни становится менее вероятным. При угрозе обезвоживания или когда пациент слишком слаб, слишком молод или слишком стар, а также если пациентом является беременная женщина, стремление успокоить апану должно стать первоочередной задачей, а выведение отходов временно прекращено. В аюрведе проводится различие между такими лекарствами, как каолин, пектин и атропин, которые попросту связывают организм, и лекарствами типа моча раса (смола растения *Salmalia malabarica*), мускатного ореха, бхаллатаки, кутаджа, молотого имбиря, внутренности косточки манго, листьев марихуаны, граната, мусты, нагакешары, читраки, бильвы и кумина, которые улучшают кишечный тонус и «удерживают энергии». Такие вещества, называемые на санскрите *грахи*, — наиболее приемлемые лекарства при поносе, поскольку они возвращают расстроенные органы к нормальному состоянию. Правильно приготовленный опиум может и прекратить понос, и укрепить энергетику кишечника. Дозы харитаки, меньшие чем для достижения слабительного эффекта, также укрепляют энергетику. Особенно полезен состав «*Сандживани пани*», в который входит харитаки. Все лекарства от поноса нужно давать перед едой, чтобы легче было успокоить апану.

Наилучшим из всех грахи является молочная сыворотка (для тех, кому она не противопоказана). Она имеет вяжущий, кислый и сладкий вкус и уравнивает все три доши. Подобно молоку, она быстро дает прирост шукры и, следовательно, оджаса, и, подобно молоку, которое само по себе является вторичной тканью расы, она при усвоении выполняет функции расы, а именно — питание тканей, наполняющее их радостью. Молочная сыворотка с каменной солью и лимонным или лаймовым соком уничтожает вату; с медом или сахаром — уничтожает питту; с трикату — уничтожает капху. Как только у больного появится желание поесть, его нужно накормить легкой пищей, опять же с сывороткой. Если свежей сыворотки не оказыва-

ется под рукой, ее можно заменить свежей нежирной простоквашей (кефиром, йогуртом или другими кисломолочными продуктами), разбавленной водой не менее чем наполовину. Неразбавленная простокваша (йогурт и т.д.) обладает некоторыми свойствами, увеличивающими аму, и ее нужно остерегаться.

Во время острого поноса с выходом амы больному можно давать только слабый чай из молотого имбиря, до тех пор пока большая часть амы не будет выведена. Затем — или же сразу, если амы не было изначально, — к чаю можно добавить жидкую кашу из поджаренных зерен (лучше рисовых или ячменных), давая запивать ее сывороткой. Когда кризис минует и апана начнет возвращаться в свое нормальное состояние, нужно разжечь пищеварительный огонь с помощью соответствующих трав. Питание должно быть строго ограничено легкими, быстро усваиваемыми продуктами до тех пор, пока кишечный тонус не придет в норму. На этом этапе особенно полезны лекарственные вина, поскольку они улучшают пищеварение и расслабляюще действуют на вату. Стимуляторы наподобие кофеина неприемлемы при состояниях, вызванных внезапным увеличением ваты или сильными переживаниями, так как они еще сильнее выведут вату из равновесия. Мускатным орехом можно успокоить практически любой понос.

Понос, *грахани* (заболевание хронического характера, при котором тонкий кишечник лишается правильного тонуса, это состояние включает в себя спру, плохое усвоение и некоторые виды дизентерии, хотя и не ограничивается только ими) и кровотечения могут взаимно обуславливать друг друга. При лечении грахани часто используется состав под названием *парпатис*, состоящий из сульфида ртути, смешанного с железом, медью, слюдой или золотом. Геморрой лечится приемом лекарств, зажигающих пищеварительный огонь, и путем окуривания такими веществами, как змеиная кожа, листья марихуаны и человеческие волосы. Если понос становится хроническим, страх его возвращения нередко вызывает новый приступ. Увещевания врача, что новый приступ не повторится, коль скоро будут соблюдаться все меры предосторожности в питании и режиме, очень помогают в таких случаях, не давая порочному кругу закручиваться вновь и вновь. Если горе обычно проходит со временем, то склонность к страху внутренне присуща людям с конституцией ваты, и ей нужно противопоставлять обычные меры воздействия на вату — прикладывание масла и тепла к животу, глубокое медленное дыхание, простые позы йоги и медитация.

### Лихорадка (жар)

Понос нередко оказывается полезным для тела, так как он выводит из организма аму, которая иначе проложила бы себе путь в ткани. Если позволить аме остаться, то это неизбежно приведет к такому заболеванию, как лихорадка, которая имеет место, когда доши вступают в канал расы — чаще всего из-за препятствий, чинимых амой. Эти доши забирают у пищеварительного огня часть его жара, тем самым ослабляя пищеварение и создавая предпосылки для дальнейшего приращения амы. В нормальном состоянии избыточное тепло выводится из тканей через пот, но когда ама блокирует отделение пота, а другого выхода у тепла нет, возникает лихорадка. К симптомам, предвосхищающим лихорадку, относятся усталость, беспокойство, дурной привкус во рту, обесцвечивание кожи, водянистость глаз, чередующаяся расположенность то к прохладному ветру, то к теплым солнечным лучам, зевота, ощущение тяжести и боли в теле, гусиная кожа, потеря аппетита, сонливость, потеря интереса к чему бы то ни было и озноб. Превалирующие симптомы определяются тем, какая доша оказывается доминирующей (например, потеря аппетита больше связана с капхой, а ощущение жжения — с питтой).

Сама лихорадка определяется как состояние, при котором затруднено нормальное отделение пота, повышается температура тела и возникают различные недомогания в теле. Существует восемь видов лихорадки (три из них вызваны одной из дош, три — двумя дошами вместе, один — всеми тремя дошами сразу, и еще один вызывается внешними причинами), и все они, как правило, протекают в три этапа: этап незрелой амы, этап ее созревания и этап ее высвобождения. Лихорадка, обусловленная ватой, выражается в ознобе, ощущении скованности, сухости в горле и на губах, в бессоннице и других характерных для ваты симптомах. Такая лихорадка наступает и усиливается без всякой временной закономерности. Лихорадка, обусловленная питтой, выражается в сильном повышении температуры, бессоннице, бреде, обмороках и головокружении, потении (как исключение из правила) и других характерных для питты симптомах. Такая лихорадка обычно не спадает до самого конца болезни. Лихорадка, обусловленная капхой, выражается в тугоподвижности и боли по всему телу, в небольшом повышении температуры, в повышенной продолжительности сна и других характерных для капхи симптомах. Эти симптомы накладываются друг на друга

при обусловленности болезни не одной, а несколькими дошами, и могут приводить к непредсказуемым результатам, как например в случае лихорадки, обусловленной ватой и капхой (грипп), когда больной может начать потеть. В некоторых авторитетных источниках пневмония рассматривается как лихорадка, обусловленная ватой и питтой.

Перед началом лечения нужно определить «поступь», или направление движения тепла, порождаемого болезнью. При жаре, направленном внутрь, температура поверхности тела не особенно высока, однако внутреннее тепло дает ощущение жжения внутри, сильную жажду, бред, затрудненное дыхание, головокружение, боль в костях и суставах и препятствует движению дош, мочи, кала и пота. Жар, направленный «вовне», может сопровождаться высокой температурой, но другие его симптомы выражены мягче, и он легче поддается лечению. При ветрянке и кори родители в Индии традиционно дают детям молоко или йогурт с пальмовым сахаром, что утяжеляет доши и возвращает их из заболевших органов в пищеварительный тракт, меняя таким образом течение жара с «внутреннего» на «внешнее». Ребенка также окружают нимовыми листьями ради создания «охлаждающей» обстановки.

Лечение лихорадки протекает в три стадии: в начале, когда преобладает ама, предписывается голодание; в середине болезни, когда ама начинает перерабатываться, назначаются лекарства, облегчающие эту переработку; в конце болезни, после полной переработки амы, назначается мягкое, сладкое, успокаивающее питту слабительное для того, чтобы выдворить из тела накопившуюся питту. Поскольку жар является естественной защитной реакцией организма, которая выполняет такие функции, как улучшение иммунной реакции и ограждение питательных веществ от бактерий, его следует не подавлять, а удерживать под контролем (холодными компрессами, спиртовыми или ледяными примочками на лоб и живот и т.д.).

Продолжительность лихорадки зависит от движения дош. Им требуется время для того, чтобы перейти из мест обычного пребывания в ткани, и точно так же им требуется время, чтобы вернуться обратно. Лихорадка, вызываемая ватой, начинается быстро и так же быстро проходит, но при этом не исключена возможность рецидива. Лихорадка, вызываемая питтой, развивается в средние по времени сроки. Лихорадка, вызываемая капхой, длится дольше предыдущих. Лихорадка, сопряженная с погодой и временем года (т.е. лихорадка вата-типа — в сезон дождей, питта-типа — в жаркое время, капха-

типа — зимой), проходит быстрее и легче поддается лечению, чем возникающая «не по сезону».

Голодание — лучшее средство в начальной стадии лихорадки, так как оно, с одной стороны, способствует переработке амы, а с другой — вновь воспламеняет пищеварительный огонь. Если больной не слишком силен, его можно кормить жидкой кашей, в остальных же случаях его лучше поддерживать небольшими глотками горячей воды до тех пор, пока ама не выйдет из организма. На всех стадиях жара воду, пищу и напитки следует принимать только теплыми (но не при слишком высокой питте!), поскольку теплота способствует переработке амы и ускоряет потоотделение. Выделение пота можно вызвать и теплой одеждой, одеялами, устройством спальни в закрытой теплой комнате и т. д., но только не прямым нагревом, чтобы не обострить питту.

По мере того как ама начинает перерабатываться, в качестве легкой пищи больному следует давать лекарственные каши из риса и бобов мунг с горькими травами, которые стимулируют потоотделение и способствуют переработке амы. Горький вкус успокаивает питту и таким образом удерживает под контролем саму причину жара. Он очищает каналы и воспламеняет пищеварительный огонь. Обычно используются гудучи, ним и муста, а также порошок «*Махасударшана*», таблетки «*Самшамани*» и отвар «*Бхунимбади*». Острый вкус таких растений, как имбирь и туласи, применяется при лихорадке, для которой характерно большое количество амы. Ядовитые ингредиенты состава «*Трибхувана кирта*», такие как аконит и дурман, способствуют выработке пота при лихорадке, обусловленной капхой или ватой.

При лихорадке питта-типа с присутствием амы назначается средство «*Суташекхара раса*». При лихорадке капха-типа применяется отвар трикату или «Панчаколы». Если лихорадка становится хронической, то лучшее лекарство для противодействия высыханию тканей расы и потере оджаса вследствие повышения температуры — лекарственное ги. Чарака даже говорит, что лечение хронического жара топленным маслом подобно тушению пылающего дома водой. Хорошим средством являются препараты «*Васанта калпа*» (см. стр. 320), содержащие потенцированное масло. Сок из свежих листьев или отвар из листьев или коры париджатаки (*Nyctanthes arbor-tristes*) — одного из «пяти дарящих желание деревьев райского сада» — дается при хронической лихорадке, наряду со смесью из гудучи, нима и черного перца.

При возвратной лихорадке, например малярии, лечение во время приступа проводится так же, как при обычной лихорадке, а в промежутках между приступами назначаются горькие травы, мягкие слабительные, омолаживающие средства, причем врач должен убеждать больного, что приступ жара больше не повторится. Малярию — основной вид возвратной лихорадки — довольно трудно изгнать из организма, однако обнадеживающие результаты дают такие средства, как каранья (*Pongamia glabra*), кирата (*Swertia chirata*), *Evolvulus alsinoides*, катук и куберакши. Малярию, похоже, излечивает растение *Alstonia scholaris*, или саптапарна. Из Китая поступали сообщения об излечении стойкой к хинину малярии при помощи экстракта *Artemisia annua*.

Если лихорадка возникает из-за внешних причин (пламенная любовь, влияние планет, черная магия и т. п.), то роль амы обычно незначительна, и избыток тепла выводится из организма с помощью мягких слабительных, приема веществ, регулирующих питту, и другими методами, которыми можно отвести тепло, например полосканием ног в холодной воде или массажем ступней с топленым маслом. Отдых и развлечение, препятствующие возникновению гнева, также весьма полезны. Но главная мера состоит в том, чтобы обеспечить свободную циркуляцию дош. Подавление жара при помощи современных медикаментозных средств загоняет избыточное тепло глубже и глубже в ткани — вместо того чтобы дать организму возможность сразиться с ним и перебороть его. Когда месяцы или годы спустя подавленное тепло все-таки прорывается наружу, большой воспалительный процесс возникает словно бы ниоткуда. Если жар проникает в глубь организма, то вылечить его становится очень трудно. Нечего удивляться, что во времена Атхарваведы жар считался царем всех болезней.

Одно из возможных осложнений запущенной лихорадки называется *ракта питта* («питта в крови», или гемотермия). Питта тесно связана с потом и кровью. Блокировка потоотделения, какая имеет место при лихорадке, мешает избыточному теплу выходить из тела. Если это тепло попадает в кровь, возникает ракта питта: в крови чрезмерно проявляются жидкие и текучие свойства питты, и она уменьшает свою способность к свертыванию. Наиболее частым симптомом при этом становится кровотечение в верхней или нижней части пищеварительного тракта или сквозь поры кожи. Лечение направлено на борьбу с питтой, особенно с помощью таких веществ, как сок бермудской травы, гель алоэ вера, моча раса (смола расте-

ния *Salmalia malabarica*), васа (*Adhatoda vasica*), коралл, жемчуг, шеллак, сарива (*Hemidesmus indicus*), лодхра (*Symplocos racemosus*), сандал и гибискус.

Признаки, предвещающие окончание лихорадки, таковы: потение, легкость, почесывание на голове, язвочки во рту, чихание и хороший аппетит.

## Диабет

Диабет входит в группу двадцати состояний, называемых *пра-мехас*, при которых изменениям подвергается моча. Десять видов, обусловленные капхой, легко излечимы; шесть видов, обусловленные питтой, излечиваются с трудом; наконец, четыре вида, обусловленные ватой, неизлечимы, хотя медицинская помощь облегчает состояние. Самая тяжелая форма прамехи — *мадхумеха*, *diabetes mellitus*, сахарный диабет. Сушрута различает два подвида мадхумехи: генетически обусловленный (или, говоря его же словами, «вызываемый дошей<sup>44</sup> в сперме или яйце») и потому неизлечимый, и еще один, обусловленный «нарушениями в питании».

Сушрута знал, что больные диабетом родители не всегда, но часто передают диабет своим детям. Он пишет, что больной диабетом неизлечимого типа имеет худое, но грубое тело, ест мало, часто испытывает жажду и беспокойство — признаки, типичные для обусловленного недостатком инсулина *diabetes mellitus* первого типа. Больные диабетом второго типа, по словам Сушруты, обычно тучны и вялы. Диабет второго типа входит, вместе с подагрой и ожирением, в разряд «болезней достатка», возникающих у людей, у которых «слишком много всего»: слишком много еды, слишком много свободного времени, слишком много удобств. Считается, что причинами этого диабета (известного теперь под названием *diabetes mellitus* второго типа, не связанного с выработкой инсулина) являются пересыпание, особенно в дневное время, недостаток физических упражнений, лень и переедание, особенно холодных, масляных, сладких и жирных продуктов, которые ведут к увеличению капхи.

К начальным симптомам диабета относятся появление зубного камня, жжение в ладонях и ступнях, огрубение кожи по всему телу, жажда и постоянный сладкий привкус во рту. Характерные симптомы: учащенное мочеиспускание, особенно по ночам, медленное заживление ран и сладость мочи.



Лечение зависит от того, какая из дош является преобладающей: капха либо вата. Если преобладает капха, то для решения проблемы порой оказывается достаточно уменьшить вес за счет больших физических нагрузок и перемены питания. Питание должно включать ячмень, который способствует впитыванию излишней «влажности» в тканях, грубые злаки, такие как просо и сорго, которые за счет обилия клетчатки не дают простейшим сахарам быстро усваиваться, кареллу (горькую дыню, самый подходящий овощ для этого состояния), кулаттху, бобы мунг, пажитник, чеснок и лук. Если одной только перемены в питании оказывается недостаточно, назначаются такие лекарства, как катука, мумие, куркума, амалаки, гудучи, листья нима, семена джамбу, листья бильвы и мадхувины. Показано лекарственное вино из джамбу, составы «*Трипхала гуггул*» и «*Арогья вардхини*». Эффективным лекарством от диабета капха-типа является «*Чандра прабха*». Один из распространенных методов лечения состоит в использовании чаши из дерева асана (*Pterocarpus marsupium*). Каждый вечер чаша наполняется водой, которую больной должен выпить на следующее утро.

При необходимости сбросить вес растительные препараты и перемены в питании дополняются физическими упражнениями. Хотя для капхи и хороши интенсивные физические нагрузки, многие люди с избыточным весом имеют вата-конституцию, для которых достаточно регулярных умеренных упражнений (например, ежедневных прогулок в хорошем темпе). Идея в том, чтобы заставить организм сжечь избыток массы за счет подъема уровня ежедневной активности. При болезнях капхи может применяться терапевтическая рвота, но при диабете делать это необязательно — если только нет совершенно явных признаков возбуждения капхи в пищеварительном тракте. Если болезнь длится уже долго, дошам может потребоваться время на то, чтобы приготовить себя к выходу из организма, и по этой причине последовательность и настойчивость крайне важны в лечении этой болезни.

Инсулиновый диабет — это аутоиммунная болезнь, при которой иммунная система атакует и разрушает клетки поджелудочной железы, которые производят инсулин. Истощение наступает из-за того, что сладкие составляющие переваренной пищи выводятся из организма, не будучи усвоенными из-за отсутствия инсулина. Есть данные, что кора дерева асана восстанавливает производящие инсулин клетки поджелудочной железы, но на начальных стадиях диабета. Больному инсулиновым диабетом приходится вводить инсулин

извне. В таких случаях аюрведа рекомендует сдерживать вату, уменьшать аму (для снижения остроты аутоиммунной реакции), а также использовать минеральные препараты, в особенности «*Васанта кусумакару*», который стабилизирует уровень сахара в крови и позволяет снизить дозы инсулина.

Хотя инсулин и современные лекарства могут удерживать сахар в крови на нормальном или почти нормальном уровне, они не могут предотвратить различные осложнения, которые и делают диабет столь опасной болезнью. Многие из этих осложнений обусловлены ухудшением состояния кровеносных сосудов. Чтобы предотвратить их, в аюрведе используются горькие препараты, строгие ограничения в еде и йогические упражнения. Но если осложнение все же наступает, средства аюрведы помогают справиться и с ними. Например, гнойники при диабете опасно вскрывать режущими инструментами из-за упомянутых изменений в кровеносных сосудах, поэтому вместо скальпеля в аюрведе используют пиявки, которые высасывают ядовитые выделения.

### Респираторные заболевания

*Шваса*, или одышка (затрудненное дыхание) определяется как «неправильное осознание дыхания». Одышка может быть только при физическом напряжении, а может быть и в его отсутствие — это два типа одышки. Оба состояния вызваны движением ваты в не свойственном направлении. Это происходит из-за ваты: самой по себе; из-за препятствий, чинимых ей капхой, которые, в свою очередь, вызываются, например, капхогенной пищей или аллергией; из-за перенапряжения и страха. Шваса имеет тот же набор причин, что и кашель, першение в горле и икота. Все эти расстройства в некотором смысле являются проявлениями одной и той же болезни, различаясь только по месту проявления.

В аюрведе различаются пять типов респираторных расстройств: *маха шваса* (при которой темп дыхания очень высок и человек дышит громко и шумно, как бык), *урдхва шваса* (с продолжительным выдохом), *чхинна шваса* (дыхание Чейн-Стокса: быстрое дыхание сменяется полной остановкой дыхания, и такой цикл занимает примерно минуту), *тамака шваса* (бронхиальная астма), *кшудра шваса* (одышка при нагрузке). Первые три состояния — плохие симптомы, часто предвещающие близкую смерть, и лечение их

крайне затруднительно. Последнее лечится отдыхом и теми составами, которые применяются в лечении астмы.

Бронхиальная астма называется тамака (темная) шваса, потому что, утверждает текст, «она обостряется в темноте». После захода солнца больным кажется, что они погружаются в океан ночи, и это чувство давит на них, потому что им кажется, что они уже не могут вдохнуть достаточное количество праны из атмосферы. Страх, порождаемый этим чувством, усугубляет состояние. Характерно то, что спазмы уменьшаются в сидячем положении и усиливаются в лежачем. Бронхиальная астма имеет три подвида: обусловленная крайним возбуждением капхи, обусловленная крайне низкой капхой и связанная с питтой. Поскольку капха участвует во всех трех подвидах, даже если это участие весьма незначительно, астму называют «рожденной в желудке», главным местопребывании капхи.

Бронхиальная астма — одна из тех болезней (как возвратная лихорадка и эпилепсия), которые периодически «нападают» на человека, и лечение во время приступа отличается от лечения в промежутках между ними. Во время приступа врач должен прежде всего решить, очищение или успокоение больше подходит больному, для этого он должен оценить силы болезни и пациента. При крайне возбужденной капхе очищение можно проводить с помощью рвоты. Для сильных пациентов рвотная терапия может быть дополнена мягким слабительным, для того чтобы обеспечить свободное нисходящее движение апаны, — если удастся нормализовать апану, то и прана автоматически стремится к норме. После рвоты назначается дым. При астме полезно вдыхать дым манасшилы (бисульфид мышьяка) — ее по немногу кидают на огонь. При крайне низкой капхе можно либо поднять ее, либо, поскольку канал праны своими корнями уходит в пищеварительный тракт и поскольку дыхательные болезни часто связаны с восходящим движением апаны, устранить сбой в дыхании клизмой.

Когда очищение противопоказано, 50 мл крепкого лакричного чая с 30 мл масла «Нараяна» и грудными припарками обычно приносят облегчение. Грудные припарки важны потому, что после них слизь легче выходит с кашлем. Древние тексты гласят, что при астме «припарки полезны даже тем, кому они обычно вредны (например беременным женщинам), если применяются в правильный момент». Быструю помощь может оказать шафран с медом, особенно при повышенной капхе. Вдыхание дыма перетертых листьев дурмана снимает практически любой приступ астмы.

Лечение между приступами зависит от причины возбуждения дош и интенсивности этого возбуждения. При крайнем раздражении капхи рекомендуется «*Шваса кутхара*». Этот состав содержит каджали, аконит, буру, манасшилу, черный перец и другие растения. Его можно принимать под язык каждые пятнадцать минут и во время приступа болезни. Если требуется более сильное лекарство, то можно воспользоваться составом «*Чатурбхуджа калпа*», который содержит раса синдуру, хариталу, манасшилу, золотую басму и другие компоненты.

Прочие препараты включают порошки «*Ситопалади*» и «*Талисади*», басмы из оленьего рога, слюды или цветков арки (*Calotropis gigantea*), усиленный 64-кратной обработкой пиппали (особенно при крайне низкой капхе), варенья «*Чьяванпраш*» и «*Агастья харитаки*» (чтобы направление движения ваты вернулось к нормальному), лекарственные вина из дашамулы, пиппали, дурмана и эфедры, а также соединения раса синдуры. Если вовлечена апана, назначается порошок «*Хингваштака*».

В промежутках между приступами нужно регулярно практиковать позы йоги, причем делать это под наблюдением специалиста. Дыхательные упражнения полезны, но должны подбираться индивидуально. Все причинные факторы, особенно холодная, тяжелая, жирная пища, должны быть устранены, а имбирь и куркума должны употребляться в большом количестве. Страх — мощный причинный фактор, поэтому, как при поносе и лихорадке, сообщение врача об успехах лечения очень важны. Нужно, чтобы с приходом ночной темноты ум оставался достаточно крепок и не боялся нового приступа. Укрепляющие уверенность в себе меры, например практика боевых искусств, могут помочь пациенту избавиться от тисков страха.

