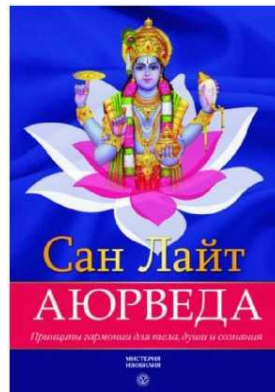


Аюрведа

Принципы гармонии для тела, души и сознания

Сан Лайт



Предисловие

Аюрведа разработала продуманную систему здоровой жизни на определенных ее стадиях: принципы поддержания здоровья и терапевтических мер, связанных с физическим, умственным, социальным и духовным развитием.

Не может быть психического здоровья без здоровья физического, и наоборот. В Аюрведе болезни, которые могут быть категоризированы как ментальные - мысли или чувства, - столь же важны, как и заболевания физического тела. При исцелении необходимо восстанавливать естественный баланс ума и тела. Гармонизация жизни - главный профилактический и терапевтический принцип Аюрведы.

Аюрведа применима к каждому живому существу, это настоящая наука жизни. Ведическая философия наделяет жизнью гораздо большее количество вещей, чем обычно считают на Западе: например, такие сущности, как воздух, ветер, огонь, земля, планеты, звезды, в соответствии с индийской доктриной, обладают сознанием подобно живым существам.

Основная предпосылка Аюрведы - Вселенная является частью единого Абсолюта. Все, что существует в обширной внешней Вселенной (макрокосме), также проявляется во внутреннем космосе человеческого тела (микрокосме).

Здоровое человеческое тело, состоящее из 50-100 миллионов

клеток, находится в гармонии, как и бесконечная самовосстанавливающаяся Вселенная. В «Атхарваведе» сказано: «Человек - воплощение Вселенной. В пределах человека существует такое же разнообразие, как и во внешнем мире. Точно так же внешний мир столь же разнообразен, как сами люди». Другими словами, все люди - живой микрокосм Вселенной, а Вселенная - живой макрокосм людей.

Аюрведа рассматривает каждого человека как уникала, с уникальной конституцией ума и уникальным набором обстоятельств жизни, все из которых должны рассматриваться как средства исцеления - духовного и физического. Это представление находится в полном согласии с современной холистической наукой, которая рассматривает людей как неотъемлемые части Вселенной с уникальным набором ДНК.

Теоретическая сторона Аюрведы говорит о жизни в гармонии с природой и естественными законами и ритмами. Ее практическая сторона - специально подобранные принципы здоровой жизни, разумно регулируемая диета и распорядок дня, методы для снятия напряжения, упражнения, позволяющие взять под контроль свою жизнь и обрести отличное здоровье.

Основная цель аюрведической науки - обретение состояния совершенного здоровья для отдельного человека, общества и окружающей среды.

Природа наделена разумом. Законы разума управляют ростом всех живых существ; котята превращаются в котов, желуди - в дубы. Законы природы регулируют все: от крошечного мира атомов до огромного мира галактик.

Человеческий организм - часть природы. Он может быть совершенно здоровым, используя врожденные механизмы самоисцеления.

Здоровье - наше естественное состояние. Каждый день наши организмы подвергаются нападению миллионов бактерий, вирусов, аллергенов, канцерогенных веществ, и все же наша иммунная система обладает всеми потенциями, чтобы справиться со всеми вредоносными воздействиями и поддерживать здоровье. Однако стресс, ненормальный образ жизни, неправильное питание,

усталость ослабляют иммунную систему, и в теле развивается болезнь.

Каждую секунду тело приспосабливается к бесчисленным, постоянно изменяющимся параметрам, поддерживая гомеостатический баланс. Независимо от характера воздействия, направленного на разрушение этого баланса, организм знает, что именно требуется для поддержания самого себя в состоянии работоспособности.

Самость, «Я», называемое в Аюрведе внутренним измерением человеческой природы, - это центральный пункт нашего существа, истинный внутренний центр всех жизней. Мысль, чувства, речь, действие и отношения - все это происходит именно здесь, в глубинах индивидуальности.