К швасе близок кашель, вызываемый раздражением дымом или пылью, употреблением сухой пищи, попаданием пищи в дыхательный тракт, чрезмерными физическими нагрузками и подавлением естественного желания чихать. Как и респираторные болезни, кашель возникает из-за нарушения нормальной «поступи» (гати) ваты, так что прана вата исторгается через нос и рот с таким звуком, какой издает треснутый бронзовый горшок. Кашель, обусловленный ватой, — сухой и находит приступами. От него становится труднее дышать, появляется боль в груди, осиплость голоса и сухость во рту. Кашель, обусловленный питтой, сопровождается горячими симптомами, металлическим или кислым привкусом во рту, сухостью рта, жаждой, головной болью и жаром. Кашель, обусловленный капхой, сопровож-

дается обильным выделением слизи, тошнотой, несварением, тяжестью в конечностях, утратой вкусовых ощущений и головной болью.

К обычным средствам от кашля относятся порошки «*Citonaladi*» и «*Taliscadi*», а также варенье из васы или кантакари (*Solanum xanthocarpum*). Большинство препаратов для лечения швасы также могут применяться и от кашля, осиплости и икоты. Муковисцидоз — состояние хронической респираторной недостаточности, вызываемое повышенной вязкостью слизи в легких — также является формой швасы. Хотя это заболевание обусловлено генетически и в силу этого неизлечимо, состояние все же удастся улучшить теми методами и лекарствами, которые применяются при других формах швасы.

### Чохотка (туберкулез легких)

Если верховной болезнью во времена Атхарваведы был жар, то к наступлению классического периода индийской истории на смену ему пришла чохотка. Чохотка в аюрведе называется *раджа якшма*, что значит и «король болезней» (из-за ее многочисленных симптомов и осложнений), и «болезнью королей» (см. главу о патологии, стр. 155). Это очень древнее заболевание. В Ригведе есть заклинание на изгнание якшмы из всех частей тела. Одна из причин, почему чохотки боялись, состояла в том, что склонность к ней передавалась от родителей к детям — как некий вид кармической доши или миазма. Это те самые «туберкулезные миазмы», которые сегодня хорошо известны гомеопатам. Раджа якшма не ограничивается легочным туберкулезом, она включает в себя все болезни, при которых тело начинает «чахнуть». Хроническое отравление бериллием и саркоидоз производят патологические изменения в тканях, практически идентичные тем, которые производит туберкулезная палочка. Причины разные, а результат один. К чохотке может привести и запущенное состояние других респираторных заболеваний.

Основные причины возникновения чохотки можно разделить на четыре группы:

1. Безрассудство и опрометчивость: «взятие на себя нагрузок, которые явно не по силам». Мадхава приводит такие примеры: схватка с превосходящим по силам соперником, падение с высоты, остановка на ходу быков или лошадей, укрощение диких животных, например слонов, или борьба с ними, метание тяжелых камней или

бревен, громкое чтение вслух, бег на длинную дистанцию, переплывание бурной реки, бег за лошадей, внезапные прыжки, изматывающие пляски и тому подобные силовые, выходящие за грань человеческих возможностей действия.

2. Неудовлетворение естественных нужд.

3. Истощение тканей. В частности, при чрезмерном увлечении сексом, при сильном горе, чрезмерных упражнениях и в старости.

4. Неправильное питание — очень тяжелая, масляная и холодная (капхогенная) пища или же избыток сухих, скудных, малопитательных (ватогенных) продуктов.

В чахотке вовлечены все три доши. Заболевание может развиваться двумя путями: в нормальном направлении питания тканей («по шерсти») и в обратном направлении («против шерсти»). Оба пути приводят к иссушению организма. Как говорит Чарака, «когда увеличенные доши перекрывают капхой сначала канал расы, а затем и других тканей, или когда ткани, начиная с шукры, истощены, например неумеренным сексом, тогда все ткани становятся негодными и большой чахнет на глазах».

Истощение тканей ватогенными факторами, такими как неумеренный секс, быстро приводит к высушиванию тела. Вата по природе своей суха и подвижна, что и ведет к потере тканями своего «сока». Таково «обратное» развитие болезни, при котором высшие ткани истощаются прежде, чем низшие. Когда болезнь протекает в нормальном направлении, первыми страдают низшие ткани и болезнь развивается медленнее. Причиной тому увеличенная капха, малоподвижная и влажная по своей природе. Только после того как этот водный элемент перекрывает каналы и блокирует движение ваты, начинается развиваться неадекватное питание тканей.

Среди первых признаков чахотки — респираторные нарушения, боль в теле, насморк, сухость нёба, рвота, слабое пищеварение, кашель, сонливость и своего рода «отравление» ума и тела. У некоторых больных глаза становятся ярко-белыми и они начинают мечтать о мясе и сексе. Другие видят во сне, как их уносит прочь корова, попугай, дикобраз, павлин, гриф, обезьяна или хамелеон, или же видят реки, в которых нет воды, деревья, на которых нет листьев, ветер, дым или лесной пожар. Все это в символическом виде представляет ураган сухости, который охватывает тело.

Чахотка, особенно в форме туберкулеза легких, производит широкий спектр симптомов. Одним из первых появляется «полный обогрев» (неприятное ощущение в плечах и боках), жжение в ступ-

нях и ладонях и, наконец, жар. Жар часто бывает сильным, но больному кажется, что он слабый — из-за того искажения, которое оказывает на ум «полный обогрев». Затем следует отвращение к пище, дыхательные расстройства, кашель, осиплость, понос, кровавая слюна, чувство переполнения головы и раздражение в горле.

Когда чахотка развивается в обратном направлении, к очистительным процедурам обычно не прибегают. Если же капха высока, то очищение сначала тоже запрещено, поскольку «сила больного обусловлена калом и только им», то есть только наличие кала в прямой кишке удерживает апану от расстройства (которое происходит, когда вата находит свое местообитание опустевшим) и от дальнейшего высушивания организма. Необходимо предотвратить как запор, так и понос.

Чарака говорит, что «при чахотке больной должен есть мясо, пить вино и не поддаваться волнениям». Но это не обычное «ешь, пей да гуляй», которое, возможно, и довело до больничной койки. Это продуманное использование мяса, лекарственного вина и отдыха, которое может вдохнуть новую жизнь в почти угасший организм. Лекарственные вина назначаются в соответствии с симптомами болезни, но, как правило, используется виноградное вино и вино из дашамулы. Что касается мяса, то здесь берется мясо хищных животных, чей пищеварительный огонь сам по себе достаточно силен, чтобы переваривать мясную пищу — продукт, как мы знаем, крайне тяжелый. Их мясо, в некотором смысле, переваривает само себя.

Фрэнсис Циммерман обращает внимание на то, что хищники находятся на вершине пищевой пирамиды, точно так же как шукра находится на вершине пирамиды питания тканей. Бульон из мяса плотоядного животного — это «сок» очень высокой концентрации, эссенция животного, чья плоть состоит из плоти других животных, плоть которых, в свою очередь, состоит из растений. Когда-то в лечебных целях ели мясо львов, тигров, пантер, шакалов, гиен, грифов. В наше время, когда такое мясо почти невозможно достать, некоторые врачи советуют пациентам есть ворон — весьма неплохой совет даже чисто символически, поскольку очень часто причиной плачевного состояния человека является его собственный необузданный нрав и принятие ответственности за свое состояние является лекарством номер один.

Туберкулез по-прежнему остается серьезной проблемой для многих стран мира, причем из-за эпидемии СПИДа рост туберкулеза отмечен и на Западе. СПИД и сам является болезнью чахоточного

типа, он высушивает тело, не давая ему обеспечивать питанием свои ткани из-за поражения расы. Как и при классической чахотке, заболевший СПИДом человек должен изменить свой образ жизни, отказаться от той беспечности, которая ведет к «произволу». После этого цель состоит в том, чтобы поддерживать силу пищеварительного огня, не допускать замусоривания каналов и обеспечивать тканям хорошее питание и уход.

При чахотке можно использовать большинство препаратов, предназначенных для лечения респираторных заболеваний. Часто используются минеральные препараты, в том числе *«Макараджвадж»* и *«Пурна чандродая»* из-за их способности мощно стимулировать телесный огонь. Для питания тканей, как и при диабете, применяется *«Васанта кусумакара»*. *«Брахат вата чинтама-ни»* помогает удерживать под контролем вату. При чахоточном жаре, «высушивающем ткани», особенно хороши *«Васанта калпы»*. Эти калпы содержат сульфид ртути, нужный для того, чтобы лекарство подкармливало оджас и проникало в каждую клеточку организма; карбонат цинка, усиливающий способность тканей к усвоению питательных веществ; и черный перец, улучшающий пищеварение. Для защиты тканей от высушивающего действия черного перца *«Васанта калпы»* потенцируются обработкой со сливочным маслом. Поскольку масло может создавать препятствия в каналах, последний цикл обработки проводится с соком индийского лайма, который воспламеняет огонь и омолаживает.

Когда такие симптомы, как жар, выражены сильнее, применяется *«Лагху малини васанта»*. Когда требуется укрепить канал праны, используется золотосодержащая *«Суварна малини васанта»*. Когда болезнь проникает в более глубокие ткани, например в мышцы или в шукру, то для придания силы применяется *«Мадху малини васанта»*, содержащая басму из скорлупы куриного яйца. *«Васанта калпы»* также полезны и при других заболеваниях, которые требуют вычищения капхи или амы. Среди этих заболеваний — лихорадка, кашель, лейкорея и, иногда, диабет и сердечная недостаточность.

### Сердечная недостаточность

Санскритский термин *хдрога* не ограничивается «сердечной недостаточностью» в современном ее понимании, а включает в себя все, что происходит в области сердца, в том числе давление на сер-



дечную область, оказываемое желудочными и кишечными газами, которое при длительном воздействии может плохо сказаться на сердце. Сердце — корень каналов расы и праны, а также местонахождение оджаса, ума и сознания. Нет сомнений в том, что провидцы — создатели аюрведы — хорошо представляли себе роль мозга, и эти утверждения нужно понимать в том смысле, что большую часть времени сознание пребывает именно в сердце, хотя человек этого и не ощущает. Главная причина сердечных болезней — чрезмерное думание и тревога, то есть перенапряжение ума, которое, в свою очередь, заставляет перетруждаться орган, в котором он находится большую часть времени. Под «думанием» подразумевается и обычное повседневное мышление и эмоциональные переживания. Если эмоции не находят выхода, они давят на сердце и ослабляют его мышцы. Это одна из возможных причин, почему у мужчин сердечные приступы бывают чаще, чем у женщин, — мужчины привыкли сдерживать слезы, а женщины сразу дают им пролиться. Мужчины чаще, чем женщины, бывают недоверчивыми и раздражительными, и это отрицательно влияет на сердце.

Сердечная недостаточность развивается в результате сочетания этих психических факторов с физическими. Переутомление, неудовлетворение естественных потребностей, гиперактивность, расстраивают вату и тем самым провоцируют спазмы в системе кровообращения. Если из равновесия выходит питта, то появляется склонность к воспалительным процессам, а они суживают каналы. Факторы, увеличивающие капху, такие как тяжелая, холодная, вязкая пища, отсутствие движения и привычка спать днем, увеличивают количество «влаги» в теле и приводят к скоплению амы в каналах, препятствуя их нормальному функционированию (когда холестерин — важное питательное вещество — появляется там, где его не должно быть, он остается «неусвоенным» и становится таким образом амой). Сердечные воспаления всегда протекают при участии питты; в нарушениях ритма и насосных функций чаще всего виновата вата; закупорки в сердце, часто являющиеся результатом присутствия в организме излишней «влаги», чаще всего вызываются капхой. Сердечные болезни с присутствием паразитов также могут быть обусловлены одной или несколькими дошами. Повышенное кровяное давление обычно связано с высокой питтой.

К общим симптомам сердечной недостаточности относятся обесцвечивания любого рода (они свидетельствуют о недостатке кислорода в тканях), обмороки, повышенная температура, кашель,

икота, респираторные расстройства, искажение вкусовых ощущений, жажда, психические расстройства, рвота, увеличение капхи, боль, потеря аппетита и отеки (особенно в ногах и по вечерам). Большинство из этих симптомов могут превратиться в самостоятельные болезни или выступить в качестве осложнений.

Лечение сердечных болезней начинается с устранения причины, а именно — думания и тревоги, которые мешают свободному притоку крови. Прямое очищение обычно не рекомендуется, но нужно позаботиться, чтобы апана и кишечник работали в нормальном ритме. Доши нужно приводить в равновесие терапевтическими мерами, адекватными их степени возбуждения. К веществам, которые используются при лечении сердечных болезней, относятся девясил, молотый пиппали, басма из оленьего рога, лекарственное ги с аркой, вино из алоэ вера, дашамулы или арджуны, составы на основе сульфида ртути, в том числе «*Хрдаярнава раса*», «*Суварна малини васанта*», «*Хемагарбха*» и «*Караскара калпа*» (содержит очищенный рвотный орех, чей стрихнин тонизирует и активизирует сердечную мышцу), очищенный корень олеандра (который, подобно наперстянке, содержит алкалоид, регулирующий сердечный ритм). Эти средства назначаются с учетом дош.

Еда должна быть легкой и теплой, изобиловать чесноком (но не в случае питты), луком и имбирем. Для сердца полезен старый пальмовый сахар (не менее чем семилетней выдержки) и старый мед (мед с возрастом накапливает лечебные свойства). Народное укрепляющее сердце средство — сок одной средней по размеру луковицы с одной столовой ложкой меда, принимаемый каждое утро натощак. Из питания должны быть исключены или по крайней мере существенно ограничены сахарные сладости, сверх-рафинированные продукты, животные жиры, кофеин, алкоголь и прочие стимулирующие вещества. Режим дня должен включать медитацию, физические упражнения и массаж.

В течение десятилетий современные врачи полагали, что заблокированные артерии не могут разблокироваться сами по себе. И только недавние изыскания подтвердили то, что в аюрведе было известно веками, — изменение образа жизни может разрушить блокировку коронарных артерий и улучшить кровоснабжение сердца. Это достигается без синтетических лекарств и хирургических операций. Доктор Дин Орниш из Калифорнийского университета в Сан-Франциско предписывает больным режим, словно бы взятый из аюрведы: почти полностью вегетарианская диета с резко ограничен-

ным приемом жира, никакого кофеина, количество алкоголя не должно превышать 50 мл в день, постоянные упражнения и, что особенно важно, медитация, растяжки и другие практики расслабления, взятые из йоги. Чтобы овладеть всем этим, пациенты доктора Орниша встречаются дважды в неделю, образуя тем самым группу взаимной поддержки, что напоминает обычай больших индийских семей время от времени собираться вместе. Этот режим снимает боль в груди и восстанавливает проходимость артерий у большинства пациентов.

Доктор Орниш обнаружил удивительную вещь: разблокировка артерий часто происходит даже без существенного понижения уровня холестерина в крови. Это открытие согласуется с другими исследованиями, в которых было показано, что замедление сердечного ритма имеет тенденцию разблокировать артерии даже в сочетании с насыщенной холестерином диетой и что у спокойных и миролюбивых людей, в отличие от людей беспокойных и нервных, редко повышается уровень холестерина в крови — вне зависимости от того, что они едят. Более того, умственные представления, связанные со счастьем, печалью, злобой и страхом, по-разному влияют на тонус сосудов сердца, и это влияние можно сразу обнаружить с помощью специальных приборов, определяющих состояние сосудов. Таким образом, состояние сознания оказывает немедленный и зачастую глубокий эффект на состояние тела, и в частности — сердца. Поскольку в уме постоянно присутствуют какие-то представления, каждому, кто хочет быть здоровым, необходимо позаботиться о том, чтобы образы, которые наполняют его ум, тоже были здоровыми. Большинство из нас все еще верит, что, чтобы вылечить сердце, нужно подвергаться какому-то лечению, тогда как на самом деле нужно изменить свою жизнь.

### **Болезнь Ваты**

«Болезнь Ваты» — это общий термин для того рода болезней, которые в современной аллопатической медицине получили название костно-мышечных. Не существует таких понятий, как «синдром питты» или «болезнь капхи», потому что когда питта или капха соединяются с тканями и отходами, они производят симптомы, отличные от своих собственных свойств, в то время как вата дает такие симптомы, которые очень напоминают ее собственные качества. Бо-

лезнь Ваты — это в некотором роде одержимость тела злым гением ваты, который и производит сокращения, изгибы, переломы, ломоту, режущую боль, тугоподвижность, хромоту, паралич, парез, тремор, тик, судороги, искаженные рефлексy, потерю чувств или функций, утрату речи, бессонницу и закупорку каналов опухолями и камнями (мочевыми и прочими).

Когда вата проникает в ткани, она создает характерные симптомы: вата в крови может вызвать язвы, нарывы и т. п.; в мускульной и жировой ткани — истощение и такое ощущение, как после побоев палкой; в костях и костном мозге — утрату телесной силы, потерю сна, боль как от прокалывания трезубцем или шпагой, особенно в суставах, а также продолжительную боль во всем теле. Пять разновидностей ваты (прана, апана, самана, व्याна и удана) также могут быть «покрыты» питтой или капхой, производя разнообразные симптомы.

Многие заболевания, относящиеся к Болезни Ваты, можно сопоставить с современными болезнями, в том числе с височно-нижнечелюстной расстыковкой суставов, *proctalgia fugax* (острыми болями в прямой кишке), речевым параличом (паралич языка), ишиасом (чье санскритское название связано с хищниками, так как походка таких больных часто напоминает движения хищного зверя), столбняком и параличом лицевого нерва, который близок к болезни Белла и выражается в асимметрии лица и ощущении боли (считается, что она развивается вследствие неумеренного смеха, избыточной речевой и вообще лицевой деятельности, сна в неправильной позе и ношения тяжестей на голове).

Характерной для всех форм Болезни Ваты является их тенденция вспыхивать повторно после воздействия причинных факторов, а затем постепенно сходить на нет до наступления новой вспышки. При постановке диагноза важно точно определить причину заболевания — одни и те же симптомы могут быть результатом совершенно разных патологических процессов. Так, основным симптом болезни «обездвиженное бедро» ясен из ее названия, однако неподвижность в ней обусловлена заполнением бедра амой, капхой и жиром. «Если врач по глупости своей будет лечить эту болезнь масляным массажем, — говорит Чарака, — он быстро достигнет осложнения».

Лечение Болезни Ваты — это лечение самой ваты. Когда болезнь вызывается непроходимостью каналов, применяются такие вещества, как чеснок, расна, имбирь, аир, валериана, трикату, дашамула, «*Вата видхавамса*» и различные препараты гуггула. На-

ружно применяются только касторовое масло и несколько других лекарственных масел, а также сухое тепло. Когда болезнь сопровождается потерей тканей, необходимо с осторожностью использовать гуггул, поскольку он вычищает и высушивает ткани и может способствовать дальнейшему росту ваты. Вместо этого нужно укреплять тело, прикладывать питающие масла и влажное тепло. Для лечения многих форм Болезни Ваты можно использовать бхаллатуку, если только пациент может выдержать это средство, а также металлические препараты, например «*Брхат вата чинтамани*». При ишиасе иногда помогают прижигания.

Поскольку главной отличительной особенностью Болезни Ваты является череда обострений и ремиссий, то стабильность в образе жизни — это единственный достойный ответ внутренне присущим вате хаотическим свойствам. Боль является заметным симптомом при большинстве заболеваний ваты, и сочетание отвращения к боли с тревогой по поводу ее возвращения неизбежно усиливает и без того имеющийся глубоко укоренившийся страх. И как всегда, когда страх становится весомым причинным фактором, поддержка врача и уверенность (в себе или своем враче) очень существенны для процесса выздоровления.

## Рак

В то время как некоторые формы Болезни Ваты сопоставимы с определенными формами костно-мышечных и невралгических заболеваний в современной медицине, саму по себе Болезнь Ваты нельзя приравнять к какой-либо конкретной патологической категории. Как и Болезнь Ваты, рак есть группа взаимообусловленных явлений. Главное, что отличает рак, — это восстание части клеток против собственного организма как единой целостности, их выход из подчинения «Я». При этом бунтовщики начинают плодиться совершенно бесконтрольно, и ослабленная травмами или лишенная руководства иммунная система не может им помешать. Все раковые заболевания затрагивают все доши, но когда рак возникает в результате расстройства ваты и его внешние проявления неотличимы от одной из форм Болезни Ваты, — такой рак должен рассматриваться как Болезнь Ваты.

В аюрведическом коллежде, в котором проходило мое обучение, анатомию преподавал доктор Васудев Д. Агат. Впервые он по-

чувствовал себя нехорошо 17 апреля 1988 года примерно в 10:15 утра, лежа в своей постели. Внезапная сильная стреляющая боль поразила его в середину левой подошвы и была настолько острой, что сперва он подумал, что кто-то вонзил ему в ногу нож. Жестокая боль продолжала усиливаться и никакое лечение не помогало. Анализы крови показали почти десятикратное увеличение количества белых кровяных телец по сравнению с нормальным состоянием, причем 19 процентов из них были недоразвитыми. Повторный анализ подтвердил это заключение, и была произведена биопсия костного мозга. На основе этого 2 мая был поставлен диагноз: развитая стадия острой миелобластной лейкемии. Это болезнь, при которой пациенты, даже при обращении к химиотерапии, не живут больше года. Принимая во внимание то, что к 3 мая количество бластных (недозрелых) клеток достигло 67 процентов, специалисты называли срок от восьми дней до двух недель, и при этом допускали, что трагическая развязка может наступить и в ближайшие сутки. Официально врачи предложили дорогостоящие экспериментальные методы лечения, а в частном порядке, как врач врачу, посоветовали ему ни о чем больше не беспокоиться, пойти домой, устроиться поудобнее и достойно встретить смерть.

Получив от специалистов смертный приговор, потрясенный доктор Агат впал в прострацию и рыдал не переставая. Третьего мая к нему пришел самый выдающийся знаток аюрведы в Пуне вайдья Б. П. Нанал и провел с больным четыре часа, выявляя историю болезни. Выяснилось, что то, что сначала казалось внезапной и неожиданной, словно с неба свалившейся болезнью, в действительности уже не раз проявляло свои намерения. В марте жена доктора Агата видела необычное, предвещающее недоброе знамение, а начиная со второго апреля доктор Агат чувствовал боли в довольно неожиданных местах, например в середине предплечья и в центре ладони. И он, и его жена (тоже врач) решили, что все это от перенапряжения. Аюрведические средства лишь временно снимали боль. Утром 17-го числа доктор Агат сказал: «Сегодня работать не буду. Отдохну целый день, и посмотрим, что будет».

Вайдья Нанал наблюдал доктора Агата с 1967 года, и в его записях отмечена и «крайне чувствительная» вата-питта конституция, и плохое питание костно-мозговых тканей (что обнаружила отслойка сетчатки, случившаяся в результате занятий спортом, и один случай внезапной временной слепоты), и плохое питание крови (уровень гемоглобина в крови не поднимался выше 7,5 г на 100 мл, а это почти

вдвое ниже нормы; кроме того, наблюдалась склонность к частому носовому кровотечению и другим небольшим кровоизлияниям, особенно в летние месяцы), и, наконец, глубоко укоренившаяся привычка к мусорной пище.

Вайдья Нанал проигнорировал поставленный диагноз и анализы крови и костного мозга и предпочел посмотреть на проблему глазами аюрведического врача. Когда вата проникает в кости и костный мозг, результатом становится острейшая боль в костях и суставах, ослабление мускульной силы, потеря сна и постоянная боль во всем теле.

Эти симптомы, подкрепленные историей плохого питания тканей, свидетельствовали только об одном: перед нами Болезнь Ваты, а именно — «проникновение ваты в кости и костный мозг», сопровождающееся потерей оджаса (симптомом чего был постоянный страх). Что касается исхода, вайдья Нанал не питал особых надежд: «Если он будет придерживаться режима, все пойдет хорошо, но это только физическое лечение. Ему нужно пересмотреть свои умственные установки, а сейчас он подавлен ужасом. Даже если его различительная способность и не пострадала, могут возникнуть проблемы с ахамкарой».

У вайдьи Нанала — двадцатилетний стаж лечения раковых больных, которые полностью вылечивались при помощи аюрведических средств с последующей химиотерапией, хирургией или облучением. В данном же случае о применении аллопатической терапии не могло быть и речи, и приходилось полагаться только на аюрведу. Главной целью было успокоить вату и очистить кровь. Доктор Агат отказался от назначений всех других врачей (из всех их рекомендаций он оставил только гомеопатические клеточные соли), и 7 мая в 7 часов утра вайдья Нанал начал свое лечение. Первым делом он дал порошок, содержащий басмы из серебра и турмалина, ашваганду, сариву, очищенную серу, экстракт жемчуга, очищенный рвотный орех и другие ингредиенты. Он дал этот порошок в смеси с «*Дхатри лехой*» (лекарственным вареньем из амалаки), после чего больной съел два миндальных ореха, замоченных на ночь в воде, и выпил лекарственное молоко на ашваганде и других травах. Полчаса спустя он принял две таблетки «*Арогья вардхини*» и две таблетки на основе куркумы с тремя столовыми ложками очищенного топленого масла. «В современной медицине, — говорил доктор Агат, — рекомендуется воздерживаться от жира при раке, но я принимал его, и при этом много».

В полдень и вечером он принял еще две «*Арогьи вардхини*» и две таблетки из куркумы, а ночью — полную столовую ложку «*Гандхарва харитаки*» (состав из харитаки и касторового масла) с отваром саривы и других трав. Кроме того, трижды в день ему аккуратно растирали все тело маслом «*Бала нараяна*» в течение получаса, а затем пятнадцать минут прикладывали горячую воду, чтобы вызвать небольшое потение. Масло и тепло играют решающую роль в обуздании ваты. Растирать маслом нужно очень аккуратно, медленно и безо всякого нажима, чтобы не причинять боли.

Рак, по всей видимости, развивается в конкретном органе из-за психологической значимости этого органа. И хотя такой орган часто является подходящим местом для начала лечения, останавливаться на нем нельзя, так как для полного выздоровления необходимо лечить весь организм. Недостаточно устранить неполадку в одной части тела, нужно еще сделать так, чтобы эта часть пришла в гармонию со всем организмом, иначе рецидив болезни неизбежен. Ни одно из лекарств вайдьи Нанала не было нацелено на то, чтобы уничтожить ненормальные кровяные клетки, которые, в конечном счете, были всего лишь симптомами, указывающими на нездоровое состояние костного мозга. Вместо избиения вышедших из повиновения тканей аюрведа побуждает их заработать вновь. Для этого она снова разжигает в них метаболический огонь и организует для них правильное питание. Насилие внушает клеткам страх, питание — уверенность и благодарность.

В течение десяти дней с начала лечения боль постепенно прошла, и доктор Агат снова смог передвигаться по комнате. На пятнадцатый день он уже самостоятельно добирался до ванной, а через три недели выходил на улицу без посторонней помощи. К концу месяца он начал самостоятельно мыться. Более упорной оказалась преходящая боль в суставах, но через три месяца исчезла и она — вместе с постоянным, хоть и несильным жаром.

Спустя полтора месяца после начала лечения вайдья Нанал сделал некоторые изменения. Он назначил золотую басму и отменил серу, рвотный орех и жемчуг. Таблетки из куркумы заменил на «*Лагху малини васанта*». Кроме того, поскольку его пациент страдал ужасным запорами на протяжении по меньшей мере двадцати последних лет, он добавил к лечению клизму из 120 мл кунжутного масла, которая ставилась по вечерам. Он предписал удерживать клизму как можно дольше, минимум пятнадцать минут, и старательный доктор Агат не выпускал ее до самого утра, и делал так каждую ночь на протяжении трех месяцев, после чего клизмы стали ставить-



ся через день. К январю его кишечник опорожнялся нормально, но только в те дни, когда не было клизм. «Теперь будете обходиться без клизм, — сказал ему тогда вайдья Нанал. — Они вам больше не нужны. Как только лечение начинает давать обратный результат, его следует изменить».

Частые кровотечения из носа, которые были у доктора Агата всю жизнь, не оставляли его и в процессе лечения. Кровотечения обычны при лейкемии, и больные часто умирают от потери крови. Середина лета в Пуне приходится на май, и каждый майский вечер из-за обостряющейся летом питты его нос кровоточил с 7 вечера до часу или двух ночи, причиняя неудобство ему самому и его семье. Вайдья Нанал сказал ему пропитывать хлопковый платок соком бермудской травы и затыкать им нос на всю ночь, а если надо, то и на весь следующий день. После двух или трех дней такого лечения кровотечения почти прекратились, а после пяти дней исчезли вовсе. «Всем известно кровоостанавливающее действие бермудской травы, — говорил доктор Агат, — но в Индии, кроме того, верят, что бермудская трава хорошо устраняет препятствия, потому что ее любил Ганеша — бог, устраняющий препятствия».

Бластные клетки в крови доктора Агата стали приходить в норму после примерно шести месяцев лечения, но вайдья Нанал даже не заглядывал в результаты анализов. Как-то в ноябре во время посещения больного лицо вайды Нанала приняло очень серьезный вид, и он сказал доктору Агату: «Пока все идет хорошо, но до тех пор пока вы не избавитесь от страха, вы не выздоровеете. Сейчас я работаю только над вашим телом, но нам нужно изгнать страх. Вы должны начать выполнение Гаятри-мантры».

Гаятри-мантра — это главная ведическая мантра, обращение к Солнцу. Доктор Агат был в то время скорее агностиком и не особенно верил в мантры. Но он бесконечно верил вайдье Наналу, спасшему его от смерти, и потому начал повторять мантру по 108 раз в день. Мантру нужно было повторять определенным образом: со вдохами, задержками дыхания и выдохами на определенных слогах. Результат не замедлил сказаться: страх исчез, и его место заняла уверенность. Сейчас он повторяет Гаятри, как только у него появляется свободное время, и число повторений превосходит 1000.

При повторении мантры в уме повторяющего возникает образ, который может и не осознаваться. Повторением Гаятри-мантры доктор Агат создал в своем сознании образ Солнца. Солнце — это могучее, благородное, дающее здоровье, уничтожающее болезни су-

щество. Лучи его рассеивают страх и изгоняют слабость. Этот созданный вибрациями мантры образ передал свои качества в отрицательно настроенный ум доктора Агата и перевернул его! Ментальное воображение, и особенно визуализация, — это настолько мощное средство, что «визуализируемое» может стать реальностью, и именно поэтому пользоваться им надо с особой осторожностью. Каждая мысль неизбежно влияет на тело, а в воображении жизнь обретает не только цель, но и средства. Визуализация насилия, например мысленное представление гибели раковых клеток, порождает насилие. Раковые клетки — это клетки организма, и нападать на них — значит нападать на организм. В мире и без того слишком много насилия, поэтому лучше визуализировать милосердие — это внесет милосердие в вашу жизнь и доброкачественность в клетки.

Следует подчеркнуть, что Гаятри-мантра — это не «средство от рака», как и серебряная или золотая басма, трава ашваганда, плод амалаки или любая другая трава или минерал. В аюрведе вообще нет такого понятия, как «рак». Состояние доктора Агата в терминах аюрведы определялось как «вата в костях и костном мозге». В аюрведе лечится не болезнь, а больной в определенном состоянии. Лечение должно в точности отвечать индивидуальным особенностям больного. При одном и том же заболевании вайдья Нанал предписывал различные лекарства и мантры различным больным.

Доктор Агат вновь приступил к работе в колледже в июле 1988 года, а с середины августа восстановил свое обычное расписание занятий. Он продолжал лечение теплом и маслом трижды в день в течение полутора лет, а сейчас делает это только раз в день, поскольку боль совершенно прошла. Кожная сыпь, которая преследовала его почти с самого начала болезни, стала меньше, но еще не прошла совсем. Изредка появлялись другие незначительные симптомы, такие как сухой кашель и кровоточащие десны. К середине 1991 года он был уже почти в полном порядке.

Специалисты по раковым болезням, не зафиксировав быстрой смерти больного, засомневались: «Должно быть, мы ошиблись в диагнозе. По-видимому, это была псевдолейкемия». Но проверка хранящихся в архиве проб крови убедила их, что первоначальный диагноз был верен. Тогда они заявили: «У вас просто ремиссия. Будьте готовы к тому, что за ней последует новый приступ». Вайдья Нанал на это сказал: «Я ни о каком раке не говорил. Поэтому мне не важно, ремиссия тут или нет. Наш образ мысли в корне отличен от аллопатического подхода».

Рак можно было бы назвать болезнью «отказа», поскольку при нем «Я» человека «отказывается» от ответственности за свой организм и дает возможность возникнуть внутри организма новому центру самосознания. Организм доктора Агата «взбунтовался» в силу совокупности физических и умственных факторов. Иногда оказывается достаточным нанесения лишь сильного физического вреда, такого как облучение, химическое отравление, серьезная инфекция, чтобы заставить сломаться организм даже очень крепких и уравновешенных людей. Их клетки как бы проникаются убеждением, что дальнейшее продолжение жизни в таких условиях невозможно. Иногда же здоровые тела выходят из подчинения, когда ум утрачивает «смысл жизни». Но, как правило, когда «Я» сдает свои позиции, атаке подвергаются все три оболочки (Пищи, Праны и Ума), и все они требуют лечения, если «Я» хочет восстановить свои права на них. Из них самой важной является ум, поскольку рак — это покушение на индивидуальность, и только восстановление целостности индивидуальности способно изгнать болезнь из тела.

Человек должен сесть и поговорить сам с собой, как бы глупо это ни выглядело, созвать совет директоров своего существа и позволить телу, уму и духу принять меры для исправления положения. Он должен персонифицировать свое «тенивое я» и поговорить с ним, чтобы оно покинуло его. Причем покинуло без ненависти, иначе ненависть останется внутри и будет ждать подходящего момента, чтобы обернуться еще одной теневой личностью. Если же человек не ощущает в себе достаточно сил, чтобы справиться со своим «двойником», он должен найти кого-нибудь (например Солнце), кто вошел бы в виде образа в его существо и выполнил эту работу.

Понос — одно из несильных покушений на человеческую индивидуальность, рак — одно из самых опасных. Оба имеют одну и ту же причину: праджняпарадха. Одного физического лечения редко бывает достаточно для того, чтобы искоренить все следы болезни, поскольку оно не выгоняет из ума «волевой произвол». Только уравновешивание на всех уровнях расценивается в аюрведе как истинное лечение.

## ОМОЛОЖЕНИЕ И ПОТЕНЦИЯ

На санскрите омоложение называется расаяна, что буквально означает «путь сока» — процесс восполнения телесных жидкостей как с точки зрения их количества, так и, точки зрения качества. Старение означает утрату соков. Как старые листья на деревьях сохнут и улетают прочь, человеческие тела с возрастом становятся короче, меньше, скуднее. Иссошиваются и «вытекают» суставы, уменьшается объем плазмы, тело теряет вес, костную массу подтачивает остеопороз. Шарнгадхара отмечает, что с каждым уходящим десятилетием тело одно за другим теряет детство, рост, блеск и цвет лица, остроту и ясность ума, здоровую кожу, остроту зрения, силу, доблесть, способность пользоваться органами действия, способность пользоваться органами чувств, наконец, достигнув предельного 120-летнего возраста, саму жизнь. Расаяна укрепляет здоровье и оджас, создает высококачественные телесные ткани, предотвращает старческое слабоумие и другие старческие нарушения, продлевает жизнь, укрепляет память и ум, возвращает ясность, телесную силу, остроту чувств и красоту.

Здоровая ткань расы важна для здоровья крови и других тканей, однако в расаяне понятие расы больше относится к подобным оджасу гормональным субстанциям, а также к загадочной секреции шишковидной железы, которая называется *амрита*, или нектар бессмертия. Некоторые исследователи посвятили всю свою жизнь поискам амриты, как внутри самих себя, так и снаружи. Тантрическая алхимия родилась из попыток обратить в амриту ртуть, которая в эзотерическом смысле интерпретируется как семя Шивы — бога смерти и трансформации. Не будем забывать и о том, что ртуть также называется расой, и это единственный металл, пребывающий в жидком виде при комнатной температуре (и, следовательно, в нем преобладает элемент воды). Считается, что при умелом использовании омолаживающих трав человек может продлить свою жизнь до четырехсот или пятисот лет, но если он научится правильно обраба-

тивать и применять ртуть, он сможет продлевать свою жизнь практически бесконечно.

Те из нас, кто понятия не имеет, как подступиться к амрите, вынуждены прибегать к другим веществам с надеждой на лучшее. Впрочем, большинство из нас не очень-то и подготовлены к тому, чтобы стать бессмертными, — мы прибегаем к омоложению просто для того, чтобы удержаться в своем нынешнем состоянии. Некоторыми врачами расаяна применяется для защиты тканей от ятротравм (то есть от вреда, наносимого лечением, например химиотерапией).

Есть йоги, которые следуют иному пути — они интенсивно «высушивают» свои тела при помощи табака и марихуаны, уменьшают объем потребляемой пищи и направляют движение праны таким образом, чтобы сократить выработку физических соков. Ресурсы их организма подчиняются одной цели — выработке оджаса. Зависимость от внешней расы окружающего мира заменяется зависимостью от внутренней расы сознания.

В любом случае расаяна требует ясного понимания желаемого результата, иначе «сок» может оказаться не в том месте организма, где ему надлежит быть.

### Регенерация

Чарака подробно описывает, как выполнялась расаяна в его время. В благоприятный день после совершения разнообразных обрядов, по сигналу поющего гимн жреца, пациент входил в небольшую хижину, надежно защищенную от света и ветра, и проводил там в медитации от четырех до шести недель, пока омолаживающие вещества делали свое дело. За это время у него выпадали и вырастали вновь все волосы, зубы и ногти. Он сбрасывал старую кожу и обрстал новой. Несколько десятилетий назад йог Тапасвиджи Махарадж, проживший более 160 лет, повторил эту процедуру над основателем Индийского университета в Бенаресе — ученым по имени Мадан Мохан Малавия. Однако ученый муж не смог вынести всех ограничений и вышел из хижины раньше предписанного срока, так что лечение дало только умеренный результат. Лишь немногие современные люди могут просидеть в темноте без всякого умственного развлечения даже несколько дней — хотя бы и ради омоложения.

Насколько известно современной медицине, некоторые ткани, подобные миндалевидной железе и селезенке, могут разрастаться из

очень немногих остающихся клеток, но настоящая физическая регенерация имеет место только в случае срастания переломленных костей. Происходит это путем перехода в активное состояние части клеток костного мозга, которые вновь становятся эмбриональными.<sup>45</sup> Низшим животным повезло больше: саламандры могут отращивать оторванные ноги и хвосты, предплечье крысы регенерируется после ампутации, а сердце тритона полностью восстанавливается через шесть часов после того, как половина его была отрезана. Общее условие для таких регенераций состоит в том, чтобы животное было молодым. Что касается людей, то случайно отрезанный кончик пальца отрастает вновь у детей моложе одиннадцатилетнего возраста. Поэтому настоящая регенерация частей тела при помощи расаяны выглядит как трудная, но все же достижимая цель. До тех пор пока процесс подлинной регенерации не будет разработан или переоткрыт, нам придется довольствоваться лишь *ощущением* вновь обретенной молодости вместо того, чтобы действительно вернуться в колыску или колыбель.

### Спокойствие и волнение

Современные ученые подтвердили истинность того, что издавна было известно йогам и применялось в их практиках: существует два пути продления жизни, а именно — питание на уровне минимальной достаточности<sup>46</sup> и понижение температуры тела. Хорошим началом для понижения температуры тела может стать понижение температуры ума. Любая страсть горяча, а жар разрушает оджас, так что огненный темперамент постепенно истощает иммунитет, снижая тем самым шансы человека на долголетие. Хладнокровие сохраняет оджас и удлиняет жизнь. По словам Вагбхаты, «тех, кто говорит только правду, не поддается злости, ведет духовно чистую жизнь и всегда безмятежен, можно назвать омолаживающимися ежедневно».

Чарака говорит о двух типах расаяны: с применением специальных средств и без них. Первый тип, называемый «расаяной поведения», — это и есть случай, описанный Вагбхатой, к которому добавляется отказ от всех интоксикантов, особенно от алкоголя, устранение всех физических и ментальных конфликтов и прочих отрицательных эмоций, ежедневное употребление в пищу продуктов со сладким вкусом (при условии должного их переваривания и усвоения), главным образом коровьего молока и топленого масла с ме-

дом. Перед началом этой практики должен быть выполнен полный курс панчакармы, причем в строжайшем соответствии со всеми требованиями, так как в противном случае желаемый результат не будет достигнут.

В далекие от нас времена мудрецы аюрведы просили правителя богов Индру дать омолаживающие средства «жителям городов и деревень». Уже тогда городская жизнь и долголетие казались чем-то взаимоисключающим. Что же говорить о сегодняшнем дне? Большинству современных горожан для практики омоложения требуются омолаживающие средства. Но и сейчас принимать эти вещества лучше всего уединившись вдалеке от дома, где пошатнувшуюся волю можно подкрепить внешней дисциплиной. Начиная омоложение, человек должен отказаться от соли, отрегулировать сон, воздержаться от секса и путешествий, заниматься лишь нетяжелыми физическими упражнениями, избегать громкой речи, насилия и других провоцирующих вату действий. Для уединения нужно подобрать самое здоровое время года (в Индии это примерно с середины сентября до середины марта), когда природа наполнена соками. Когда же сок омолаживающих веществ увлажнит семена практики, посеянные в очищенном теле в подобающее время, несомненно взойдет добрый урожай омоложения.

В Тибете расаяну также проводят в уединении после внешнего и внутреннего очищения, причем «внутреннее омовение» делается с лекарствами на основе коровьей мочи, которая обладает особой способностью очищения тканей крови и расы. Доктор Донден, указывая, что тело должно быть очищено до начала омоложения, сравнивает это с попыткой выкрасить грязную ткань: краска просто не пристанет туда, где лежит грязь. В тибетской расаяне требуется, чтобы пациент мысленно представлял себе нисхождение амриты в его существо для того, чтобы усилить регенерирующий эффект омолаживающих препаратов.

Уединение хорошо и тем, что дает возможность спокойно взглянуть на свою жизнь и внести необходимые поправки. В обычной обстановке городской суеты это редко удается. Уединение снимает внутреннее напряжение, что позволяет по-новому взглянуть на те требования, которые предъявляет жизнь, и ответить на них иным способом, нежели болезнью. В Керале аюрведические санатории, предлагающие курсы лечения длительностью до одного месяца, иногда оказываются для городских жителей единственной социально приемлемой возможностью укрыться от семейных, деловых и про-

чих обязанностей. И даже этот небольшой глоток свободы становится высокоэффективным терапевтическим средством.

### Омолаживающие средства

Результат расаяны в огромной степени зависит от приготовления, как в смысле приготовления лекарственных препаратов, так и в смысле приготовления самого человека к их принятию. Тибетские лекарственные средства расаяны обладают тремя уровнями потенции: лекарственные составляющие, сила мантр, используемых при их приготовлении, и личная сила монаха, который их готовит. Большинство аюрведических омолаживающих препаратов когда-то тоже готовилось с использованием мантр. Кришна Атрейя сообщает рецепт лекарственного масла «Шатавари», согласно которому, чтобы извлечь корень, выросший в направлении к северу, сборщик корней во время сбора должен быть обращен лицом на север, пребывать в благостном расположении духа и повторять «мантру выкапывания» в момент выкапывания корня из земли, причем делать это заостренной палочкой из дерева кхадира. В момент употребления масла должна повторяться «мантра питания».

Позже появились упрощенные рецепты, когда врачи стали больше полагаться не на магию приготовлений, а на свойства самих веществ. Шарнгадхара описывает два способа приготовления состава «*Локанатха раса*»: упрощенный, когда состав будет использоваться только для лечения грахани, и нормальный, когда «принимаемый с правильным переносчиком он может дать излечение от любой болезни». В последнем способе при приеме препарата необходимо есть из бронзовой посуды только сладкую и ни в коем случае не кислую пищу, избегать всех продуктов, которые начинаются с буквы «ка»; принимать лекарство в два первых утренних часа во время благоприятной *накшатры* (лунного созвездия) в будние дни при растущей Луне; совершать поклонения Локанатху («Повелитель мира», одно из имен Шивы); кормить незамужних молодых женщин; делать пожертвования. Похожие процедуры сопровождали прием таких лекарств, как «*Мрганка раса*» и «*Хемагарбха раса*».

Многие омолаживающие вещества подвергаются многократной обработке для усиления их свойств. Например, тибетские расаяны, называемые «экстрактом сути», готовят следующим образом: вещества выпаривают, затем добавляют молоко и снова выпарива-



ют, снова добавляют молоко и т. д. В конце этой длительной процедуры добавляют сахар и высушенный мед и придают составу форму пилюль. Эти пилюли принимаются во время ритуальной практики в течение двух или трех месяцев. Главная часть практики состоит в том, чтобы представить себя божеством, а лекарство — другим божеством, которое расплавляется в свет и превращается в амриту. Бхавана — это типичная процедура «извлечения сути» в аюрведе, так же как и многократная обработка масла «*Кшира бали*» или слюдяной басмы. Согласно другому методу различные вещества добавляются в почву растущего куста конопли (которое тоже является расаяной), в том числе ртуть, лекарственное вино или мясной бульон. Затем суть растения извлекается и идет на многократную подкормку мангового дерева. Получаемые таким образом плоды манго очень сильны и были в большом почете при дворе могольских императоров.

Расаяны принимаются ранним утром натощак, что помогает их усвоению. Встречаются тяжелые расаяны, которые нельзя использовать при наличии в теле амы. К ним относятся миндальные орехи, финики, лакричник, семена лотоса, молоко, шатавари и многие клубни. Некоторые расаяны горячи и усиливают пищеварение, как например читрака и бхаллатака, но сами по себе не питают ткани и потому должны сопровождаться другими веществами. Очень популярны лекарственные варенья типа «*Чьяванпраш*» и варенья из ашваганды, миндаля, брами, кушмандаы (зимняя дыня), мусали (повидомому, *Curculigo orchoides*), поскольку они несут как питательные, так и омолаживающие вещества. Некоторые расаяны — чеснок, пиппали, бхаллатака, мумие — обладают настолько мощным действием, что принимать их нужно в постепенно увеличивающихся дозах, так чтобы организм постепенно свикался (сатмья) с ними. Достигнув максимального переносимого уровня, дозы постепенно сокращают до нуля.

Многие вещества, используемые для лечения заболеваний определенных органов, могут применяться и для омоложения этих органов, в том числе мумие и гокшура — для мочевого тракта, пунарнава — для печени и лимфатической системы, ашваганда — для нервной системы. Аир, джатаманси, шанкхапушпи, брингарадж и другие травы, показанные при ослаблении ума, обостряют еще сильнее и без того острый интеллект. Некоторые расаяны, такие как ашваганда, аир, чеснок, гуггул и харитаки, особенно полезны для ваты. Другие, как например алоэ, амалаки, брами, шафран и шатавари,

хороши для питты. Третьи — бибхитаки, девясил, гуггул и пиппали, особенно хорошо действуют на капху. Можно классифицировать расаяны и по тканям, на которые они оказывают наибольшее влияние. Так, слюда связана с расой, железо — с кровью, ашваганда — с мышцами, мумие — с жиром, коралл и раковины — с костью, аир — с костным мозгом, а ашваганда и шатавари — с шукрой.

Почти все минеральные препараты можно использовать в качестве омолаживающих средств, особенно те, в которых присутствует золото. Говоря об омоложении, Чарака дает список своих любимых средств, в него, в частности, входят: гудучи, харитаки, амалаки, жемчуг, шатавари, мандукапарни и пунарнава. При этом, похоже, амалаки — лучшее из всех.

## Потенция

Вопросы омоложения и половой потенции часто рассматриваются вместе, поскольку и те и другие связаны с сохранением и поддержанием на должном уровне телесных «соков». При занятии сексом происходят значительные траты этих «соков». Поэтому наука о потенции также рассматривает способы их восстановления. Шарнгадхара советует применять расаяны и *ваджикараны* (половые стимулирующие средства; в буквальном значении — «превращающие в жеребцов»), чтобы мужчина мог наслаждаться многими женщинами, не беспокоясь о потере семени. Такая позиция скорее всего отражала настроения того времени, когда цари и знать проводили большую часть своего свободного времени в гаремах. Для Чараки забота о потенции была связана главным образом с рождением здоровых, умных, желанных детей, для чего тела родителей должны были слиться в максимальном сексуальном экстазе в момент зачатия, когда закладывается будущая конституция ребенка. Для этих целей он предписывал полное телесное очищение перед повышающими потенцию процедурами.