Часть 1

Аюрведа для тела

Глава 1. Конституция человека

Пракрити - человеческая конституция

Согласно Аюрведе, конституция человека закладывается при зачатии. Эта конституция называется пракрити. Сам термин пракрити в переводе с санскрита означает «натура», «природа», «основа», «творческий потенциал». Основная конституция человека определяет его матрицу бытия и продолжительность жизни. На протяжении всей жизни поддерживается именно то соотношение дош, которое было во время зачатия. Это изначальная матрица человека. Разные люди могут иметь различную комбинацию дош и обладать разной конституцией, или пракрити. Этим объясняются тонкие различия между людьми: почему каждый человек уникален и почему два человека по-разному реагируют на одинаковые раздражители. Ваша пракрити уникальна, как отпечатки пальцев и ДНК. Таким образом, чтобы понимать человека, необходимо определить его пракрити.

В идеале конституция человека на протяжении жизни должна оставаться неизменной. К сожалению, дело обстоит не совсем так. Человек постоянно взаимодействует с окружающей средой, которое

затрагивает его матрицу в любое время дня и ночи. Тело постоянно стремится поддерживать динамическое равновесие с окружающей средой. Текущее состояние организма называется викрити. Хотя викрити отражает способность приспосабливаться к условиям жизни и всегда изменяется, она должна соответствовать пракрити, или врожденной конституции. Если текущая пропорция дош отличается от конституционной пропорции, это признак энергетического несоответствия, которое, в свою очередь, ведет к болезням. Чем дальше викрити от пракрити, тем сильнее болезнь. Викрити человека можно улучшать с помощью питания, лекарств, упражнений и медитации.

Концепция пракрити и викрити может быть иллюстрирована температурой тела. У здорового человека средняя температура тела примерно 36,6 °С. Хотя разные люди могут иметь разную температуру тела, ее девиации у здоровых людей происходят в пределах нормы. Зимой температура тела может слегка понижаться, но очень незначительно. Точно так же бег трусцой в жаркий день может временно повысить температуру тела, но тоже незначительно. При усталости или простуде температура тела повышается уже существенно. Это признак того, что температура выходит за пределы нормы. Для возвращения ее в привычные границы существуют различные лекарства, но такое возвращение происходит насильственно. Методы посвященной медицины позволяют добиться тех же результатов естественно, не разрушая тело химикатами и не подвергая его воздействию ядов. Температура тела в данный момент может рассматриваться как викрити, и различие между пракрити (нормальной температурой) и викрити (температурой в данный момент) определяет необходимость медицинского вмешательства.

Три доши

Практически во всех древних традициях утверждается, что мир состоит из пяти элементов - земли, воды, огня, воздуха, эфира, которые соответствуют пяти состояниям материи - твердообразному, жидкообразному и т. д. В аюрведической медицине считается, что пять элементов объединяются и формируют

три доши, которые представляют три принципа функционирования тела человека и нейроэндокринной системы. В Чарака-самхите говорится: «Человек состоит из шести сутей - земли, воды, огня, воздуха, эфира и сознания. Земля - это облик человека, вода - его влага, огонь - его тепло, воздух - прана, эфир - его аура, а его внутренняя сущность - любовь». Слово доша фонетически близко к слову «душа», и древние славяне говорили о трех видах душ в организме человека - душа с природой воды, душа с природой огня и с природой воздуха. Согласно Аюрведе, вата-доша состоит из элементов воздуха и эфира, питта-доша - из элементов огня и воды, а капха-доша - из элементов воды и земли.

Во время нашего зачатия три доши объединяются и формируют наш неповторимый тип организма и личность, ее сильные и слабые стороны - иными словами, нашу внутреннюю природу (известную как пракрита). Эта триада соответствует эктоморфно-мезоморфно-эндоморфной системе физиологической классификации (соматипам), разработанной американским психологом Уильямом Шелтонгом, и экстравертно-центровертно-интравертной системе психологической классификации, предложенной швейцарским психотерапевтом Карлом Густавом Юнгом.

Согласно учению Аюрведы, сохранять внутренний энергетический баланс мы можем путем поддержания определенного режима питания, физических упражнений, умственной деятельности и медитации, которая соответствует нашей изначальной пракрита.