«Всякий сладкий, маслянистый, жизнеутверждающий, питательный, тяжелый и приятный уму предмет, — говорит Чарака, — может рассматриваться как усилитель потенции». Усиление потенции включает в себя как питание половых органов, так и их возбуждение, и более актуально для мужчин, так как они должны поддерживать эрекцию и теряют большее количество шукры, чем женщины. Поскольку нечто иное, как эго отождествляет себя с половым

членом и пускает в ход сложный механизм, приводящий к эрекции, то для сексуального здоровья мужчине очень важно иметь свое мужское «лицо», или ощущение своей индивидуальности. Между здоровьем и потенцией имеется причинная связь.

По-видимому, то, что терминологически укрепление потенции связывается с лошадьми, а не с голубями, воробьями или другими сексуально активными животными, обусловлено тем, что конь — это древний ведический символ плодovitости и воспроизводства, а также, быть может, и размерами конского пениса. Мужчины начали заботиться о величине своего достоинства, по-видимому, с тех самых времен, как стали ухаживать за женщинами, ибо еще Шарнгадхара обрушивался на «дураков, которые противоестественными методами», особенно втиранием мази из ядовитых насекомых, стремились увеличить размер своего члена. Увлечение подобными вещами грозит сыпями, прыщами, язвами, гнойниками и заражением крови. Некоторые люди пользовались особым маслом с небезопасным триоксидом мышьяка для повышения твердости члена. Более мудрые пользуются только лекарственными маслами на основе омолаживающих трав мягкого действия, такими как бала, шатавари, лакричник, а также маслом «*Ашвагандади*» или просто миндальным маслом.

Укрепление потенции также важно и для тех немногих женщин, у которых во время оргазма происходит эякуляция (примерно одна из десяти), и потому они нуждаются в пополнении запасов сока, а также для тех, у кого нездоровая шукра. При увеличении ваты семенная жидкость приобретает сероватый оттенок и вязущий вкус; при увеличении питты она становится желтоватой, кислой и отдает гнилостным запахом; при избытке капхи цвет становится серовато-белым, вкус — сладким, а сама жидкость липкой и холодноватой; наконец, при загрязнении крови от нее исходит отвратительный запах разложения. Здоровая семенная жидкость — белая, тяжелая, со сладким вкусом, напоминающим вкус меда; она легко смывается при попадании на одежду (как и здоровая менструальная кровь).

Поскольку и омоложение, и усиление потенции имеют дело с «соками», для них зачастую используются одни и те же вещества. Половые возбудители для мужчин можно разделить на те, которые способствуют выработке семени, и к ним относятся молоко, топленое масло, лук, видари, шатавари, мусали, гокшура, лакричник и семенная жидкость различных животных; те, которые очищают и укрепляют семя, и к ним относятся кушта, мирика, косточки каракати-

цы, сахарный тростник и ветивер; те, которые улучшают воспроизводительную способность семени, и к ним относятся брами, шатавари, бермудская трава, амалаки, гудучи, катука и бала; те, которые увеличивают возбуждение, и к ним относятся акаракарабха (*Anacyclus pyrethrum*), шафран, гвоздика, чеснок, пиппали и до некоторой степени асафетида (благодаря ее мощному нисходящему действию); и, наконец, те, которые укрепляют нервы и препятствуют преждевременному выбросу семени, и к ним относятся ашваганда, сандал, мускатный орех, бханг, джатаманси и валериана.

«*Краунча пака*» — популярное аюрведическое варенье с возбуждающим эффектом. Оно готовится из капикаччу (*Miscuna pruriens*) — растения, которое содержит леводопу, мощно стимулирующую половое чувство у многих мужчин, лечившихся ею от болезни Паркинсона. Для увеличения сексуальной силы применяются «*Мусали пака*» и «*Мусали чурна*» с молоком или топленым маслом. «*Ашвагандади чурна*» и один из вариантов «*Шатавари чурны*» принимаются с коровьим молоком перед тем как лечь в постель, и это, как говорит Шарнгадхара, делает мужчину ненасытным до женщин. У каждого автора свой любимый рецепт. Лолибрадж, например, утверждает, что мужчина, овладевший искусством приготовления и использования лакричника, может сколь угодно долго из ночи в ночь наслаждаться сексом множество раз.

«*Пхала гхрта*» — еще одно средство с двумя рецептами приготовления. Упрощенный вариант используется при лечении женских болезней и для укрепления способности к воспроизводству у женщин. Полный вариант полезен для укрепления этой способности у обоих полов. Указанные в рецепте травы, и в их числе сок корня загадочного растения лакшмана, варятся в благоприятный день вместе с топленым маслом и молоком, взятыми от коровы одного цвета, у которой есть живой теленок. К необычным и экзотическим возбуждающим средствам относятся *накраретас* (что, по всей видимости, означает крокодилово семя) и мясо белоснежной лягушки, которое, по некоторым данным, является основным компонентом тибетских возбуждающих средств.

Возбуждающие препараты не ограничены оральным применением. В древних текстах встречаются рецепты возбуждающих клизм, при приготовлении которых, как правило, используется процесс извлечения сути. Чарака указывает, что возбуждающую клизму нужно кипятить 100 или 1000 раз для повышения ее эффективности, «если мужчина может себе это позволить». Когда состав для

клизмы будет готов, нужно, «совершив надлежащее поклонение господу Шиве, поместить клизму на спину слона и прикрыть ее белым зонтиком, сопровождая все это торжественными ведическими песнопениями, звуками раковин и барабанным боем». Само введение клизмы должно происходить «вместе с произнесением благоприятных слов, благословениями и молитвами», поскольку внешнее процветание взаимосвязано с внутренним (то есть с благополучием расы и шукры).

Таким образом, усиление потенции это не просто прием напитка или таблетки — это достижение богатства тела, состояния силы и мощи. Несколько лет назад знакомый мне врач укреплял потенцию одного принца при помощи десяти молодых петушков. В течение нескольких дней он кормил петушков отборной пищей с добавлением басм, затем приносил в жертву одного из них и добавлял его мясо в еду оставшихся. Принеся в жертву последнего петушка, мясо которого к тому времени изобиловало басмами, мускусом и другими возбуждающими веществами, он приготовил из него великолепное блюдо с луком и другими укрепляющими потенцию овощами. Это блюдо он преподнес принцу, и оно сработало быстро и эффективно, чему в немалой степени способствовала и окружающая обстановка: ароматические средства и благовония, изящная мебель и украшения, нежная музыка и, конечно, вид и прикосновения прекрасных молодых женщин. Это пример усиления потенции для наслаждения.

### Кундалини

Ваджикарана используется как в буддийской, так и в индийской тантре в духовных целях, чтобы пробудить при помощи сексуальной энергии спящую в основании позвоночника энергию кундалини и заставить ее подняться контролируемым образом для соединения с верхним полюсом, который находится в мозге. По мере развития живого существа кундалини проецирует себя в материю; «пробуждение» кундалини означает прекращение ее отождествления с внешними объектами и возврат к отождествлению с чистым сознанием. По мере ослабления пут энергия, которая прежде уходила на отождествление с телом, высвобождается в виде тепла, точно так же как энергия фотосинтеза, хранящаяся в куске дерева, высвобождается в виде тепла при его сжигании. Пробуждение кундалини — это сжигание (желательно медленное и контролируемое) ограниченной

индивидуальности человека, и в этом смысле кундалини-йога — это радикальная форма освобождения от стресса. До тех пор пока для возвратного движения кундалини не возникает никаких препятствий, поводов для тревоги нет, но как только ее путь оказывается заблокированным, это становится чреватым разрушением микрокосма.

В Индии есть миф об уничтожении жертвоприношения Дакши, в результате чего в мир вошло множество болезней. Дакша (что значит «правый, верный, приверженный») решил исполнить жертвоприношение, не приглашая к нему Шиву, воплощение сознания. Жертва — это установление взаимоотношений с космосом путем преподнесения ему собственной энергии (тепла). Дакша пытался выполнить жертву, не отдавая себе отчета в том, какую роль играет невидимое, но всепроникающее космическое сознание, лежащее в основе всего сущего. Жена Шивы по имени Сати («Истинная») все же захотела присутствовать при жертвоприношении, несмотря на возражения Шивы, но когда она прибыла к месту, Дакша, ее отец, никак не приветствовал ее и даже оскорбил ее мужа. Ошеломленная до крайности, она вспыхнула внутренним огнем и сожгла себя без остатка. Узнав об этом, Шива наполнился яростью и сотворил сущность, которая обезглавила Дакши и уничтожила его жертву. Позже Сати переродилась под именем Парвати («Дочь гор») и после множества испытаний вновь воссоединилась с Шивой.

Эту аллгорию можно понимать как сказку-предостережение о зарождении, развитии, зрелости и упадке человеческих обществ и культур: они пребывают до тех пор, пока поддерживают гармоничные отношения со вселенной, но как только впадают в эгоистический шовинизм, наступает упадок. Также здесь содержится объяснение жизни в микрокосме: Дакша представляет ограниченную личность, Сати — кундалини шакти, а Шива — противоположный ей полюс сознания. Иллюзия проявленного существования отвлекает эго от отождествления с чистым сознанием. При проявлении во плоти эго начинает принимать себя за совокупность необходимых для пребывания в мире ограничений (грубые элементы, вкусы и т. п.), а чистая, истинная форма души (Сати) отделяется от своего супруга (Шивы, чистого сознания) и «перерождается» у подножия горной цепи, которая представляет собой позвоночник.

Проявление существа на физическом плане высвобождает некоторое количество несбалансированного тепла, которое проявляется сначала в виде желания, а затем в виде телесной или душевной

болезни. Чарака говорит: «Все живые существа являются в мир, неся в себе жар, и точно так же, неся в себе жар, они умирают. Это великий обман; окутанные им, создания не помнят никаких своих действий, совершенных в прошлых жизнях. Только жар и никто другой отбирает жизненное дыхание у всех живых тварей в конце их жизни». Сила, кладущая конец существованию, присутствует уже в момент рождения. Это тот жар желаний, который и вызывает, и лечит болезни — в зависимости от того, как человек с ним обращается. Вспышки ярости влекут за собой болезнь, а овладение страстями излечивает ее. Шива в облике Рудры, с одной стороны, страшен своим гневом, а с другой — почитаем в качестве первого врача.

Согласно мифу у сбежавших с жертвоприношения Дакши возникла *гулма* («мнимая опухоль», один из видов вздутия брюшной полости), употребление жертвенных материалов в пищу вызвало проказу (и прочие кожные болезни), страх, горе и потрясение дали начало безумию, эпилепсия возникла у тех, кто подвергся нечистому прикосновению нападающих духов, и, наконец, ракта питта появилась у подвергшихся чрезмерному жару. Это семь из восьми основных болезней, приводимых Чаракой в разделе диагностики, и обусловлены они жадностью, злобой и гневом. Восьмой болезнью является чахотка, порожденная проклятием, которым Дакша наградил своего зятя, Луну. Если пробуждающаяся кундалини сразу не вступает в правильные отношения с сознанием, она порождает болезнь, высвобождая больше энергии, чем организм может усвоить.

### Духовная медицина

Мифы созданы для того, чтобы хранить и передавать из поколения в поколение эзотерическое знание, не открывая его непосвященным. Миф, трактуемый ртуть как семя Шивы, а серу — как менструальную кровь его жены Парвати, отражает, с одной стороны, физическую действительность: ртуть используется для очищения и увеличения семени, а правильно приготовленная сера хорошо очищает кровь. С другой стороны, тот же миф отражает и астральную реальность: владея соответствующими методами, серу и ртуть можно использовать для пробуждения кундалини и воссоединения ее с Шивой. Тот факт, что большинство врачей и пациентов, использующих эти и другие эзотерически значимые вещества, ничего не знают ни об их скрытом смысле, ни о правильных методах использо-

вания, показывает, каким изощренным укрывателем реальности может быть миф.

В медицине Атхарваведы очень много непонятного современным людям. Ее эфирное, символическое врачевание относится, по-видимому, к заботе о здоровье практикующего, находящегося в тех областях реальности, которые только символически присутствуют на нашем земном плане существования. Только очень сильное эго может настолько укрепить организм, что он сумеет противостоять любым невзгодам, но, когда кундалини начинает свое высвобождение из тела, эго-ахамкара уже не может иметь о себе ясного представления. То, что мы называем «пробуждением кундалини», имеет другие названия в других духовных учениях, но подразумевает тот же процесс. Духовная медицина — это не средство сделаться добрее и нравственнее, это скорее способ обезопасить жизнь человека, когда все его существо переживает настоящую революцию сознания. По мере духовного развития способность излечивать себя чисто физическими средствами уменьшается и растет потребность в других методах — в методах лечения шаманского типа.

Шаманов иногда путают с шизофрениками из-за их способности пребывать в особой реальности, отдельной от той, которую сообщают все остальные люди. Но если шаман по своему желанию может менять свое состояние и при этом не теряет способности исполнять свои социальные функции, то шизофреник — это беспомощная жертва параллельного мира, лишенная возможности функционировать нормально. С точки зрения традиционной психологии, любое отклонение от «нормы» общепринятой реальности считается патологическим. С этой позиции некоторые считали Рамакришну Парамахамсу, учителя Свами Вивекананды, эпилептиком, поскольку он свободно входил в состояние духовного транса и так же легко выходил из него, причем делал это по многу раз течение дня. В Индии существует огромное количество разнообразных шаманских традиций, но самая значительная из них, конечно же, тантра, наследница Атхарваведы, которая, по-видимому, сама была наследницей какого-то еще более древнего учения.

Посредством визуализации тантра обуздывает выброс энергии при растождествлении кундалини с телом. Люди, практикующие подобную визуализацию, должны быть осторожными и осмотрительными. Госпожа Александра Дэвид-Ноэль, многие годы прожившая в Тибете, однажды использовала силу своей визуализации для того, чтобы сотворить призрак монаха. И хотя он выглядел всего лишь



как тень, он был виден другим и вел себя как самостоятельное существо. Поскольку ее мотивы не были до конца чистыми — просто ей вдруг захотелось узнать, действительно ли такие вещи возможны, — монах в конце концов отнесся к ней недружелюбно и даже стал угрожать, что очень похоже на то, как действует рак, также являющийся собственным творением человека. Даме пришлось изрядно потрудиться, чтобы «раздумать» свое капризное детище.

Ведические провидцы сильно отличались от нас в том отношении, что их кундалины были полностью пробуждены и находились под их полным контролем, и потому всякое их мысленное представление сразу воплощалось в жизнь. Врач — это, образно говоря, бледная тень такого провидца на физическом плане. В то время как врач лечит отдельных людей, провидцы занимаются народами, планетами и даже всем мирозданием в целом.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Бенарес относится к древнейшим городам Земли, и потому может служить олицетворением городской жизни. Сегодняшний Бенарес на поверхности грязен и суетлив, но под покровом этой грязи и суеты бьется живое сердце, возможно, более живое, чем где-либо еще.

Бенарес — один из самых священных городов Индии. Здесь обитает Шива — бог преобразования и смерти. Каждое утро на берег Ганга выходят тысячи паломников, городские жрецы, йоги, гуру и ученики, и каждый из них выполняет свой собственный, ни на что не похожий обряд преобразования. В гуще индийского хаоса, который, похоже, выбрал своим центром Бенарес, по-прежнему слышен непрекращающийся ни на мгновение призыв к порядку и продолжается извечный поиск того нерушимого, устойчивого и истинного, что остается неизменным в череде бурных, как воды Ганга, событий.

В одном из переулков Бенареса живет мой друг, которого я зову Тауджи (что значит старший брат, хотя по возрасту он годится мне в отцы). Многие годы Тауджи проводил свадьбы и другие обряды. Теперь он передал свое дело сыновьям и внукам, и у него появилось больше свободного времени, которое он отдает двум любимым коровам, живущим на первом этаже дома. Когда я прихожу к нему, он угощает меня их парным молоком, мы садимся рядом с ними и беседуем. Иногда говорим о здоровье, о разных смесях из трав, которые он выдумывает для улучшения пищеварения в то или иное время года. В другой раз разговор заходит о листьях, которые хороши для припарок, о той пользе, которую приносит вода Ганга пьющему ее, об удивительных свойствах ги. Иногда он спрашивает у меня совета, а иногда сам дает совет. Среди родственников Тауджи есть аюрведические врачи, и он черпает знания от них и из своих личных наблюдений.

Жизнь Тауджи — это жизнь по заповедям аюрведы, хотя сам он и не врач. И то, чего он достиг в своей жизни, вполне согласуется со следующими словами Чараки:

Всякое усилие практикующего аюрведу, направленное на то, чтобы облегчить страдания тех, кто следует путем праведности, всякое усилие по осмыслению и распространению этой науки жизни — составляет высшую добродетель (дхарму) его жизни.

Всякий запас богатства и покровительства, который у него есть... и всякое облегчение от страданий, которое он способен дать тем, кто ищет его защиты, — составляет богатство его жизни.

Вся достающаяся ему слава... весь почет и уважение, которого он заслужил, все меры оздоровления, которые он способен даровать тем, кого он любит, — составляет удовлетворение, которое получает занимающийся медициной человек.

Таких, как Тауджи, в Индии великое множество. Для них аюрведа — каждодневная действительность. Ведическая вера в «истинное, гармоничное и безграничное», которая поддерживала жизнь в Бенаресе на протяжении более шестидесяти веков, — это та же вера, которая хранит аюрведу, где бы ни жили люди, стремящиеся к праведной жизни. Все мы умрем — в этом нет сомнений. Сомневаться можно только относительно того, не напрасно ли мы прожили свои жизни. Пока мы живы, мы распоряжаемся своей жизнью, и у нас есть удивительная возможность что-то изменить в себе, своей семье, своем обществе и своем мире, маленький шанс внести в жизнь чуть больше красоты, милосердия и культуры, сделать проявление сознания на Земле чуть более изящным, слегка ослабить пути варварского эгоизма и дать нашей цивилизации маленький глоток свежего воздуха. Конечная цель аюрведы — Веды жизни — состоит в защите и укреплении самой жизни. И если покидая этот мир, человек оставляет его хотя бы чуточку лучшим, чем он был к моменту его прихода, то тем самым он сделал жизнь на Земле более пригодной для жизни тех, кто придет вслед за ним, и, значит, прожил свою жизнь не зря.

## БИБЛИОГРАФИЯ

- Becker, Robert O. and Selden, Gary, *The Body Electric*, New York, William Morrow, 1985.
- Bhagavat Sinh Jee, H. H., Maharaja of Gondal, *Aryan Medical Science: A Short History*, Delhi, Rare Reprints, 1981.
- Bhattacharya, Deborah, *Pagلامي: Ethnopsychiatric Knowledge in Bengal*, New York, Syracuse University Press, 1986.
- Bhishagratna, K. L., *Sushruta Sambita*, Varanasi, Chowkhamba, 1968.
- Chattopadhyaya, Debiprasad, *Science and Society in Ancient India*, Calcutta, Research India Publications, 1977.
- Chopra, R. N., *et al.*, *Glossary of Indian Medicinal Plants*, New Delhi, Council of Scientific & Industrial Research, 1956,
- Chopra, Col. Sir R. N., *et al.*, *Indigenous Drugs of India*, 2nd edn., reprinted, Calcutta, Academic Publishers, 1982.
- Comba, Antonella, "Caraka Samhita, Sarirasthana I and Vaishesika Philosophy", in G. J. Meulenbeld and D. Wujastyk (eds.), *Studies in Indian Medical History*, Groningen, 1987, pp. 43-61.
- Dahanukar, Sharadini and Thatte, Urmila, *Ayurveda Revisited*, London, Sangam Books, 1989.
- Dash, Bhagwan, *Ayurvedic Treatment for Common Diseases*, Delhi Diary, 1974.
- Dash, Bhagwan, *Fundamentals of Ayurvedic Medicine*, Delhi, Bansal & Co., 1978.
- Devaraj, T. L., *The Panchakarma Treatment of Ayurveda*, Bangalore, Dhanvantari Oriental Publications, 1980.
- Donden, Dr Yeshe, *Health Through balance: An Introduction to Tibetan Medicine*, Ithaca, NY, Snow Lion Publications, 1986.
- Filliozat, J., *The Classical Doctrine of Indian Medicine*, Delhi, Munshiram Manoharlal, 1964.
- Foss, Laurence and Rothenberg, Kenneth, *The Second Medical Revolution: From Biomedicine to Infomedicine*, Boston, Mass, Shambala, 1987.

Gandhi, Maneka, *Brahma's Hair*, New Delhi, Rupa & Co., 1989. Harman, Willis, *Global Mind Change*, Indianapolis, Knowledge Systems, 1988. Heyn, Birgit, *Ayurvedic Medicine*, trans. D. Louch, Wellingborough, North-ants, Thorsons, 1987.

Jolly, Julius, *Indian Medicine*, trans. Kashikar, New Delhi, Munshiram Manoharlal, 1977.

Kakar, Sudhir, *The Inner World: A Psycho-Analytical Study of Childhood and Society in India*, 2nd edn, New Delhi, OUP, 1989. Kakar, Sudhir, *Shamans, Mystics and Doctors*, New Delhi, OUP, 1990. Kutumbiah, Dr P., *Ancient Indian Medicine*, Madras, Orient Longmans, 1962. Lad, Vasant, *Ayurveda: The Science of Self-healing*, 2nd edn, Santa Fe, Lotus Press, 1985.

Lad, Vasant and Frawley, David, *The Yoga of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine*, Santa Fe, Lotus Press, 1986.

Leslie, Charles (ed.), *Asian Medical Systems: A Comparative Study*, Berkeley, University of California Press, 1976.

McCutcheon, Marc, *The Compass in Your Nose and Other Astounding facts about Humans*, JP Tarcher, 1989.

Mehta, P. M. (ed.), *Charaka Samhita*, Jamnagar, Gujarat, Gulab Kunverba Society, 1949.

Meulenbeld, G. J. and Wujastyk, D. (eds.), *Studies in Indian Medical History*, Groningen, 1987.

Mitra, Jyotir, *A Critical Appraisal of Ayurvedic Material in Buddhist Literature*, Varanasi, Jyotirlok Prakashan, 1985.

Mooss, N. S., *Single Drug Remedies*, Kottayam, Kerala, Vaidyasarathy Press, 1977.

Mooss, N. S. (ed. and trans.), *Vagbhata's Astanga Hridaya Samhita, Kalpasthana*, Kottayam, Kerala, Vaidyasarathy Press, 1984.

Mooss, Vayaskara N. S., *Ayurvedic Flora Medica*, Kottayam, Kerala Vaidyasarathy Press, 1978.

Mukhopadhyaya, Girindranath, *History of Indian Medicine*, New Delhi, Oriental Books Reprint Corporation, 1974.

Murthy, Prof. K. R. Srikanta (trans.), *Madhava Nidanam*, Varanasi, Chaukhambha, 1987.

Nordstrom, Carolyn R., "Ayurveda: A Multilectic Interpretation", *Social Science and Medicine*, vol. 28, no. 9, pp. 963-70.

Nordstrom, Carolyn R., "Exploring Pluralism: The Many Faces of Ayurveda", *Social Science and Medicine*, vol. 27, no. 5, 1988, pp. 479-89.

Ornish, Dean, *Dr Dean Ornish's Programme for Reversing Heart Disease*, New York, Random House, 1990.

- Powles, John, "On the Limitations of Modern Medicine", in *Science, Medicine and Man*, vol. 1, London, Pergamon Press, 1973.
- Pugh, Judy, "Astrological Counseling in Contemporary India", *Culture, Medicine and Psychiatry*, vol. 7, no. 3, 1983, pp. 279-99.
- Ray, Sir Praphulla Chandra, *A History of Hindu Chemistry*, Calcutta, Chatterjee & Co., 1925.
- Ray, P. and Gupta, H. N., *Charaka Samhita: A Scientific Synopsis*, New Delhi, National Institute of Sciences of India, 1965.
- Rele, V. G., *The Vedic Gods as figures of Biology*, Bombay, D. B. Taraporevala, 1931.
- Seal, Dr Brajendranath, *The Positive Sciences of the Ancient Hindus*, Delhi, Motilal Banarsidas, 1958.
- Sharma, Pandit Shiv, *Realms of Ayurveda*, Arnold-Heinemann, 1979.
- Sharma, P. V., *Fruits and Vegetables in Ancient India*, Varanasi, Chaukhambha Orientalia, 1979.
- Siegel, Bernie S., *Love, Medicine and Miracles*, Harper & Row, 1986.
- Svoboda, Robert E., *Prakruti: Your Ayurvedic Constitution*, Albuquerque, Geocom, 1988.
- Tedlock, Dennis (trans.), *Popul Vuh: The Mayan Book of the Damn of Life*, New York, Touchstone/Simon & Schuster, 1985.
- Weiss, Mitchell, *et al.*, "Traditional concepts of mental disorder among Indian psychiatric patients: Preliminary report of work in progress", *Socia Science and Medicine*, vol. 23, no. 4, 1986, pp. 379—86.
- Wise, T. A., *The Hindu System of Medicine*, Delhi, Mittal, 1986.
- Zarrilli, Phillip B., "Three Bodies of Practice in a Traditional South Indian Martial Art", *Social Science and Medicine*, vol. 28, no. 12, 1989, pp. 1289-309.
- Zimmer, H. R., *Hindu Medicine*, Baltimore, Johns Hopkins Press, 1948.
- Zimmermann, Francis, *The Jungle and the Aroma of Meats: An Ecological Theme in Hindu Medicine*, Berkeley, University of California Press, 1987.

## ПРИМЕЧАНИЯ

### переводчика и редактора

- <sup>1</sup> Хунза — горная провинция на северо-западе Пакистана, которая одно время была известна своими долгожителями.
- <sup>2</sup> Гейзенберг, Вернер (1901—1976) — немецкий физик-теоретик, один из создателей квантовой механики. Принцип неопределенности сформулировал в 1927 г., лауреат Нобелевской премии 1932 г.
- <sup>3</sup> Резерпин — алкалоид, содержащийся в различных видах раувольфии (род растений семейства кутровых). Оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, понижает кровяное давление. Применяется главным образом при гипертонической болезни и психических заболеваниях.
- <sup>4</sup> Трансплантат на ножке выкраивается вместе со стеблевидной ножкой, которой его и прикрепляют к новому месту.
- <sup>5</sup> Солон (ок. 640—560 до н. э.) — афинский государственный деятель, прославившийся своими законодательными реформами, а также тем, что составил кодекс о разделении афинских граждан на 4 категории согласно их доходам. Причислялся греками к 7 мудрецам.  
Ману — автор Законов Ману (санскр. Манавадхармашастра), древнеиндийского сборника предписаний, определяющего поведение индийца в частной и общественной жизни. В дошедшем до нас виде Законы Ману были составлены, по-видимому, около II века до н. э. — в I веке н. э. Имеется перевод на русский язык, см. *Законы Ману, [перевод с санскрита]*, М., 1960.
- <sup>6</sup> Возможно, причина попросту в том, что выдающихся женщин-врачей было очень мало. Эта ситуация не специфична для аюрведы — во всей истории мы видим, что процент женщин среди людей, добившихся выдающихся результатов в науках или ремеслах, очень невелик. Хорошо известны биохимические механизмы, приводящие к этому, но до последнего времени было не вполне понятно, как и зачем в процессе эволюции произошла такая специализация мужчин и женщин. Одно из наиболее полных объяснений этого было предложено отечественным биологом В. А. Геодакяном. Он убедительно показал, что половые различия позволяют достичь большей приспособляемости вида к изменениям окружающей среды. При возникновении проблемы женщи-

ны стремятся приспособиться к ситуации, а мужчины найти выход из нее.

<sup>7</sup> Подобная практика была широко распространена в СССР, когда в научных трудах к месту и не к месту делались ссылки на марксистско-ленинскую теорию. По сей день такая практика имеется в Северной Корее.

<sup>8</sup> В русскоязычной индологии принята транскрипция *Ampu*.

<sup>9</sup> Не путать с видом пшеничной крупы, называемой кус-кус.

<sup>10</sup> Справедливости ради следует сказать, что в современной математике наряду с классической логикой придуманы (или лучше сказать открыты) и изучены многочисленные неклассические логики, в которых допускаются не только значения «истинно», «ложно», но и другие, например «вероятно». Есть варианты, в которых даже допускается бесконечное множество значений. Однако в качестве средства мышления эти логики, похоже, пока не используются и являются скорее экзотикой. Впрочем, об этом трудно судить. Некоторые математики, например Л. Э. Я. Брауэр (1881–1966), считают, что именно использование классической логики приводит к внутренним противоречиям в математике, и предлагают варианты логик, в которых эти противоречия не возникают.

<sup>11</sup> Идея о том, что знание имеет основные атрибуты жизни (иначе говоря, является живым) — развитие и размножение, — в разных модификациях все чаще появляется в работах современных ученых, как гуманитарных, так и естественных наук. Как знать, может, и следующий этап развития жизни во вселенной происходит не в людях, а в нематериальных знаниях, для которых люди — всего лишь почва? Вопрос о том, что определяет поведение людей — их воля или знания, которые они в себе носят (включая инстинкты), — совсем не очевиден, равно как и что именно останется от нашего восприятия мира, если убрать знания. Человеку трудно представить себе даже формы жизни, следующие по иерархии за знаниями, так что уж говорить о постижении всей вселенной — до этого гораздо дальше, чем растениям до садовника. Растения, возможно, тоже считают, что именно они являются венцом творения. По сути, знания и идеи (архетипы и мифы, если угодно) являются богами всех религий. Согласно Платону (428–348 гг. до н. э.) идеи имеют собственное бытие и населяют некий идеальный мир, доступ в который осуществляется с помощью интеллекта.

<sup>12</sup> Иногда их называют стихиями. В английском языке и для стихий и для элементов используется одно слово «element».

<sup>13</sup> Конечно, благополучие людей зависит не только от дождей, но дожди упоминаются здесь не случайно. Люди принадлежат элементу воды, а боги — элементу огня. Поэтому когда люди обращаются к богам, они используют огонь, а когда боги обращаются к людям, они используют воду.

<sup>14</sup> Имеются в виду планеты астрологии.

<sup>15</sup> Трение здесь не столько в смысле полового акта, сколько в смысле сцепления хромосом.



- <sup>16</sup> «Майское дерево» (столб, украшенный цветами) — атрибут старинных майских празднований в Англии. Вокруг него совершались ритуальные танцы в ознаменование прихода весны (как правило, в день 1 мая).
- <sup>17</sup> Кадуцей (лат. caduceus) — магический жезл, обвитый двумя змеями, атрибут античного бога Гермеса (Меркурия); с XIX в. изображение Кадуцея служит в ряде стран, например, в США, символом медицины.
- <sup>18</sup> В отечественной научной школе физиологии, основанной П. К. Анохиным, организм рассматривается как динамическая совокупность функциональных систем, каждая из которых создается для достижения определенной цели (выполнения функции), а после ее достижения расформировывается.
- <sup>19</sup> Некоторые современные исследователи надеются построить квантово-механическую модель организма, в которой волновые свойства заложены изначально. Основная проблема на этом пути — отсутствие надежных фактов, которые однозначно свидетельствовали бы о наличии квантово-механических феноменов в организме. Хотя, возможно, самым ярким квантово-механическим феноменом станет само сознание. Надежды объяснить его в рамках классической теории остаются все меньше и меньше. Чувствительность организма к сверхмалым (гомеопатическим) концентрациям веществ наводит на мысль, что белки могут образовывать коррелированные квантовые состояния макроскопических размеров при обычных температурах. Если это, действительно так, то тогда существование макроскопических квантовых явлений в организме не кажется невозможным.
- <sup>20</sup> Оплодотворение яйцеклетки осуществляется лишь одним из многих миллионов сперматозоидов, содержащихся в эякуляте. Эти сперматозоиды несут разные наборы генов — в них в разных пропорциях смешаны гены матери и отца мужчины. Поэтому набор генов ребенка может быть различным, в зависимости от того, какой именно сперматозоид оплодотворит яйцеклетку. Возможно, состояние совокупляющихся оказывает влияние на активность сперматозоидов и их взаимодействие с яйцеклеткой. Если у отца доминировала вата, то это означает, что в его организме в данный момент были более активны гены, связанные с ватой. И, возможно, именно эти более активные гены имеют больше шансов передаться ребенку. Известно, например, что сперматозоиды, несущие ген мужского пола, более подвижны, чем не несущие его.
- <sup>21</sup> В том числе и в стремлении к самой умеренности: в книге «Пракрити. Ваша аюрведическая конституция» Роберт Свобода приводит совет одного суфия: «Большую часть времени я веду здоровый образ жизни и всегда ем дома. Но один раз в месяц я считаю для себя обязательным ходить в ресторан и есть вкусную пищу. Я знаю, что регулярное посещение ресторанов не件лезно, но хотя бы раз в месяц это нужно делать, чтобы подвергать свой организм всем тем болезням, которые распространены в обществе. Это подготавливает иммунную систему ко всему, что в против-

ном случае может застать врасплох». Видимо, не случайно во многих культурах есть праздничные дни, когда устраиваются пиршества и прочие излишества.

- <sup>22</sup> Как было установлено биофизиками, один из механизмов такого воздействия носит резонансный характер. Во время магнитных бурь возникают переменные поля с периодами, близкими к периодам внутренних органов, например надпочечников. Несколько часов такого воздействия, несмотря на его слабость, оказывается достаточным, чтобы изменить функционирование попавших в резонанс органов, что может привести к ощутимым изменениям в работе всего организма и в самочувствии. Например, при активации надпочечников может подняться давление.
- <sup>23</sup> Важность отношений с родственниками была переоткрыта австрийским психотерапевтом Бертом Хеллингером, обнаружившим ряд глубоких закономерностей в этих отношениях. На русский язык переведена его книга «Порядки любви».
- <sup>24</sup> Эти вещества нарушают усвоение йода, что приводит к нарушению работы щитовидной железы.
- <sup>25</sup> В Индии йогуртом называют простоквашу из цельного молока. Вообще говоря, названия «йогурт», «простокваша», «кефир», «мацони» и т. п. довольно условны, поскольку не идентифицируют точно какой-либо один продукт. Например, йогуртом называются десятки различных продуктов. Конкретный кисломолочный продукт определяется видом и жирностью молока, набором используемых в закваске молочных культур (бактериальных и дрожжевых) и технологией приготовления. Все эти факторы могут варьироваться от места к месту. Поэтому с точки зрения аюрведы при выборе кисломолочных продуктов нужно руководствоваться не торговым названием, а конкретными качествами продукта: жирностью, консистенцией, вкусом, легкостью в усвоении. В данной книге все многообразие этих продуктов условно разделено на три группы: йогурты (густые, жирные, тяжелые в усвоении), нежирные простокваши (густые, но нежирные), сыворотки (негустые, нежирные, легкие в усвоении).
- <sup>26</sup> К сожалению, в современном мире из-за большого количества рафинированных и синтетических продуктов употребление сливочного масла, в том числе и топленного, может привести к увеличению холестерина в крови. Во времена Чараки такой проблемы, возможно, не было, как нет ее и сейчас в тех странах, где принято использовать цельнозерновую муку, а не муку высшего сорта. Кроме этого, сливочное масло является сегодня одним из значимых источников витамина А, дефицит которого, как было установлено, — один из самых распространенных у современных людей. Поэтому замена свежего сливочного масла топленым (в котором витамин А разрушен при нагревании) может вызвать или обострить дефицит витамина А. Возможно, популярность топленого масла в Индии вызвана и тем, что его легче хранить в жарком климате, нежели свежее.

- <sup>27</sup> В Индии мелкие предприниматели давят сок из тростника прямо на улице с помощью машин с железными вальцами. Одного взгляда на эти машины достаточно, чтобы понять, что они далеки от технического и гигиенического совершенства.
- <sup>28</sup> Куркума, как и антибиотики и другие антимикробные средства, обладает активностью лишь по отношению к некоторому спектру бактерий. Поэтому чтобы заменять куркумой или другим растением синтетические антибиотики, желательно знать, против каких бактерий они применяются, в противном случае в качестве антимикробных средств они могут оказаться неэффективными.
- <sup>29</sup> В индийской культуре Луна является божеством мужского рода.
- <sup>30</sup> Интересна этимология слова «врач» — это тот, кто врет, говорит, заговаривает. Слово «врать» означало раньше «создавать определенную картину реальности».
- <sup>31</sup> Амаляки также известна как аонла и индийский крыжовник. В книге «Мир культурных растений» (М: Мысль, 1994) сообщается, что плоды аонлы содержат от 600 до 1800 мг витамина С на 100 г, а также 30 мг на 100 г витамина В<sub>1</sub>.
- <sup>32</sup> Эффективность ашваганды сильно зависит от качества сырья: для приема внутрь следует отбирать лишь здоровые крахмалистые корни, белые на изломе. Потемневшие и волокнистые использовать не следует.
- <sup>33</sup> Иногда также произносят как «вилва».
- <sup>34</sup> *Фр.* непревзойденным.
- <sup>35</sup> Бермудская трава — широко распространенное злаковое растение тропиков и субтропиков, используется для создания пастбищ. Высота растений около 15 см.
- <sup>36</sup> В нашей фармакопее для втирания в область суставов при артритах применяют линимент скипидарный сложный, содержащий 40% масла беленного или дурманного.
- <sup>37</sup> В отечественной фармакопее есть аналогичное средство — семена льна, которые не только обладают обволакивающим и мягким слабительным действием, но также имеют высокую пищевую ценность, в частности, в них содержатся полиненасыщенные жиры омега-3 и лигнаны. Последние обладают противораковым действием. Льняное семя эффективно при воспалениях и язвах любых частей желудочно-кишечного тракта. Оно имеет приятный ореховый вкус и в молотом (например кофемолкой) виде его можно добавлять в каши, салаты, супы, выпечку или готовить из него кисель — порошок залить горячей водой, размешать и дать настояться около 20 минут.
- <sup>38</sup> При отсутствии лекарственного вина можно использовать любое натуральное вино, разбавляя его водой в 2–4 раза.

- <sup>39</sup> Растирание груди с небольшим количеством живичного скипидара (продается в аптеке) оказывает схожий эффект. Дополнительно можно принимать внутрь настой сосновых почек и девясила. Из скипидара путем химической обработки производят синтетическую камфору. Синтетическую камфору принимать внутрь и наносить на кожу не рекомендуется. В терапевтических целях в аюрведе используют листья *Cinnamomum camphora* (камфорного лавра) или родственных растений, или полученную из них натуральную камфору.
- <sup>40</sup> Для уменьшения тошноты при приеме касторки можно принимать ее, размешав с небольшим количеством крепкого имбирного чая, и жевать до и после приема кусочек свежего имбиря с лимоном.
- <sup>41</sup> При использовании растения клещевины следует знать, что его семена содержат ядовитое вещество белкового характера — рицин. При приеме их внутрь может произойти смертельное отравление.
- <sup>42</sup> В действительности, сравнение с гомеопатическими препаратами даже еще более полное. Если предположить, что в каждом цикле теряется 1, 2, 3 или 5% слюды, то после 100 циклов от исходного ее количества останется соответственно 37, 13, 5 и 0.6%, а после 1000 — совсем мало:  $4 \cdot 10^{-3}$ ,  $2 \cdot 10^{-7}$ ,  $6 \cdot 10^{-12}$  и  $5 \cdot 10^{-21}$ %. Последнее число столь мало, что от исходного вещества остается лишь несколько молекул (на практике, конечно, такая степень разведения не достигается, поскольку она требует особых условий чистоты).
- <sup>43</sup> Лат. «да будет осмотрителен покупатель».
- <sup>44</sup> По-видимому, здесь слово «доша» надо понимать в его основном значении — «дефект», в данном случае генетический.
- <sup>45</sup> Речь идет о так называемых стволовых клетках. Инъекции стволовых клеток сегодня рассматриваются как одно из наиболее перспективных восстанавливающих и омолаживающих средств в современной медицине.
- <sup>46</sup> Здесь важной является не только минимальность, но и достаточность — при питании ниже достаточного уровня продолжительность жизни сокращается. Поэтому сокращение приема пищи обязательно должно идти одновременно с понижением потребности в ней, за счет повышения эффективности ее использования и снижения расходов.

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

## А

- Аборт 124  
Абсолют 43, 45  
Абхишьянди 191  
Авалеха 280  
Авега 172  
Агару 275  
Агастья 281  
Агастья харитаки 281, 316  
Агат 301  
Агат, Васудев 325  
Агни 69  
Агнивеша 33  
Агникумара раса 295  
Агнимандья 180  
Агнимантха 273  
Агнишикша 115  
Аджамода 277  
Аджван 163, 272, 280  
Адреналин 133  
Азарон 246  
Аир 117, 126-127, 230, 246, 272, 277-278, 286, 324, 337  
Акаракарабха 340  
Акбар 19, 240  
Аконит 283, 286, 299, 310, 316  
Александр Македонский 17  
Алкоголизм 152, 154, 158, 221, 258, 280  
Алкоголь 136, 140-141, 223, 227, 334. *См. также* Вино  
Аллантоин 247  
Аллергии 255  
Аллопатические медикаменты 188  
Алмазы 300  
Алопеция 150  
Алоэ 126, 246, 282, 300, 337  
Алхимия 85, 88, 121, 131, 217, 288, 290, 332  
Алчность 66, 90  
Альбинурия 285  
Альтруизм 176  
Алюминий 136  
Ама 179-180, 183-184, 192, 198-199, 204, 242, 245, 249, 251, 254, 256, 259, 261, 263, 274, 277, 280, 282, 286, 308, 320  
Амалаки 134, 142, 157, 245, 280-281, 286, 337-338, 340  
Амапачака вати 282  
Амбра 267  
Амебы 255  
Аменорея 150  
Аметист 301  
Амилоид 192  
Амнезия 204  
Амрита 332, 335  
Амулеты 23, 197  
Амур 154  
Ананга-ранга 121  
Ангула 98  
Анджали 98  
Анемия 157, 204, 227, 258, 276-277, 281-283, 285, 292-294, 298, 300  
Анис 163  
Анорексия 303  
Антибиотики 146, 161, 192, 213, 237, 252  
Анулома 187, 272  
Анупана 225  
Анус 115  
Апамарга 117  
Апана 83, 91, 187, 262, 273, 277, 304, 315  
Апараджита 242  
Апельсины 151, 245  
Аппендицит 276  
Аппетит  
— потеря 170, 185, 221  
— средства для повышения 148-149, 151, 154, 157, 160, 222, 230, 250, 258, 264, 271-274, 276-277, 281, 283, 285, 293-294, 301  
Арагавада 230, 239, 278

- Арджуна 271  
 Ареколин 256, 259  
 Арии 15, 23-24, 103-104, 124, 145, 155-156, 158  
 Аристотель 81, 111, 207  
 Аришта 281  
 Арка 280, 289, 316  
 Арогьявардхини 298, 327-328  
 Ароматерапия 217  
 Аррорут 160  
 Артава 87, 92, 194  
 Артерии 322  
 Артрит 163, 248, 251, 256, 278, 284, 296  
   — остеоартрит 203  
   — ревматоидный 149, 154, 203, 246, 259, 263, 283-284, 289  
 Асава 281  
 Асана 313  
 Асафетида 135, 261, 266, 272, 277, 340  
 Асбест 296  
 Аскеза 207  
 Асклепий 45  
 Астма 168, 190, 314-315  
   — средства при 150-151, 160-161, 236-237, 249, 253-254, 256-258, 261, 265-267, 272-273, 276-277, 281, 284-285, 292, 294-295, 299-301  
 Астральное тело 74  
 Астрология 64, 121, 190, 196-197, 220, 228, 288, 311  
 Асцит 161, 234, 258, 265, 279, 281, 284, 293, 298  
 Атеросклероз 204  
 Атибала 248  
 Атрейя 33, 37, 123, 336  
 Атропин 306  
 Атрофия 204  
 Атхарваведа 15, 23, 25-27, 29, 71, 170, 214, 218, 250, 311, 317, 344  
 Аура 88-89, 194-195  
 Аурипигмент 295  
 Афродизиаки 115, 120-121, 143, 146, 149-150, 152, 154-155, 157, 159, 161-162, 165, 225, 232, 238, 240-241, 246-248, 250, 252-257, 260, 263, 265-267, 280-281, 286, 294-295, 297, 299-300, 338-340.  
   *См. также* Половая потенция  
 Ахамкара 52-55, 73, 75, 78, 81, 172, 176, 192, 327, 344  
 Ашваганда 126, 247, 272, 275, 277-278, 327, 337, 340  
 Ашвагандади (масло) 339  
 Ашвагандади чурна 340  
 Ашвины 25, 27, 281  
 Ашока 17  
 Аштаварга 273  
 Аштанга-санграха 18, 168  
 Аштанга-хридайя 18, 30, 36, 130, 271  
 Б  
 Баббула 247  
 Базилик 254, 260  
 Баклажаны 147  
 Бактерии 103, 117, 135, 151, 171, 175, 182-183, 249, 254, 293  
 Бала 248, 272, 278, 339-340  
 Бала нараяна 328  
 Балья 272  
 Бамбук 237, 249, 272, 277  
 Бамия 148  
 Бананы 142, 151, 164  
 Баня 223, 227  
 Барабанная палочка 161  
 Барбарис 272, 277, 279  
 Басмы 290, 341  
 Батат 142, 148  
 Безумие. *См.* Сумасшествие  
 Белена 247  
 Белок 146, 181  
 Белый перец 164  
 Бенарес 346  
 Березовая кора 238  
 Беременность 115, 123-126, 145, 224, 247, 301  
 Бериллий 317  
 Бермудская трава 253, 329, 340  
 Бернар, Клод 182  
 Бесплодие 153, 204, 247  
 Беспокойство 66  
 Бессонница 83, 163, 204, 234, 237, 242, 324, 327  
 Бетель 237, 256, 281  
 Бибхитаки 237, 245, 338  
 Бильва 248, 273, 280, 286, 306  
 Бимбисара 16  
 Бирюза 300  
 Благовония 113, 223, 258-259, 261, 341  
 Бледность 204  
 Блохи 151  
 Бобровая струя 267  
 Бобы 135, 142  
 Бобы мунг 127, 134, 142, 144-145, 157, 224-225, 310, 313

Боги 24, 44-45, 48, 58, 63, 71-72, 114,  
123, 156, 165, 171, 175, 197, 207,  
228-229, 236, 254, 260, 337

Бодрствование 61, 118

Боевые искусства 316

Божественная Мать 252

Болезнь

— причины 177

— шесть стадий 185

Болезнь Белла 324

Болезнь Ваты 323-325

Болезнь Паркинсона 340

Болезнь Ходжкина 242, 284

Боль 83, 149-150, 203, 251, 264, 324

— в горле 263

— в груди 276, 299

— в животе 283

— в костях 327

— в прямой кишке 324

— в спине 155, 276

— в суставах 161, 227, 299, 324,  
327

— в теле 263, 286

— в ушах 149-150, 158, 162, 233,  
240, 267, 286

— вагинальная 158

— во всем теле 327

— головная 23, 149-150, 158, 160,  
164, 187, 222, 234, 238-239, 246,  
252, 254, 256, 263, 276, 293, 299