Принятые нами решения могут способствовать сохранению внутреннего равновесия, но могут и внести дисгармонию или стать причиной заболевания. Каждый из нас, в зависимости от типа конституции, по-разному реагирует на одни и те же стимулы - будь то мороженое, кусок пиццы, симфонический концерт, диета по Брэггу, спор с начальником или открытка от любимого человека. Например, если при рождении мы получили конституцию, которая в основном находится под влиянием ваты, мы автоматически предрасположены к тревоге и потому будем совсем иначе реагировать на кофеин в чашке кофе по сравнению с более спокойным типом капха.

Прежде чем продолжить, давайте разберемся, какая доша (или какие две доши) доминирует в вашей конституции. Людей под влиянием только одной доши очень немного, и у большинства есть основная доша, а также вторая, менее сильная. Полностью сбалансированная конституция, где все три доши находятся в полном равновесии, совсем большая редкость.

Сравните свои результаты предыдущего теста со следующими описаниями десяти основных типов тела согласно аюрведической медицине.

Вата. Наделенные стройным, жилистым, костлявым телосложением и чувствительным характером, люди с конституцией тела вата крайне чувствительны к своему окружению - они нетерпимы к громким и резким звукам, физическому дискомфорту и сквознякам. Радостные, творческие, интуитивные, легкие на подъем, разговорчивые и склонные к переменам, такие люди, похожие на птиц колибри, могут удивлять окружающих своей непредсказуемостью. Под давлением они тревожатся, возбуждаются или испытывают страх.

Питта. Умные, прямые, сосредоточенные люди с конституцией питта иногда удивляют окружающих своей настойчивостью, работоспособностью и выносливостью. Уверенные в себе и альтруистичные по природе, обладающие методичным и решительным разумом, люди питта любят преодолевать препятствия и целеустремленно подходят к решению любых проблем. Они отличаются средним телосложением и теплой кровью, не выносят жару. В условиях стресса они злятся, становятся критичными или резкими.

Капха. Этот тип конституции характеризуется крепким, солидным телосложением и спокойными, тихими и приятными манерами. По природе добрые и сострадательные, такие люди реагируют на давление извне, зарываясь головой в песок, они становятся упрямыми и молчаливыми. Их движения медленны, ровны и изящны, как у лебедя. Большинство людей скажут о человеке с конституцией капха, что он «расслабленный» или «ленивый».

Вата-питта. Подобно людям с чистым типом конституции вата,

люди вата-питта обычно худы, разговорчивы, легки на подъем, хотя они более сосредоточенны и предприимчивы и

не такие нервные. Поскольку тепло питты стимулирует кровообращение, они более терпимы к холоду.

Питта-вата. Этот тип конституции обладает более сильным, средним телосложением, как у конституции питта, быстрыми движениями и выносливостью. Таких людей можно назвать настойчивыми и самоуверенными. Они любят сталкиваться с трудностями и решать проблемы. Однако в неуравновешенном состоянии и при стрессах они пугаются и злятся, а также становятся напряженными, неуверенными и сердитыми.

Питта-капха. Такие люди обычно обладают крупным телом, свойственным типу капха, и сильными и сосредоточенными манерами типа питты. Люди типа питта-капха от природы энергичные и живые (питта), а также выносливые и спортивные (капха). Обычно они обладают критическим настроением и склонностью к гневу, свойственным питте, а не спокойствием и безмятежностью капхи.

Капха-питта. У таких людей сильная мускулатура, но чуть больше жира, чем у людей типа питта-капха, что делает их внешне более округлыми. Уровень энергии у них стабильный, они склонны быть более расслабленными, ленивыми и не такими активными, как люди питта-капха.

Вата-капха. Наделенные худым, жилистым телосложением типа вата и спокойным, расслабленным характером капхи, люди этого типа обычно отличаются ровным темпераментом, но в условиях стресса склонны к тревоге и беспокойству. При необходимости они умеют действовать быстро и эффективно, но имеют и склонность откладывать дела на потом. И вата, и капха - холодные доши, поэтому у таких людей часто наблюдается медленная и нерегулярная работа органов пищеварения. Кроме того, они плохо переносят холодную погоду.

Капха-вата. Этот тип конституции отличается более медленными движениями, чем вата-капха и обычно более крепким телосложением. Такие люди спокойнее и расслабленнее, чем люди с конституцией вата-капха, обладают большей выносливостью и

склонностью к занятиям спортом. Они также страдают от проблем с пищеварением и от холодной погоды.