— зубная 160, 240, 254, 273

— мышечная 258

— при менструациях 263

— при мочеиспускании 237, 281

Борода 86

Бородавки 296

Борцы 250

Боярышник 238

Брадикардия 204

Брами 248, 255, 277, 280, 286, 337,  
340

Брами гхрта 287

Брахма 31, 139

Брахмагупта 31

Брахманы 15, 19-20, 24-27, 31, 34,  
39, 131, 151, 207, 288

Бред 204, 299

Брингарадж 249, 286, 337

Брмхания 272

Бронза 295

Бронхи 259

Бронхит 149, 151, 237, 246, 251, 254,  
261, 264-265, 276, 283-284, 287,  
295

Бронхоэкстазия 151

Брхат вата чинтамани 298, 320, 325

Брхат кастури бхайрава 295

Брхати 273, 278, 300

Брюква 147

Будда 15-17, 21, 89, 210-211

Буддизм 17-19, 21, 30, 174, 236, 265,  
341

Бура 295, 316

Бхавана 282

Бхавапракаша 20, 148, 150, 161, 267

Бхаллатака 235, 283, 306, 325, 337

Бханг 250, 340

Бхарнги 279

Бхедания 272

Бхунимба 254

Бхунимбади 310

Бычья желчь 267

Бэкон, Фрэнсис 11

## В

Вагбхата 18, 30, 36, 107, 168, 203,  
213, 221, 271, 288, 293, 334

Вагинальные орошения 233

Вагинальный зуд 285

Ваджикарана 338, 341

Вазелин 114

Вайду 29

Вайдья 39

Вайю 69

Валериана 253, 259, 277, 324, 340

Вамша 249

Вапавахана 92

Варахи 241

Варенья 280

Варикозное расширение вен 234

Варнья 272

Вартма 229

Васа 275, 278, 280, 312, 317

Васанта калпа 310, 320

Васанта кусумакара 298, 314, 320

Вата 64, 67, 82, 222

Вата видхавамса 324

Ватсьяна 120

Вахта 238

Вача 246

Вашингтон, Джордж 214

Вега 172

Веды 15, 19, 23-29, 31, 34, 49, 72,  
102, 131, 155, 177

— боги 71

— ведические знания 43, 75-76,  
108, 183

— гимны 23, 62, 71, 241  
 — медицина 23, 70, 115, 173, 253  
 — религия 25, 45  
 — ритуалы 50, 72, 117, 129, 244, 329, 339  
 — эпоха 63, 145, 173  
 Венопунктура 234  
 Вету 249  
 Вербена 238  
 Вес, пониженный 257  
 Веснушки 204  
 Ветивер 40, 261, 272, 280, 340  
 Ветрянка 170  
 Вздутие живота 160  
 Вивекананда 344  
 Виданга 249, 272, 275, 283  
 Видари 241, 272, 339  
 Виджая 250  
 Викрити 94  
 Вилочковая железа 251  
 Вималананда 14, 47, 120, 196, 202, 211, 213  
 Вина (чувство) 175, 182  
 Вино 8, 134, 145, 153, 231, 233, 253-254, 281-282, 301, 307, 313, 319, 322, 337  
 Виноград 142, 152, 272, 280  
 Випак 132  
 Вирусы 103, 171, 175, 183  
 Вирья 132  
 Витамин D 95  
 Витамин C 245  
 Вишагарбха 286  
 Вишвабхешайя вати 282  
 Вишну 260  
 Вишнукранта 242  
 Вкус 105-106, 109, 111, 119, 132-133, 139-140, 170  
 — потеря 84  
 Влагалище 92  
 Вода 23, 117, 142, 225, 280  
 — дождевая 134, 287  
 — питьевая 12, 109, 134-135  
 — элемент 52, 55-57, 69, 78, 89  
 Водянка 23, 235, 239, 258  
 Возраст 109, 113  
 Войны 176  
 Волосы 86, 115, 129, 145, 153, 158, 249, 253, 264, 286, 333  
 — выжигание 296  
 — выпадение 163, 245  
 — как лекарственное средство 307  
 — мытье 245  
 — седина 142, 245, 249, 264

Волосяные фолликулы 92  
 Вольтер 209  
 Вороны 319  
 Воспаления 203-204, 246, 248, 252, 263, 279, 284, 294  
 Восстановительный период 144, 226  
 Врддхи 273  
 Времена года 107-108, 112, 137  
 Время 107, 177  
 Вши 246, 257  
 Вывихи 287  
 Выкидыш 153, 237, 247  
 Вьяна-вата 83

## Г

Гаджапута 291  
 Газы 90, 185, 187, 238-239, 246, 255, 262, 277. *См. также* Кишечник  
 Гаирика 293  
 Галангал 242  
 Галлы 239  
 Галлюцинации 204  
 Ганга 346  
 Гангрена 204, 248, 257  
 Ганджа 250  
 Гандхака расаяна 296  
 Гандхарва харитаки 328  
 Ганеша 252, 329  
 Гастрит 153, 301  
 Гастроэнтерит 252  
 Гати 101, 187, 200  
 Гаультерия 239  
 Гаятри-мантра 329-330  
 Гвоздика 267, 272, 340  
 Гейзенберг, Вернер 11  
 Гемиплегия 287  
 Гемоглобин 82  
 Гемоптизис 154  
 Геморрой 150, 152-153, 157, 160, 190, 235, 241, 245, 250, 252-253, 255-256, 258, 262, 264, 276-277, 280-281, 283-285, 293, 297, 307  
 Гемотермия 311  
 Гены 94, 119  
 Гепатит. *См.* Печень  
 Гессонит 300  
 Ги 125-126, 157, 303  
 Гибискус 252, 279, 286, 312  
 Гигиена 114  
 Гигиеня 45  
 Гидроцеле 234, 250, 285  
 Гингивит 252  
 Гипнотическое состояние 247



- Гиппократ 39, 209  
 Гипс 296  
 Глаза 85, 141, 233, 247, 252, 260  
   — давление 250  
   — заболевания 23, 157-158, 226, 277, 285, 287, 293, 296  
   — конъюнктивит 161, 252, 260, 267, 287  
   — сетчатка 294  
   — цвет 95  
   — ячмень 155, 276  
 Глаукома 250  
 Глисты 150, 152, 159, 249, 257, 260, 283  
 Глухота 204, 233, 248, 286  
 Гнев 66, 90, 170, 175, 227, 343  
 Гной 203, 240  
 Гнойники 252, 278, 284  
 Гокшура 250, 273, 278, 337, 339  
 Гокшуради гуггул 283  
 Голова 73, 81, 117, 186-187, 233-234, 284, 287  
 Головная боль. См. Боль  
 Головокружение 83, 204, 228, 278  
 Голод 90, 241  
 Голодание 140, 224, 227  
 Голос 198, 242, 246, 249, 254, 272  
   — хрипота 152, 246, 255, 263, 281, 317  
 Гомеда 300  
 Гомеопатия 216-217  
 Горакхамунди 280  
 Гордыня 90  
 Горе 81, 170, 304, 343  
 Горечавка 254  
 Горло 272, 314  
   — заболевания 255, 277, 283, 299  
 Гормоны 61, 63, 146, 263, 303, 332  
 Горох 145  
 Горочана 267  
 Горчица 117, 159, 230  
   — щелочь из 232  
 Горчичники 227  
 Горчичное масло 67, 158  
 Гранат 142, 152, 271, 273, 276, 280, 306  
 Грахани 307, 336  
 Грахи 306  
 Грех 174  
 Грецкие орехи 155  
 Грибы 142, 239  
 Грипп 149, 151, 162, 264, 299  
 Грудное молоко 11, 127, 141, 144, 162-163  
 Груши 142, 152  
 Грыжа 235, 250, 284-285  
 Гуава 152  
 Гуггул 251, 259, 272, 278, 283, 324, 337  
 Гуггулипид 251  
 Гудучи 252, 272, 275, 278-279, 283, 338, 340  
 Гулканд 260  
 Гулма 343  
 Гуммиарабик 126, 247  
 Гуны 52  
 Гупты 18  
 Гурукула 35  
 Гхрта-кумари 246  
 Д  
 Дадимаштака чурна 273  
 Дайкон 142  
 Дакша 175, 342  
 Далхана 183  
 Дарви 252  
 Дарухаридра 252  
 Дашамула 273, 280, 324  
 Дашамула кватха 278  
 Дашамуларишта 281  
 Дашанга лепа 277  
 Девясил 258, 272, 338  
 Декарт 11  
 Деньги 97  
 Депрессия 84, 163, 188, 251, 303  
 Десны 251  
   — воспаление 296  
   — нарывы 296  
 Дети 12, 94, 115, 119, 123-129, 133, 141, 150, 163, 201, 222, 301, 309, 338  
 Джагат 47  
 Джаггери 109  
 Джамбу 153, 276, 313  
 Джамбудвипа 153  
 Джапа 252  
 Джатаманси 253, 277, 337, 340  
 Джатипхалади чурна 162, 276  
 Джатьяди 286  
 Дживака 16, 39, 236, 273  
 Дживанти 241  
 Джьотиш 196  
 Диабет 147, 153-154, 161, 170, 189, 192, 247-248, 252-253, 255, 258, 265, 281, 284-285, 292-294, 297-300, 312-314, 320

## Диагностика 193

Дизентерия 150, 152-154, 157,  
162-163, 238, 247, 250, 252,  
254-256, 263, 276, 280, 283, 292,  
296, 299, 307

Диоскорид 236

Дипания 272

Диспепсия 301

Дистилляты 280

Дичь 142

Длинный перец 257

Долголетие. *См.* Продление жизни

Донден, Еше 57, 69, 335

Доша (дефект) 64

Доши 63-64, 83

Драгоценные камни 197, 289,  
300-301

Дридхабала 31

Дрожжевые инфекции 153

Дурва 253

Дурман 236, 253, 267, 286, 310,  
315-316

Душья 177

Дханурведа 79

Дхатаки 281

Дхатри леха 327

Дхатри лоха 293

Дхаттура 253

Дхату 84

Дыни 164

Дыхание 76, 91, 110

— застойные явления 149,  
160-161, 164-165, 254, 274, 283,  
295

— затрудненность 281

— легкие 74, 245, 254-255, 258,  
281, 298

— облегчение 263

— одышка 151, 157, 281, 314

— расстройства 237-239, 242, 245,  
254, 256, 258, 266, 277, 280-281,  
283, 287, 295, 297, 314-317

— спазмы 253

— средства для 292

— укрепление 162, 261

— упражнения 141, 233, 307, 316

— Чейн-Стокса 314

Дэвид-Ноэль, Александра 344

## Ж

Жадность 343

Жажда 90, 259, 279

## Жар

— в мифах 170

— и болезни 169, 334

— и желание 168-169, 343

— лихорадка 23, 148, 308-312

— причины 169-170, 190, 204, 308

— средства при 145, 151-152, 154,  
157, 160-162, 170, 215, 238-239,  
242, 248, 252, 256, 258, 261,  
266-267, 273, 276-278, 280, 287,  
293, 295, 299

Жасмин 279

Желание 51, 168, 181, 209, 302, 343

Железо 107, 125, 282, 284, 288,  
292-294, 298-299, 307, 338

Железы внутренней секреции 76-78,  
82, 93, 107, 173, 183, 251, 253,  
332-333

Желтуха 24, 172, 227, 252, 258, 267,  
284-285, 292-293, 298, 301

Желудок 82, 132, 137, 152-153, 159,  
185, 238, 259, 301, 315

— воспаления 294

— язва 113, 293. *См. также* Язвы

Жельч 149, 161, 254-255, 302

Жемчуг 267, 301, 312, 327, 338

Жертвоприношение 25-26, 36, 50,  
63-64, 68, 72, 114, 119, 131, 212,  
228-229, 244, 256, 342-343

Жжение 204, 259, 312

— в мочевом канале 279

— в теле 299, 301

Животные 265

Жир 86, 95, 110, 158, 338. *См.*

*также* Снеха

— в питании 134, 144, 158

— ожирение 147, 192, 232, 259,  
284, 312

— отложение 146, 157, 159

— подкожный 86

— удаление излишков 116, 246,  
251-253, 256, 263, 277, 280, 284

Жрецы 25, 31, 59, 122, 131, 167, 333

## З

Зависть 66, 90, 152

Зайкание 242, 261

Занозы 240

Запах изо рта 205

Запор 152, 154, 187, 190, 248, 277,  
281, 285, 302, 304

Заррилли 80, 216

Застойные явления 101, 138, 163,  
181, 233, 239, 250. *См. также* по  
названию органа  
Заторможенность 204  
Зачатие 119, 125, 338  
Звездчатый анис 267  
Зверобой 238  
Здоровье 55, 102  
Зевота 90-91, 204  
Зеленые бобы 142  
Земля 24, 43, 51, 72-73, 76, 107, 109,  
118, 176  
Земляничный лист 135  
Зерно 134  
Зерновые 275  
Зигель, Берни 187  
Зигота 47  
Злоба 323, 343  
Змен 267  
Зменная кожа 307  
Знамена 206  
Зоб 204, 217  
Золото 126, 289, 293, 303, 307, 316,  
320, 328, 338  
Золотуха 284  
Зрение 68, 114, 144, 150, 249, 264,  
300  
Зубная боль. *См.* Боль  
Зубной камень 312  
Зубы 86, 149, 240, 249, 251, 259, 285,  
333  
Зуд 204, 257

## И

Иглоукалывание 213, 217  
Игрушки 128  
Иегова 25  
Известь 296  
Изжога 152  
Излишек жира 263  
Изумруд 300  
Изюм 230, 280  
Иисус 54, 166-167  
Икота 161, 163, 204, 314, 317  
Имбирь 109, 142, 148, 272, 274,  
276-280, 306, 324  
Иммунитет 62, 191, 214  
— и ама 180, 182, 192  
— и оджас 88, 194  
— и цельность личности 180, 192,  
219, 325  
— иммуномодуляторы 237

— причины ослабления 11, 69, 88,  
116, 192, 334  
— расстройства 313  
— укрепление 115-116, 127, 244,  
246, 252, 257, 263, 300, 309  
Импотенция 22, 142, 160, 187, 243,  
247, 250, 264, 267, 300. *См.*  
*также* Афродизиаки, Половая  
потенция  
Индийский нарד 253  
Индийский сассапариль 279  
Индра 72, 335  
Индраява 255  
Инжир 153  
Инсектицид 257  
Инсулин 312  
Интеллект 68, 242, 249, 255, 263, 287,  
337  
Инфаркт 251  
Инфекции 183, 190, 277  
Исабгол 254  
Иссоп 238  
Истерия 152, 253, 259, 267  
Истощение 23. *См. также*  
Слабость, Усталость  
— причины 83, 169, 190, 313, 324  
— средства при 118, 145, 156-157,  
226, 232, 247, 251, 277, 281, 287,  
294  
Ишиас 234, 248, 278, 324-325

## Й

Йога 217-218, 307, 316, 323, 342  
— асаны 121  
— йоги 117, 141, 173, 199, 244,  
303, 333-334, 346  
— хатха-йога 75, 79  
Йогавахи 251, 297  
Йогараджа гуггул 283  
Йогурт 67, 132, 136, 138, 142, 157,  
191

## К

Кадджали 288, 297, 316  
Кадмий 292, 294  
Кадущей 76  
Кайшора гуггул 284  
Каколи 273  
Кал 64, 84, 90, 114, 198-199, 205  
Каламин 295  
Каламус 246

- Калариппаятту 79, 216  
 Калаяна Малла 121  
 Календула 238  
 Кальций 296  
 Камадева 150  
 Кама-сутра 120  
 Каменная соль 148, 277  
 Камни 324  
   — в желчном пузыре 113, 163, 276  
   — в мочевом пузыре 264  
   — в почках 144, 161, 242, 251, 264  
 Камфора 254  
 Каналы 76, 89, 91-93, 116, 170  
 Кандарпа 150  
 Канкаяна гути 282  
 Кантакари 276, 278, 280, 317  
 Кантхья 272-273  
 Канчанара 252  
 Канчанара гуггул 284  
 Каолин 306  
 Капикаччу 340  
 Капуста 136, 147, 217  
 Капустный зоб 136  
 Капха 64, 67, 82, 85, 223  
 Каравеллака 147  
 Каракатица 267, 339  
 Каранья 311  
 Караскара калпа 322  
 Карая 252  
 Карбункулы 284  
 Кардамон 159, 272, 274, 277  
 Карелла 313  
 Карма 64, 166-168, 265, 317  
 Карпура 254  
 Карпуради вати 296  
 Картофель 147  
 Касторовое дерево 135  
 Касторовое масло 149, 230, 272, 325  
 Касторовый корень 227, 232, 276, 278  
 Катаракта 150, 154  
 Катастрофы 176  
 Катеху 256  
 Катпхала 254  
 Катука 298, 311, 340  
 Качества 59  
 Качораку 299  
 Кашель 145, 149-150, 152, 160, 163, 190, 203-204, 240, 242, 246, 249, 253-254, 256-258, 261, 264, 266-267, 272-273, 276-278, 280-281, 283, 285, 287, 294-295, 299, 301, 314, 316, 320  
 Кашмарья 273  
 Кварц 301  
 Квасцы 296  
 Кватха 278  
 Кедр 117, 238, 278  
 Кедровые орехи 155  
 Кесарево сечение 214  
 Кетаки 299, 301  
 Кешарадж 249  
 Кешью 155  
 Кирата 311  
 Кирата-тикта 254, 276  
 Кислород 76, 321  
 Кислотность повышенная 204, 264, 293, 296, 299, 301  
 Кисты 285  
 Китайская медицина 87, 108, 150, 213, 235, 269  
 Киты 267  
 Кичади 144  
 Кичри 144  
 Кишечник 107, 138  
   — выпадение прямой кишки 152  
   — газы 148-149, 163, 262, 271, 321. *См. также* Газы  
   — жесткость 203  
   — колики 149, 163, 184, 187, 253, 255, 258, 262, 274, 277  
   — колит 251, 253-254, 284, 298  
   — микрофлора 161, 254  
   — нарушение работы 115, 304, 307  
   — промывание 229, 232  
   — средства для 162, 237, 241, 245, 250, 260, 263, 267, 273, 292, 301, 306  
   — токсемия 181, 213  
   — функции 74  
   — язвы 248. *См. также* Язвы  
 Клевер 238  
 Клещевина 263  
 Клизмы 231, 246, 340  
   — для головы 233  
 Климат 95, 104, 107, 109, 191  
 Клитор 92  
 Кломана 91  
 Клупы 300  
 Кодрава 300  
 Кожа 85  
   — как пищеварительный орган 114  
   — как показатель здоровья 85, 194  
   — морщины 142, 264  
   — псориаз 285  
   — средства для 145, 152, 158, 161, 165, 240, 245, 257-258, 261, 274, 277-278, 281, 284-285, 287, 293-296, 300, 333, 343

- сухость 150
  - трещины 204
  - цвет лица 68, 83, 131, 145, 150, 165, 194, 242, 249, 264, 272
  - Кокаин 239
  - Кокос 127, 142, 153
  - Кокум 271
  - Колдовство 169
  - Колики 144, 150, 203, 237, 239, 248, 259, 273, 285, 293, 301
    - у детей 127
  - Кома 246
  - Конопля 250, 276, 306-307, 333, 337
  - Консервы 135
  - Конституция 93, 98
  - Конъюнктивит. *См.* Глаза
  - Коньяк 165
  - Кораллы 267, 301, 312, 338
  - Кори 299
  - Кориандр 160, 238, 279
  - Корица 160, 254, 272, 274, 277
  - Кормление грудью 127, 129
  - Коровья моча 289, 335
  - Коровяк 238
  - Кортизон 263
  - Кости 85, 145, 281, 327, 338
    - переломы 150, 204, 265, 284, 287, 324, 334
    - шпоры 235
  - Костная ткань 86-87
  - Костный мозг 86, 92, 141, 158-159, 247, 327, 334, 338
  - Кофе 142, 160
  - Кошачий глаз 300
  - Крапива 238
  - Крапивница 299
  - Красавка 238, 247
  - Красный сандал 258
  - Красный стручковый перец 164
  - Краунча пака 340
  - Креветки 142
  - Кришна 128
  - Кровеносные сосуды 85
  - Кровопускание 234
  - Кровотечение 148, 170, 190, 204, 227, 307, 311, 329
    - внутреннее 164
    - из носа 150, 157, 253, 293, 329
    - маточное 164
    - средства при 161, 252-253, 255, 263, 268, 277, 280, 299, 301
  - Кровь 85, 338
    - белые тельца 251
    - загрязнение 297
  - Кровяное давление 230, 264
  - Крокодил 340
  - Кротон 236
  - Крысы 334
  - Куберакши 242, 311
  - Кудзу 238
  - Кукуруза 143, 295
    - рыльца 143
  - Куланьяна 242
  - Кулаттха 144, 227, 289, 300, 313
  - Кумари асава 247, 282
  - Кумин 160, 272, 277, 306
  - Кундалини 73, 341, 343-344
  - Кунжут 109, 145, 227
  - Кунжутное масло 145, 158, 227, 289, 328
  - Купание 117
  - Курение 223
  - Куркума 127, 160, 272, 277, 279-280
  - Кускус 40, 261
  - Кутадж 255, 275-276, 280, 306
  - Кушманда 275, 337
  - Кушта 278, 339
  - Кхадира 255-256
  - Кхадиради вати 255
  - Кха-мала 86
  - Кшара 264
  - Кшира бала 248, 285-286
  - Кширакаколи 273
  - Кшудра шваса 314
- Л
- Лавангади вати 283
  - Лавровый лист 161
  - Лагху малини васанта 320, 328
  - Лад, Васант 14
  - Лайм 153
  - Лаковые червецы 267
  - Лакричник 263, 271-272, 277, 337, 339-340
  - Лакшади гуггул 284
  - Лакшмана 241, 340
  - Лакшми 248, 260
  - Ларингит 150, 252
  - Латакаранья 242
  - Латунь 295
  - Леводопа 340
  - Легкие. *См.* Дыхание
  - Лейкемия 276, 326, 329
  - Лейкорей 144, 152, 155, 248, 251, 267, 281, 285, 293, 295, 320
  - Лекхания 272
  - Лен 295

Летучие мыши 267  
 Леха 280  
 Лимон 135  
 Лимфа 234, 253  
 Лимфатическая система 243, 337  
 Лихорадка. См. Жар  
 Лишай 301  
 Лишайники 239  
 Подхра 312  
 Локанатх 336  
 Локанатха раса 301, 336  
 Лолимадж 340  
 Лопух 238  
 Лотос 337  
 Лохасава 282  
 Лошади 339  
 Лук 88, 142, 148-149, 339  
 Луна 31, 47, 50, 80, 107-110, 121,  
 125, 129, 175-176, 196, 207, 223,  
 285, 288, 301, 303, 336, 343  
 Лунатизм 246, 294  
 Лунный камень 301  
 Лэйн, Вильям Арбутнот 213  
 Любовь 86, 226, 311  
 Люмбаго 253, 278, 285  
 Люффа 147, 230  
 Ляпис-лазурь 300

## М

Магия 216, 220, 311  
 Магнитное поле 107  
 Мадана 230  
 Мадхава 30, 190, 317  
 Мадхава-нидана 18  
 Мадху малини васанта 320  
 Мадхувинашини 255, 313  
 Мадхумеха 312  
 Майтри-упанишада 26  
 Мак 240  
 Макарадхвадж 248, 297-298, 320  
 Маколей 20  
 Малавия, Мохан 333  
 Мальва 267  
 Малярия 255, 276, 311  
 Манасшила 295, 315-316  
 Манго 135, 138, 154, 271-272, 306, 337  
 Мандукапарни 248, 255, 338  
 Мандура 292  
 Мандура-басма 293  
 Манжишта 272, 278, 280  
 Маниакальные состояния 204,  
 221-222, 276-277, 295  
 Мантры 117, 218, 329, 336

Мантха 279  
 Ману 26, 121  
 Мануальная терапия 218  
 Ману-смрути 121  
 Марга 187  
 Маргоза 252, 257  
 Марижуана. См. Конопля  
 Мармы 79, 217, 235  
 Масаи 156  
 Масло  
 – Ану 287  
 – Бала 287  
 – Ганда 287  
 – Дханвантрам 287  
 – из летучих мышей 267  
 – из слоновьего помета 267  
 – Кшира бала 287  
 – Пинда 287  
 Масло минеральное 114  
 Масло сливочное 126, 141, 157  
 – топленое 136, 142, 150, 157,  
 227, 339  
 Масляная терапия 226  
 Массаж 114, 126  
 – головы 115  
 – масляный 114  
 Мастит 256  
 Матка 126, 276, 281  
 – выпадение 250  
 – кровотечения 154  
 Матра 137  
 Мать-и-мачеха 238  
 Маурьи 18  
 Маха лакшми виласа раса 299  
 Маха снехам 285  
 Маха шваса 314  
 Махабала 248  
 Махабхарата 25, 124  
 Махамамса 256  
 Махайюгараджа гуггул 284  
 Махаманджиштхади кватха 278  
 Махамаша 284, 286  
 Махамеда 273  
 Махамрганка раса 295  
 Маханараяна 284  
 Махараснади 283  
 Махараснади кватха 278  
 Махасударшана 310  
 Махасударшана чурна 255, 276  
 Махат 52  
 Махатиктака гхрта 287  
 Мед 88, 126, 135-136, 141-142, 159,  
 225, 266, 275  
 Меда 273

- Медитация 114, 217, 259, 307  
Медицина сиддхов 199, 289-290  
Медь 135, 282, 286, 293-294,  
297-299, 303, 307  
Меконий 126  
Меланин 82  
Мелатонин 251  
Мелисса 238  
Менопауза 184  
Менструальная кровь 85, 339  
Менструации 109, 132  
— боль при 254  
— затрудненные 262, 295  
— напряжение при 163, 165  
— нормализация 120, 144, 149,  
152, 162, 165, 247, 249, 256, 263,  
267, 278, 285  
— спазмы 233, 259  
— чрезмерные 144, 247, 252-253,  
260, 276, 281, 293  
Металлы 289  
— тяжелые 151  
Метеоризм 83, 257, 262, 274, 277,  
285, 301  
Миазмы 317  
Мигрень 276, 299, 303  
Микроорганизмы 122, 164, 169, 183  
Миндаль 155, 337  
Миндальное масло 339  
Минералы 217, 288  
Мирика 254, 339  
Мирра 259  
Миррис 247, 251, 259  
Мифы 343  
Множественность личности 171  
Множественный склероз 284  
Модака 280  
Можжевельник 238  
Мозг 63, 65-66, 72, 78, 86, 91-92,  
107, 118, 120, 143, 171, 188, 234,  
241, 246, 286, 292, 299, 321, 341  
— охлаждение 249  
— спинной 76, 78, 86, 92  
— средства для 249, 277  
Мозжечок 116  
Молитва 207  
Молозиво 157  
Молоко 85, 88, 134-137, 141-142,  
156, 230-231, 336-337, 339  
— буйволиное 156  
— женское 157, 300  
— козье 142, 157, 287  
— овечье 142  
— ослиное 157  
Молочные железы 150, 161, 165, 256  
Моринга 161, 164, 227  
Морковь 147  
Морская соль 265  
Морщины. См. Кожа  
Мохаммед 152  
Мохаммед, Сэйк Дин 20  
Мохенджо-Даро 15  
Моча 64, 84, 90, 114, 198-199, 205,  
261, 312  
Моча животных 230, 232, 266, 268,  
284, 300  
Моча раса 311  
Мочегонное средство 143, 147-148,  
153-154, 242, 247, 250, 252, 258,  
264, 276, 293, 296  
Мочеполовой тракт  
— воспаления 261, 294  
— камни 150, 258, 265, 281, 285  
— охлаждение 253  
— очищение 153, 247, 255, 261, 280  
— расаяна 250, 337  
— расстройства 144, 160, 170, 252,  
263-264, 277, 281, 283-285,  
293-295  
— смягчение 261  
— укрепление 248, 265  
Мрамор 296  
Мрганка раса 336  
Мужество 68  
Муковисцидоз 317  
Мумие 15, 265, 284, 293-294, 298,  
313, 337  
Мусали 337, 339  
Мусали пака 340  
Мусали чурна 340  
Мускат 272, 276  
Мускатный орех 162, 267, 306-307,  
340  
Мускус 120, 266, 341  
Муста 256, 272, 280, 306  
Мыло 117  
Мыльный орех 238  
Мыслеформы 122  
Мысль 54, 58, 66, 132, 183, 330  
Мышцы 86  
— жесткость 203  
— и эмоции 66, 321  
— очищение 259  
— расовые различия 95  
— расслабление 237, 305  
— средства для 143, 145, 154, 159,  
247, 259, 338  
Мышьяк 295, 297, 315, 339

Мясной бульон 85, 141, 145, 224, 226, 228, 231, 280, 319, 337  
 Мясо 143, 145, 147, 155, 180-181, 266, 319  
   — баранина 142  
   — варана 231  
   — ворон 319  
   — гиены 319  
   — говядина 134, 142, 146  
   — грифы 319  
   — дикой кошки 231  
   — дикообраза 231  
   — и хирургия 213  
   — качества 134, 142, 146  
   — козье 142, 145-146, 286  
   — куропатки 231  
   — льва 319  
   — лягушки 142, 340  
   — мангуста 231  
   — оленина 134, 145  
   — павлина 135, 231  
   — пантеры 319  
   — петуха 145, 341  
   — свинина 134, 142, 146, 191  
   — сумчатой крысы 231  
   — тигра 319  
   — хищников 319  
   — хранение 20  
   — шакала 319  
   — ягненка 142  
 Мята 280

## Н

Наваяса лоха 292  
 Навоз 266, 291  
 Нагабала 248  
 Нагавалли 256  
 Нагакешара 241, 274, 306  
 Нади 76-77  
 Накраретас 340  
 Накшатры 175, 336  
 Налет на языке 205  
 Нанал, Б. П. 14, 243, 326-331  
 Наперстянка 322  
 Нараяна 286, 315  
 Нараяна Баба 14  
 Наркотические средства 217, 238, 240, 249  
 Нарывы 160-161, 163, 221, 238, 247, 251-252, 259, 262-263, 266, 278, 284  
 Насморк 150  
 Невралгия 278, 294-295

Неврастения 294  
 Неврит 276, 294  
 Невроз 163  
 Нейропептиды 63  
 Нейротрансмиттеры 82  
 Немога 204  
 Нервная система  
   — и нади 76  
   — и секс 88  
   — импульсы 59, 69  
   — средства для 145, 162, 222, 234, 241, 243, 246-249, 251, 254-255, 258-259, 263, 265-267, 277, 283-284, 287, 291-294, 297-298, 300-302, 337, 340  
 Нервозность 259  
 Несварение. См. Пищеварение  
 Никотин 241, 260  
 Ним 237, 257  
 Нимба 257  
 Новообразования 235  
 Ногти 86, 121, 333  
 Нордстром, Каролина 40  
 Нос  
   — заложенность 164  
   — и половое созревание 120  
   — и прана 141  
   — кровотечения. См. Кровотечения  
   — очищение 228, 234, 254  
   — пластические операции 21  
   — средства для 246, 286  
 Носовая слизь 86  
 Ночные бдения 223  
 Ньютон, Исаак 11  
 Ньяя 177

## О

Облысение 142, 234  
 Обморок. См. Сознание  
 Оболочка пищи 81  
 Оболочка праны 75  
 Обоняние 120, 198  
 Образ жизни 130  
 Овоши 147  
 Огонь, телесный 180  
 Огурцы 147, 164  
 Одежда 113  
 Одержимость 169, 171-172, 190, 199-200  
 Оджас 69-70, 189, 332  
   — и беременность 125  
   — локализация 78, 91  
   — образование 84, 86, 88



- ослабление 122, 175, 191, 327, 334
- средства для 132, 141, 156-157, 159, 169, 306, 310, 320, 332-333
- функции 69, 88, 194
- Одышка. *См.* Дыхание
- Ожирение. *См.* Жир
- Ожоги 159, 161, 246, 296
- Окситоцин 237
- Окуривание 117
- Олеандр 286, 322
- Олений рог 15, 266, 316, 322
- Олень 266-267
- Олово 289, 294, 298
- Омела 238
- Омоложение 39, 103, 225, 332-335, 338. *См. также* Продление жизни
  - расаяна 332-341
  - средства для 152, 155-156, 232, 241-242, 245-251, 257-258, 263-265, 273, 277, 280-281, 286, 294, 297, 299, 336-339
- Опиум 240, 306
- Оргазм 87-88, 119-120, 122, 127, 339
- Орегано 238
- Орехи 142, 155
- Орниш, Дин 322
- Орхит 256
- Осознавание 81, 246
- Отвращение (чувство) 90
- Отеки 258, 263-264, 279, 284, 293, 298
- Отравления 23, 154, 227, 258, 263, 283, 293
- Отрыжка 90
- Отхаркивающее 149, 239, 246, 259, 283
- Отходы 84, 114
- Очанка 238
- Очистительные процедуры 114
- П
- Паан 255-256
- Павлин 267
- Павлиньи перья 267
- Пажитник 162
- Пазухи. *См.* Синусит
- Пака 280
- Паллиативная терапия 223
- Пальмистрия 121
- Пальпация 199
- Память 66, 195
  - улучшение 150, 157, 241-242, 249, 281, 293, 295, 297, 332
- Панака 280
- Панариций 240
- Панчакарма 223-224, 228, 335
- Панчакола 274
- Папайя 237
- Папоротники 239
- Парада 290
- Паразиты 23, 103, 117, 187, 192, 246, 249, 255
- Паралич 145, 161, 235-236, 247, 249, 267, 277-278, 284, 286, 298, 324
  - лицевого нерва 234, 248, 287, 324
- Параплегия 204
- Парвати 72, 342-343
- Парез 324
- Париджатака 310
- Парпатака 242
- Парпатис 307
- Парушака 280
- Пастер, Луи 182
- Пастернак 147
- Патала 273
- Патока 142
- Патха 187
- Патхья 187
- Паутина 266
- Пашанабхеда 242
- Пектин 306
- Пеленание 222
- Переломы. *См.* Кости
- Переутомление 247, 321
- Перикардическая жидкость 82
- Перламутр 267, 301
- Персики 154
- Перхоть 154, 253
- Песнопения 217
- Печаль 323
- Печень
  - гепатит 249, 251, 257-258, 276, 281, 298
  - застой в 234, 298
  - колики 203. *См. также* Колики
  - очищение 161, 247, 249, 282
  - расстройства 173
  - средства для 154, 163, 293-294, 298, 301, 337
  - увеличение 153, 161, 235, 252, 258, 276, 279, 285, 292, 298
  - функции 92
  - цирроз 276, 285, 298

- Пиорея 296  
 Пиппали 232, 257, 272, 274-275, 277, 337-338, 340  
 Питание 131, 140  
 Питта 64, 67, 82, 85, 222  
 Пишти 301  
 Пища 88, 131, 134  
   — замороженная 135  
   — и климат 104  
   — несвежая 135-136  
   — оболочка 74-75  
   — органическая 134  
   — охлажденная 135  
   — правила приема 138  
   — приготовление 135  
   — свойства 143  
   — сочетание продуктов 136  
   — сырая 136  
 Пищеварение 63, 65, 69, 76, 78, 82-84, 88, 90, 104, 113, 118, 132-133, 137, 170, 179. *См. также* Усвоение  
   — несварение 116-117, 152, 157, 159-160, 204, 226, 236, 251, 256, 258, 262, 264, 276-277, 281, 283-284, 298-300  
   — причины ослабления 184, 191, 233, 286, 302, 304-305  
   — слишком сильное 146, 157  
   — средства для улучшения 134, 138-140, 147-148, 150, 152, 154, 157-160, 162-165, 222-225, 238, 242, 246-250, 255-258, 260-265, 267, 271-274, 277, 280-282, 285, 293-294, 296, 300-302, 307, 310, 337  
   — цикл 110  
 Пищевые добавки 125  
 Пиявки 234  
 Планеты 43, 345. *См. также* Астрология  
 Плацебо 214  
 Плач 90  
 Плевральная жидкость 82  
 Плеврит 258, 261, 277  
 Плиний 236  
 Пневмония 151, 246, 299  
 Подагра 154, 192, 251, 278, 281, 283, 296, 312  
 Подмаренник 238  
 Подорожник 238  
   — блошинный 254  
 Пожилые люди 128  
 Позвоночник 73, 341-342  
 Познание, процесс 66  
 Половая активность 87, 109, 120, 156, 196  
   — уменьшение 152, 241, 257  
   — чрезмерная 88, 122, 176, 180, 202, 226, 232, 318  
 Половая потенция 120, 264, 299, 303, 338-341. *См. также* Афродизиаки, Импотенция  
 Половое созревание 120, 184  
 Половой акт 87, 120-122, 127, 223  
 Половые органы 72, 127  
   — воспаления 261  
   — и сексуальная совместимость 121  
   — и эго 87, 338  
   — кровопускание 234  
   — массаж 115  
   — расстройства 249, 265, 295, 298  
   — средства для 259-260, 263, 265, 287, 298  
 Полынь 238, 254  
 Полярная терапия 218  
 Помидоры 12, 142, 147-148, 237, 247  
 Понос 189, 204, 227, 231, 233, 308  
   — лечение 304-307  
   — средства при 148, 150, 152-154, 157, 162-164, 237, 245-248, 250-256, 258, 261, 276-277, 280, 283, 292, 296, 299, 301  
 Пост 207  
 Посуда 278  
 Пот 64, 84, 86, 114, 261, 308  
 Потливость 204  
 Потогонная терапия 227  
 Похоть 175  
 Почки 153  
   — камни. *См.* Камни  
   — нефрит 301  
   — расстройства 251, 301  
 Прабхава 167  
 Правала панчамрита 301  
 Прадарарилоха 293  
 Праджapati 50  
 Праджняпарадха 174, 177, 180, 184, 190, 209, 331  
 Пракрити 51, 94, 97, 101  
 Прамехас 312  
 Прана 69-70, 74, 76, 199, 273, 333  
   — в лекарствах 271, 289, 291  
   — в окружающем пространстве 141  
   — в пище 136  
   — и ахамкара 81

— и половое влечение 121  
— оболочка 75  
Прана-вата 82  
Пратилома 186  
Пратьякша 167  
Прижигания 217, 235  
Приметы 207  
Приправы 159  
Продление жизни 8, 131, 141, 169,  
194-195, 249, 300, 332, 334-335.  
*См. также* Омоложение  
Проказа 23, 170, 343  
Проклятия 168-169, 175-176, 220  
Просо 313  
Простата 250  
Простатит 283  
Простокваша 142, 157, 307  
Простуда 151, 156, 165, 190, 204,  
254, 261, 277-278, 283  
Противозачаточные средства 237,  
247, 250-251, 253, 255, 267  
Профилактика 103  
Пршнипарни 273  
Псиллум 226, 254  
Психика. *См.* Ум  
Психические болезни. *См.* Ум  
Псориаз. *См.* Кожа  
Пуг, Джуди 196  
Пульс 171, 198-202  
Пунарнава 227, 258, 271-272,  
278-280, 337-338  
Пунарнава мандура 293  
Пунарнавади гуггул 284  
Пунарнавади кватха 279  
Пупок 75, 115  
Пурна чандродая 320  
Пурна чандродая раса 297  
Пуруша 50, 53, 55  
Пуруша-сукта 50  
Путапака 276  
Пушкарामула 258  
Пхала гхрта 340  
Пхала сарпис 125, 287  
Пшеница 142-143  
Пять оболочек 73  
Пять чувств 217  
Пять чувств действия 52  
Пять чувств познания 52  
Пять элементов 52, 55, 57, 78

## Р

Раджа правартини вати 295  
Раджа якшма 175, 317

Раджас 52-53, 75, 179, 190  
Радиация 213  
Развлечения 222  
Раздражительность 258  
Разум 52-53  
Рак 146, 214, 250, 261, 300, 325-331,  
345  
Раковины 267, 301, 338  
— каури 267, 301  
Ракта питта 170, 190, 253, 311, 343  
Рактачандана 258  
Рама 128  
Рамакришна, Парамахамса 344  
Рамбхи 151  
Раны 23, 159, 161, 254, 264, 266  
Раса 84, 88, 105, 108, 290, 333, 338  
Раса синдур 297, 316  
Расаганда 259  
Расаманикья 295  
Расанджнана 252  
Расашастра 290  
Расаяна. *См.* Омоложение  
Расна 242, 278, 324  
Растительное масло 141, 158. *См.*  
*также* по названию  
Растяжения 160, 240, 263, 287  
Ратнагарбха 298  
Раху 150  
Рвота 221, 223, 230  
— непрекращающаяся 231  
— сдерживание позывов 90  
— средства при 149-150, 261, 274,  
277, 281, 296, 299  
Рвотные средства 230, 245-246  
Рвотный орех 236, 322, 327  
Рддхи 273  
Реальгар 295  
Реанимация 267  
Ревень 238  
Ревматические заболевания 23,  
149-150, 162, 204, 238-239, 243,  
247, 258, 278-279, 283-284, 287  
Ревматоидный артрит. *См.* Артрит  
Регенерация 333  
Редис 137, 147  
Режим 111-113  
Резерпин 13, 237, 269  
Репа 136, 147  
Репейник 238  
Репеллент 162, 239, 260  
Репродуктивные жидкости 86  
Респираторные расстройства. *См.*  
Дыхание  
Ригведа 23-27, 212, 317

Рис 134-135, 142-143, 289  
 Рисовые хлопья 67  
 Ритм 107  
 Риши 49  
 Рогоз 238  
 Родинки 204, 296  
 Родопсин 82  
 Родственники 119  
 Роды 123, 125-126, 213, 222, 247,  
 273, 278, 281, 287  
 Рожа 278  
 Роза 260  
 Рохини 175  
 Ртам 187  
 Ртуть 85, 88, 288-290, 296-298, 307,  
 320, 322, 332, 337, 343  
 Рубин 300  
 Рудра 23, 170, 343  
 Ршабхака 273  
 Рыба 134-136, 142, 146  
 Рэй, Прапхулла Чандра 20

## С

Садхана 35  
 Садху 199  
 Саламандра 334  
 Самана-вата 83  
 Самирапаннага 295  
 Самскары 128-130, 135, 269, 271  
 Самудрапхена 267  
 Самшамани 310  
 Самшамани вати 283  
 Санда 259, 272, 277, 279-280, 312, 340  
 Сандживани 283  
 Сандживани гутти 283  
 Сандживани пани 306  
 Сандхания 272  
 Санскрит 49  
 Саптамрита лоха 293  
 Саптапарна 311  
 Сапфир 300  
 Сарасвата чурна 277  
 Сарива 279, 312, 327  
 Саркоидоз 317  
 Сарлаганда 269  
 Сатана 150  
 Сати 342  
 Сатмья 136, 337  
 Саттва 52-53, 75, 158  
 — экстракт 252  
 Сатурн 288  
 Сатьянанда Стокс 155  
 Саубхагья шунтхи пака 280

Сафлоровое масло 142, 158  
 Сахар 133, 142, 159, 217, 275, 340  
 Сахасрайогам 271  
 Сбор растений 243  
 Свародайя 77, 201  
 Свастха 55  
 Свастхавритта 103  
 Свекла 147  
 Свинец 289, 292, 295  
 Свинка 276, 278  
 Свинчатка 262  
 Связки  
 — растяжение. См. Растяжения  
 Секс 119-120, 122, 157, 183, 186,  
 318, 338-339  
 — в тантре 72, 121, 341  
 — воздержание 335  
 — время для 122  
 — и капха 223  
 — и обоняние 120  
 — и сознание 87  
 — интимность 138  
 — уменьшение влечения 250, 260  
 Сексология 80, 115, 121  
 Селезенка 333  
 — застой в 234  
 — очищение 161  
 — расстройства 154, 293  
 — увеличение 235, 252, 258, 276,  
 279, 285, 292, 294, 298  
 — функции 92  
 Селитра 296  
 Сельдерей 163  
 Семья 51, 84, 87, 121, 127, 156, 250,  
 312, 332, 343  
 — как пища 134, 339  
 — малая подвижность 204  
 — признаки здоровья 339  
 — средства для 145, 150, 154, 157,  
 163, 226, 281, 285, 338-339, 343  
 Сenna 239  
 Сера, сульфаты, сульфиды 286,  
 288-289, 293-298, 307, 315, 320,  
 322, 327  
 Сердце  
 — недостаточность 320-323  
 — плода 125  
 — расстройства 23  
 — сильное сердцебиение 253  
 — средства для 144, 149-152, 162,  
 237, 255, 258, 261-262, 266-267,  
 281, 283-284, 293-295, 297-301  
 — тахикардия 204  
 — функции 81, 91, 321

- Серебро 136, 288, 293-294, 297-299, 303, 327
- Сиддха-медицина 21
- Симханада гуггул 284
- Синовиальная жидкость 82
- Синусит 235, 284
- Ситопалади 316-317
- Ситопалади чурна 160, 249, 277
- Сифилис 20, 257
- Скипидар 238
- Склероз 247
- Слабительное 16, 147, 153-154, 159, 230, 236, 239, 242, 245-248, 252, 258, 260, 263-264, 272, 305
- Слабость. *См. также* Истощение, Усталость
- причины 83, 170, 204, 230-231, 234, 264, 324
  - средства при 118, 126, 145, 148, 154-155, 157, 160, 163, 231, 242, 247, 249, 252, 257, 261, 263-265, 267, 272, 281, 292-295, 297, 300, 320, 330, 332
- Сливы 142
- Слон 267
- Слоновий бивень 267
- Слоновость 284
- Слюда 291-294, 298-299, 307, 316, 337-338
- Слюна 82
- Слюноотделение 256
- Смерть 89, 102-103, 129, 170, 174, 200, 206, 208, 332
- Смрти сагара раса 295
- Смысл жизни 331
- Снеха 86, 226, 285
- Снехана 86
- Сновидения 207, 318
- Сознание 74
- жар в 100, 169
  - и аюрведа 41-42
  - и боги 63
  - и болезнь 172, 210, 329
  - и кундалини 341, 343-344
  - и материя 10-11, 55, 71, 73
  - и пища 140
  - и позвоночник 73, 342
  - и родственники 94, 119
  - и секс 87
  - и тело 7, 13, 27, 45, 55, 59, 66, 72-73, 97, 174, 181, 323
  - и ум 103
  - и чакры 78
  - и Шива 342
  - клеток 53, 119
  - коллективное 46, 171
  - космическое 51, 53, 342
  - локализация 81, 93, 321
  - плода 124
  - потеря 150, 158, 161, 204, 254
  - развитие 48, 172, 183, 333, 344
  - состояние 53, 75, 99, 111-112, 115, 173
  - у животных 146
  - эволюция 51, 55
- Солнце 23, 31, 50, 62, 77, 95, 107-109, 117, 129, 191, 196, 207, 224, 227, 244, 303, 329, 331
- Солодка 230, 263
- Соль 134, 142, 191, 230, 232, 264, 335
- заменитель 144
  - каменная 134
  - саиндхава 265
- Сома 69, 241
- Сомешвара раса 295
- Сон 90, 114, 118, 247, 335
- положение 118
  - сновидения 118
- Сонливость 204
- Сорго 313
- Сосна 238
- Сосредоточение 249, 261, 286
- Соя 136
- продукты из 142
- Спазмы 106, 184, 203-204, 315, 321
- средства при 222, 237, 243, 246, 253, 259, 261, 276
- Спаржа 148
- Сперма. *См.* Семя
- Сперматозоиды 103, 119, 123, 249
- Сперматорея 247-248, 284, 294
- Специи 135
- СПИД 319
- Спинной мозг. *См.* Мозг
- Спинномозговая жидкость 82, 230
- Спру 162, 248, 250, 276, 307
- Сталь 292
- Старость 114, 226, 245, 247, 249, 281, 300, 332
- Столбняк 324
- Стоун, Рандольф 218
- Страх 66, 90, 106, 170, 304, 314, 316, 323, 325, 328, 343
- Стрептококк 299
- Стресс 9, 114, 180, 190
- Стрихнин 255, 322
- Стыд 90
- Суварна малини васанта 320, 322

Суварна парпати 298  
 Суварна раджа вангешвара 294, 297  
 Суварна суташекхара 299  
 Судир Какар 122, 128  
 Судороги 170, 204, 237, 253, 259, 267, 324  
 Сумашествие 23, 157, 170, 172, 234, 242, 253, 255, 343  
 Супари пака 281  
 Сурана 276, 280  
 Сурьма 295  
 Суставы 235, 240, 246, 253, 259, 262-263, 286  
 Суташекхара раса 310  
 Сутки 108  
 Сутры 34  
 Сухожилия 85  
 Сухофрукты 142  
 Сушрута 18, 21, 26, 29-30, 38, 63, 79, 85, 117, 119, 126-127, 183, 212, 221-222, 234, 241, 255, 288, 312  
 Сушрута-самхита 16, 31  
 Сушумна 76  
 Сыворотка 142, 157, 282, 289, 306  
 Сыпь 127, 204, 246, 267  
 Сыр 142, 157

## Т

Табак 140-141, 240, 246, 250, 256, 260, 333  
 Табашир 249  
 Тагара 259  
 Такраришта 282  
 Талиса 272, 277  
 Талисади 316-317  
 Талисади чурна 277  
 Тамака шваса 314  
 Тамалапатра 254, 274  
 Тамаринд 12, 135, 154, 280  
 Тамас 52-53, 75, 150, 156, 158, 179, 190  
 Тамбула 259  
 Тантра 68, 71-73, 75, 77, 79, 110, 121, 131, 288-290, 332, 341, 344  
 Танцы 217  
 Тапасвиджи Махарадж 333  
 Тапьяди лоха 293  
 Таро 160  
 Таруни 260  
 Тауджи 346  
 Теджас 69-70, 88, 159  
 Тенезмы 248  
 Тепловой удар 149-150

Тибетская медицина 156, 166-167, 188, 190, 198-199, 201-202, 335-336, 340  
 Тигр 267  
 Тик (дерево) 238  
 Тик 83, 204, 324  
 Тинтидика 280  
 Тироидный гормон 251  
 Ткани 84  
 Тмин 163  
 Тодар Мал 19  
 Тодди пальма 153  
 Токсины 57, 70, 114, 127, 144, 149, 157, 164, 181, 198, 218, 228  
 Тонзиллит 299  
 Топаз 300  
 Тоска 90  
 Тошнота 84, 149-150, 228, 239, 250, 276  
 Травмы 264  
 Тревога 241  
 Тремор 83, 324  
 Трибхувана кирта раса 243, 299, 310  
 Триврт 230, 272  
 Трикату 164, 273-274, 277, 324  
 Тринадцать естественных позывов 90  
 Трипхала 230, 245, 272-273, 277  
 Трипхала гуггул 284  
 Трипхала гхрта 287  
 Трипхала мандура 293  
 Трисуганда 273-274  
 Тритон 334  
 Трптигхна 272  
 Трьямбакам, Шастри 196  
 Туберкулез 151, 153, 175, 189, 191, 227, 247, 251, 258, 265, 276, 294, 317  
 Тугоподвижность 324  
 Туласи 243, 260, 272  
 Турецкий горошек 145  
 Турмалин 300, 327  
 Тучность 204, 298  
 Тысячелистник 238

## У

Углеводы 182  
 Удана-вата 82  
 Укачивание 148  
 Украшения 113  
 Укроп 163, 272  
 — укропная вода 127  
 Укусы 161  
 — животных 164

- змеиные 237
- комариные 154
- скорпиона 155, 238, 240
- сороконожки 238
- Ум
  - гигиена 111, 114, 138, 334
  - загрязнение 8, 219
  - зарождение 52
  - и ахамкара 75, 78
  - и болезнь 173-174, 177, 208, 210, 220, 330-331
  - и гуны 75
  - идоши 66-68, 179
  - идхату 84-85
  - дыхание 110
  - и желание 168-169
  - и менструации 132
  - и огонь 57
  - и оджас 87-88
  - и питание 131, 133, 142, 147, 264
  - и прана 69, 141
  - и сердце 321, 323
  - и сознание 103
  - и сон 118
  - и тантра 75
  - и удовлетворение 110
  - ментальное пищеварение 118, 170, 180-181, 191, 196, 272
  - оболочка 74, 331
  - охлаждение 110, 223, 253, 261, 294, 334
  - признаки хорошего состояния 195
  - психические болезни 190. *См. также* Шизофрения
  - слабость 277, 332
  - средства для 152, 158-159, 161, 165, 241, 246-247, 249, 253, 255-256, 259-260, 267, 271-272, 287, 291-293, 297-300, 302, 332, 337
  - становление 109-110, 112, 125, 128
  - тяжесть в 205
- Унани медицина 19, 21, 237
- Университет Наланда 18
- Упадхату 84
- Упадхи 213
- Упанишады 27, 139
- Урдхва шваса 314
- Усвоение. *См. также* Пищеварение
  - малабсорбция 190, 276, 298
  - причины ослабления 180
  - улучшение 12, 144, 154, 248, 264, 277, 281, 283, 301, 320
- Усталость. *См. также* Истощение, Слабость
  - средства при 114, 264, 276, 281
  - хроническая 215
- Уткешана 228
- Учитель и ученик 112
- Уши. *См. также* Боль
  - в диагностике 198
  - заболевания 23
  - звон в 233
- Ушибы 160, 264
- Ушира 261
- Ф
  - Фагоцитоз 251
  - Фарингит 149
  - Фенхель 135, 163, 272, 280
  - Ферменты 61, 66, 69
  - Феромоны 53, 120
  - Фертильность 267, 284, 286-287, 303, 340
  - Фиалка 238
  - Физиогномия 121
  - Физические упражнения 114, 116, 122, 139, 145, 217, 223, 227, 335
  - Финики 155, 280, 337
  - Фисташки 155
  - Фистулы 235, 284
  - Флюороз 12
  - Форсколин 237
  - Фотосинтез 270, 341
  - Фтор 12
  - Фурункулы 252
- Х
  - Хараппская цивилизация 15, 145
  - Харита самхита 149
  - Харитаки 226, 245, 272, 278-279, 306, 337-338
  - Харитала 295, 300
  - Хемагарбха 298, 322
  - Хемагарбха раса 336
  - Химиотерапия 213, 333
  - Хинг 261
  - Хингваштака 316
  - Хингваштака чурна 148, 163, 262, 277
  - Хинин 311
  - Хиромантия 196
  - Хирургия 13, 16-17, 21, 30, 38-39, 79, 85, 126, 186, 206, 210, 213, 217, 234-235, 264, 322, 327

Хищники 319  
 Холера 164  
 Холестерин 151, 251, 321, 323  
 Хорея 204, 267  
 Хрдаярнава раса 322  
 Хрдрога 320  
 Хромота 324

## Ц

Цветотерапия 217, 301  
 Ци 87  
 Цибетовый кот 267  
 Цивилизация 103  
 Циклы 108  
 Циммерман, Фрэнсис 104, 209, 212, 319  
 Цинк 294, 320  
 Цитрусовые 142  
 Цыплята 142, 145

## Ч

Чавью 274  
 Чакрапани 33  
 Чакры 76-78  
 Чанданбалалакшади 287  
 Чандра 238  
 Чандра прабха 284-285  
 Чандракала раса 299  
 Чарака  
 — Аштанга-хридайя 18  
 — вклад в медицину 30  
 — о болезнях 166-167, 169-170, 174, 188, 209-210, 318, 343  
 — о важности здоровья 102  
 — о вате 67  
 — о Ведах 27  
 — о возникновении аюрведы 48  
 — о врачах, этике и учителях 28, 32, 34, 36-37, 211-212, 214, 216, 347  
 — о времени 107-108  
 — о детях 128  
 — о жаре желаяния 169, 343  
 — о женщинах 29  
 — о жизни 51  
 — о карме 167  
 — о лекарственных средствах 236, 242, 244-245, 257, 262, 269, 275, 288, 310, 319  
 — о микрокосме 44  
 — о микроорганизмах 183  
 — о панчакарме 228, 231

— о пище 131-132, 138, 141-142, 145, 149, 156-158, 182  
 — о пищеварительном огне 179  
 — о приметах 206  
 — о принципе подобия 58, 62  
 — о расаяне 333-334, 338  
 — о режиме, дисциплине и гигиене 109, 111, 113, 117  
 — о сексе 120, 124-125, 338, 340  
 — о свидениях 207  
 — о строении человека 55-56, 91, 114, 123, 195  
 — о текстах 31, 33  
 — о терапии 168, 209, 220, 324  
 — о целях жизни 102-103  
 — о шукре 87, 194  
 — об ауре 88  
 — об учених 111

Чарака-самхита 15, 28, 30-31, 33

Чарас 250

Чаттопадхьяи, Дебипрасад 21

Чатурбхуджа калпа 316

Чатурджата 274

Чахотка 157, 160, 170, 175, 258, 277, 281, 287, 292-294, 298-301, 317-320, 343

Черви 249, 257, 264, 296

Черные бобы 134, 142, 145, 227

Черный перец 164, 272, 277

Чеснок 18, 135, 142, 148, 150-151, 272, 324, 337, 340

Чесотка 246

Честность 111, 334

Чечевица 135, 145

— желтая 144

Чили, перец 164

Чирабилва 242

Читрака 232, 262, 272, 274, 279, 306, 337

Читракади вати 262

Чихание 90, 316

Чувство привязанности 66

Чугун 292

Чхинна шваса 314

Чьяван 281

Чьяванпраш 281, 297, 316, 337

## Ш

Шалапарни 273

Шаманы 216, 344

Шанкха вати 301

Шанкхапушпи 242, 249, 277, 337

Шарнгадхара 75, 140, 199, 240, 268, 274, 277, 283, 288, 332, 336, 338-340



- Шарнгадхара-самхита 19  
Шатавари 262, 275, 337-339  
Шатавари чурна 340  
Шатапатха брахмана 156  
Шафран 126, 164, 337, 340  
Шваса 314  
Шваса кутхара 295, 316  
Швета брхати 273  
Шеллак 267, 312  
Шива 72, 170, 175, 248, 332, 336,  
341-343, 346  
Шивананда 263  
Шизофрения 303, 344. *См. также*  
Сумасшествие  
Шиладжит 265  
Шириша 278  
Шишковидная железа 78, 107, 251,  
332  
Шок 246  
Шоковая терапия 219, 221-222, 233  
Шоколад 86, 142  
Шоша 190  
Шпинат 142, 147  
Шроты 89  
Шукра 87, 92, 119, 194, 318-320,  
338-339, 341  
— образование 86-88  
— ослабление 122, 175, 264  
— средства для 141, 247, 264, 281,  
306, 338  
Шьонака 273
- Щ
- Щелочи 144, 235, 264
- Э
- Эвкалипт 239  
Эго 53, 338, 344  
Эгоизм 176  
Эйнштейн, Альберт 11  
Экзема 127  
Элади вати 283  
Эмбрион 123  
Эмбриональные клетки 334
- Эмоции 106, 170, 176, 183, 301, 321  
Эндокринная система 303  
Эндометриоз 187  
Эндорфин 133  
Энтерит 301  
Эпидемии 176, 190  
Эпилепсия 23, 158, 242, 246, 253,  
255, 277, 283, 295, 315, 343  
Эранда 263  
Эстрагон 238  
Эстрогены 163, 237  
Эфедра 238, 316  
Эфедрин 248  
Эякуляция 88, 90  
— преждевременная 162, 340
- Ю
- Юкти 68, 182, 209, 212, 220, 271  
Юпитер 25  
Ююба 227
- Я
- Яблоки 155  
Яджурведа 25-26  
Язвы 145, 152, 204, 235, 252, 257,  
293-294, 296, 324  
— во рту 152  
— пищеварительных органов 248,  
293-294, 301
- Язык  
— в диагностике 198
- Яички 294  
Яичная скорлупа 267, 320  
Яичники 92, 276  
Яйца 142  
Яйцеклетка 103, 119, 123  
Янтры 238  
Ярость 343  
Ятрогенные болезни 9, 190, 213, 333  
Ячмень 142, 144, 227, 313  
— щелочь 232  
Яштимадху 263  
Ящерицы 266

# УКАЗАТЕЛЬ ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ

## A

*Abies webbiana* 272, 277  
*Abitilon indicum* 248  
*Acacia arabica* 247  
*Acacia catechu* 255-256  
*Achyranthes aspera* 117  
*Acorus calamus* 246  
*Adenia hondala* 241  
*Adhatoda vasica* 275, 312  
*Aegle marmelos* 248, 273  
*Aerva lanata* 242  
*Albizzia lebbeck* 278  
*Aloe barbadensis* 246  
*Aloe indica* 246  
*Alpinia calcarat* 242  
*Alpinia galanga* 242  
*Alstonia scholaris* 311  
*Amorphopallus campanulatus* 276, 280  
*Anacyclus pyrethrum* 340  
*Angelica glauca* 299  
*Apium graveolens* 163  
*Areca catechu* 256, 259  
*Argemone mexicana* 239  
*Artemisia annua* 311  
*Asparagus adscendens* 263  
*Asparagus racemosus* 262  
*Azadirachta indica* 257

## B

*Bacopa monnieri* 255  
*Balsamodendron mucul* 251  
*Bambusa arundinacea* 249  
*Bambusa bambos* 249  
*Bauhinia variegata* 252  
*Benincasa hispida* 275  
*Berberis aristata* 252  
*Bergania ligulata* 242  
*Boerhaavia diffusa* 258  
*Boerhaavia repens* 258  
*Butea superba* 237

## C

*Caesalpinia bonducella* 242  
*Cajanu cajan* 144  
*Calophyllum inophyllum* 241  
*Calotropis gigantea* 289, 316  
*Canavalia virosa* 238  
*Caniscora decussata* 242  
*Cannabis indica* 250  
*Cannabis sativa* 250  
*Carum carvi* 163  
*Carum copticum* 163  
*Cassia angustifolia* 239  
*Cassia fistula* 230, 237, 239  
*Catunaregam spinosa* 230  
*Centella asiatica* 248  
*Cinnamomum tamala* 161  
*Cinnamomum wrightii* 241  
*Cinnamomum zeylanica* 161  
*Cinnamomum camphora* 254  
*Cissampelos pareira* 237  
*Citrus acida* 153  
*Citrus medica* 153  
*Clitoria ternatea* 242  
*Cocculus hirsutus* 238  
*Coleus amboinicus* 242  
*Coleus aromaticus* 242  
*Coleus forskohlii* 237  
*Commiphora mucul* 251  
*Commiphora myrrah* 259  
*Convolvulus pluricaulis* 242  
*Coscinium fenestratum* 252  
*Crocus sativus* 164  
*Croton tiglium* 230  
*Curculigo orchoides* 241, 337  
*Curcuma amada* 160  
*Curcuma angustifolia* 160  
*Curcuma longa* 161  
*Curcuma zeodaria* 160  
*Cycas circinalis* 241  
*Cynodon dactylon* 253  
*Cyperus rotundus* 256  
*Cyperus scariosus* 256

## D

*Daemia extensa* 237  
*Datura metel* 253  
*Dendrobium macraei* 241  
*Desmodium gangeticum* 273  
*Desmotrichum fimbriatum* 241  
*Dolichos biflorus* 144  
*Dosicorea bulbifera* 241  
*Dosicorea sativa* 241

## E

*Eclipta alba* 249  
*Elephantopus scaber* 237  
*Embelia ribes* 249  
*Embllica officinalis* 157, 245  
*Entamoeba histolytica* 255  
*Eugenia jambolana* 153  
*Evolvulus alsinoides* 242, 311

## F

*Ferula foetida* 261  
*Ferula narthex* 261  
*Fumaria officinalis* 242  
*Fumaria parviflora* 242

## G

*Garcinia indica* 271  
*Gloriosa superba* 126  
*Glycyrrhiza glabra* 263  
*Gmelina arborea* 273  
*Grewia asiatica* 280  
*Gymnema sylvestre* 255

## H

*Hemidesmus indicus* 279, 312  
*Herpestis monnieri* 255  
*Hibiscus abelmoschus* 267  
*Hibiscus rosa-sinensis* 252  
*Hippocratea indica* 237  
*Holarrhena antidysenterica* 255  
*Holoptelea integrifolia* 242  
*Holostemma annulare* 241  
*Holostemma rheedianum* 241  
*Homonoia riparia* 242  
*Hydrocotyle asiatica* 248

## I

*Inula racemosa* 258  
*Ipomoea paniculata* 241  
*Ipomoea sepiaria* 242  
*Ipomoea turpethum* 230

## J

*Jatropha glandulifera* 237

## L

*Laportea crenulata* 238  
*Leptadenia reticulata* 241

## M

*Mandragora officinarum* 242  
*Melia azadirachta* 257  
*Mesua ferrea* 241, 274  
*Momordica charantia* 147  
*Moringa oleifera* 161, 251  
*Moschus moschiferus* 266  
*Mucuna pruriens* 340  
*Myrica nagi* 254  
*Myristica fragrans* 162, 241  
*Myristica malabarica* 162

## N

*Nardostachys jatamansi* 253  
*Nigella sativa* 277  
*Nyctanthes arbor-tristes* 310

## O

*Ocimum basilicum* 261  
*Ocimum sanctum* 243, 260  
*Oldenlandia corymbosa* 242  
*Oroxylum indicum* 273

## P

*Pandanus tectorius* 299  
*Pergularia extensa* 237  
*Peristrophe bicalyculata* 242  
*Phaseolus radiatus* 145  
*Picrorhiza kurroa* 298  
*Pimpinella anisum* 163  
*Pinus longifolia* 238  
*Piper betle* 256

*Piper longum* 149, 257  
*Piper nigrum* 164  
*Plantago ovata* 254  
*Pluchea lanceolata* 242  
*Plumbago indica* 262  
*Plumbago zeylanica* 262  
*Polygonum glabrum* 242  
*Pongamia glabra* 242, 311  
*Pongamia pinnata* 242  
*Premna serratifolia* 273  
*Pristimera indica* 237  
*Pseudarthria viscida* 273  
*Pterocarpus marsupium* 313  
*Pterocarpus santalinus* 258  
*Pueraria tuberosa* 241

## R

*Randia dumetorum* 230  
*Rauwolfia serpentina* 237, 269  
*Rhus parviflora* 280  
*Ricinis communis* 263  
*Rosa moschata* 260  
*Rotula aquatica* 242  
*Rubia cordifolia* 272, 278  
*Rungia repens* 242

## S

*Salmalia malabarica* 306, 312  
*Santalum album* 258-259  
*Sapindus trifoliatus* 238  
*Saussurea lappa* 278  
*Saxifraga ligulata* 242  
*Semecarpus anacardium* 235

*Shorea robusta* 238  
*Sida cordifolia* 248  
*Sida rhombifolia* 248  
*Smithia* spp. 242  
*Solanum indicum* 273  
*Solanum xanthocarpum* 276, 317  
*Sphearanthus indicus* 280  
*Sterculia urens* 252  
*Stereospermum tetragonum* 273  
*Swertia chirata* 254, 276, 311  
*Symplocos racemosus* 312

## T

*Tacca aspera* 241  
*Tamarindus indica* 12  
*Tectona grandis* 238  
*Terminalia belerica* 245  
*Terminalia chebula* 245  
*Tinospora cordifolia* 252  
*Tribulus alatus* 250  
*Tribulus terrestris* 250, 273  
*Tylophora asthmatica* 237

## V

*Valeriana jatamansi* 253  
*Valeriana wallichii* 259  
*Vanda roxburghii* 242  
*Vetiveria zizanioides* 261

## W

*Withania somnifera* 126, 247  
*Woodfordia fruticosa* 281

## **Книги издательства «Саттва» из серии «Аюрведа»**

Ванхоутен Д., «Впечатления жизни. Поиск исцеляющих воспоминаний». Переплет, 272 с.

Даш Б., «Алхимия и применение лекарств на основе металлов в аюрведе». Переплет, 240 с.

Лад В., «Диагностика по пульсу». Переплет, 224 с.

Лад В., «Домашние средства аюрведы». Переплет, 320 с.

Лад В., Фроули Д., «Травы и специи». Переплет, 304 с.

Лад В. и Лад У., «Аюрведическая кулинария». Переплет, 320 с.

Миллер Л., Миллер Б., «Ароматерапия с позиций аюрведы». Переплет, 448 с.

Миллер Л., «Аюрведа для всей семьи». Переплет, 480 с.

Райчур П., «Абсолютная красота». Переплет, 448 с.

Рос Ф., «Потерянные секреты акупунктуры». Переплет, 224 с.

Саш М., «Аюрведические секреты красоты». Переплет, 320 с.

Свобода Р., «Аюрведа: жизнь, здоровье, долголетие». Переплет, 384 с.

Свобода Р., «Пракрити. Ваша аюрведическая конституция». Переплет, 304 с.

Сунил Д., «Аюрведа и панчакарма». Переплет, 256 с.

Фроули Д., «Аюрведическая терапия». Переплет, 448 с.

Фроули Д., «Аюрведа и ум». Переплет, 304 с.

## **Книга издательства «Саттва» по астрологии**

Дефау Х., Свобода Р., «Джйотиш. Введение в индийскую астрологию». Переплет, 480 с.

Фроули Д. «Аюрведическая астрология: самоисцеление по звездам». Переплет, 320 с.

Фроули Д. «Астрология провидцев. Руководство по ведической/индийской астрологии». Переплет, 384 с.

## **Рекомендуем прочитать**

А. Дэвис, «Нутрицевтика: питание для жизни, здоровья и долголетия».

## Магазин «Индийские специи»

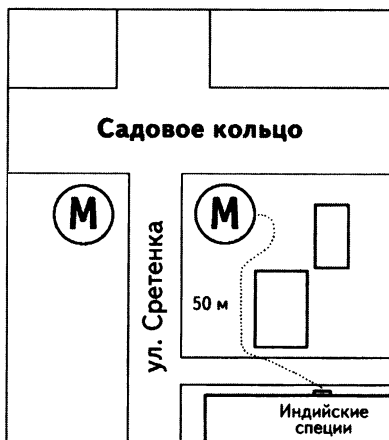
Предлагает большой ассортимент индийских и китайских специй, в том числе:

- приправы-масалы для приготовления горячих блюд;
- широкий выбор гороха, чечевицы, фасоли;
- высококачественный рис «Басмати»;
- различные виды пищевых и массажных масел;
- традиционные индийские, китайские, мексиканские, итальянские продукты.

Адреса: Москва, ул. Сретенка, д. 36/2, м. «Сухаревская», тел. 207-1621; ул. Миклухо-Маклая, д. 5, к. 2 (на территории общежития

Университета дружбы народов), м. «Беляево», тел. 956-2403.

Сайт: [www.indianspices.ru](http://www.indianspices.ru)



## Заочное обучение в Американском Институте Д. Фроули®

Аюрведа, Йога, Ведическая Астрология Американский Институт Ведических Исследований предлагает на русском языке три заочных программы: по аюрведической медицине, по йоге и аюрведе, по ведической астрологии. На протяжении последних 20 лет несколько тысяч студентов со всего мира отдали предпочтение именно этим курсам.

Курсы переведены на испанский, португальский, немецкий, французский и итальянский языки. Переведенные на русский язык и многократно переиздаваемые книги доктора Фроули уже давно заняли своё место на полках у серьезно интересующихся аюрведой, йогой и астрологией. Заочные программы оставались пока незамеченными. Однако, на мой взгляд, именно они создают систему знаний, своего рода книжные полки, в которые потом легко укладывается весь обширный материал по этой теме, который сегодня в таком изобилии предлагается ищущим Свой Путь.

Сергей Кушпель, руководитель проекта  
<http://www.vedic-center-ruegen.de>  
[david.frawley@vedic-center-ruegen.de](mailto:david.frawley@vedic-center-ruegen.de)



## **Компания «Амрита» предлагает:**

Организация аюрведических кабинетов “под ключ”:

- обучение персонала;
- поставку и установку аюрведических массажных столов, паровой бани и другого оборудования;
- поставку аюрведических препаратов для процедур;
- консультирование по работе кабинета

**Обучение Аюрведе:**

Курсы в Москве и других городах передают опыт практического применения Аюрведы в Индии и России. Преподаватели — потомственные аюрведические врачи из Индии.

**Розничная и оптовая продажа аюрведических препаратов:**

- аюрведические массажные масла,
- масла для волос,
- мыло и травяные порошки для ухода за телом и волосами,
- травы, порошки, отвары, настойки, таблетки, гранулы и т. д.

Все товары произведены в Индии, штате Керала, и имеют российские государственные сертификаты.

Подробности на сайте [www.amritamed.ru](http://www.amritamed.ru) и у наших менеджеров:  
+7(926)5081230, +7(495)585-96-82, +7(495)585-96-78

## **Центр аюрведы и йоги КЕРАЛА**

**Проводит:**

- диагностику и лечение по аюрведе;
- все виды аюрведических массажей — абьянга, дхара, удвартана, навар, поди, пижичил, тарпан, насья и др.;
- панчакарму (уникальную аюрведическую процедуру очищения организма).

Врачи, массажисты, специалисты по йоге приглашены из Индии. Прием пациентов проходит на русском и английском языках.

Центр работает с 9:00 до 20:00 по предварительной записи по телефонам: 120-23-95, 120-23-68, 120-34-29.

В центре можно купить книги по аюрведе.

Адрес: Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 49.

E-mail: [keralaclinic@mail.ru](mailto:keralaclinic@mail.ru), [keral-centre@iteranet.ru](mailto:keral-centre@iteranet.ru)

Сайт: [www.kerala-ayur.ru](http://www.kerala-ayur.ru)

Роберт Э. Свобода  
**Аюрведа: жизнь, здоровье, долголетие.**

ISBN 978-5-85296-026-9



Изготовлено ООО «Высокие технологии»  
по заказу издательства «Саттва».

119571, г. Москва, ул. Академика Анохина, д. 5, к. 2.

Подписано в печать 04.06.07. Формат 60×90/16.

Печ. офсетная. Бумага офсетная. Тираж 2000 экз.

Объем 24 печ. л. Гарнитура Литературная. Заказ № 0715620.



Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленного электронного оригинал-макета  
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»  
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

Сайт издательства «Саттва»: [www.sattva.ru](http://www.sattva.ru)