Вата-питта-капха. Если ваш тип конституции оказался редким случаем равновесия между всеми тремя дошами, это и хорошо, и плохо одновременно. Пока вам удастся сохранять баланс, вы будете отличаться хорошим здоровьем, иммунитетом и долголетием. Однако, если внутреннее равновесие нарушается, вернуть три доши в состояние баланса иногда под силу только волшебнику.

Мы не в состоянии изменить пропорции дош, с которыми родились, но для того, чтобы стать цельной личностью, нам следует усвоить уроки каждой из дош и воплотить их в жизнь. Не думайте, что одна доша лучше другой - они просто разные. Вата характеризуется спонтанностью, чувственностью, воображением, творчеством и интуицией; питта дает нам разум, уверенность, дисциплину и напор; тогда как от капхи мы получаем способность быть верным, симпатию, любовь, способность прощать, храбрость и спокойствие.

Вернуться к изначальной гармонии

Восстановить баланс дош в своем организме не означает изменить пропорции ваты, питты и капхи, с которыми мы родились. Напротив, мы должны постараться вернуть их состояние к гармоничному изначальному положению. Полному, округлому человеку типа капха практически невозможно превратиться в худощавого, жилистого человека вата. Люди с конституцией питта (среднего телосложения), капха (полные) и вата (худые и стройные) в глазах природы одинаково красивы; будем надеяться, что когда-нибудь и нам удастся увидеть красоту в любом человеке, и с радостью принимать различия между людьми разных типов. Как сказал однажды Аристотель: «Совершенный человек - это все люди мира, вместе взятые». Каждый из нас, со своей неповторимой конституцией и взглядами, может очень много сделать для улучшения всего мира.

Итак, базовые типы наших тел неизменны, но доши при этом находятся в постоянном движении. Когда мы смотрим комедийный фильм, слушаем вальс Штрауса, наблюдаем за облаками в небе,

катаемся на водных лыжах или жуем бутерброд - наш внутренний баланс дош изменяется соответственно. Даже если у нас практически чистая конституция капха, которая характеризуется спокойным характером, мы все равно можем испытывать гнев или страх (реакция, свойственная питте или вате), в зависимости от того, какая доша выходит из равновесия. Любое желание, любая мысль, любой раздражитель проявляют наше внутреннее состояние дош. Аюрведическая медицина достигла совершенства в способности распознавать эти мимолетные нарушения баланса, которые впоследствии могут обернуться серьезными расстройствами или заболеваниями, если на них вовремя не обратить внимание. В соответствии с Аюрведой, изменить внутренний баланс дош могут различные продукты, лекарственные травы, физические упражнения, медитация, управление своим дыханием и другая деятельность.

Избыток капхи вызывает дисбаланс, связанный с тяжестью, вялостью, депрессией, завистью, жадностью, закупорками, избытком слизи (например, бронхиты, синуситы и воспаление легких), диабетом, высоким уровнем холестерина и отеками.

Избыток питты проявляется в виде гнева, раздражительности, возмущения, самокритики, высокой температуры, воспаления, приливов, изжоги, сильного голода и жажды, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, раздражения или воспаления кожи и аллергии.

Избыток ваты может привести к беспокойствам, тревоге, боли, судорогам, ощущению холода, спазмам, повышенному кровяному давлению, запорам, газам, сухости кожи, пониженной выносливости и другим расстройствам нервной системы.

Принципы уравнивания ваты. Вата-доша считается «царем» среди дош в том смысле, что, когда она восстанавливает свой баланс, питта и капха также следом за ней тянутся к состоянию равновесия. Ключом к успеху является упорядоченность в еде, отдыхе, физических нагрузках и медитации. Вата-доша выходит из равновесия вследствие чрезмерной стимуляции, умственного напряжения, истощения по причине нехватки сна. Избегайте алкогольных напитков, кофе, чая и табака. Вата по своей природе

холодна, поэтому людям с преобладанием ваты следует регулярно питаться теплой и хорошо сбалансированной пищей; пейте много теплых напитков; держите тело в тепле; утром, до похода в душ, полезен массаж с кунжутным маслом; побольше отдыхайте и избегайте слушать громкую музыку, смотреть фильмы со сценами насилия и много времени проводить перед экраном телевизора.

Принципы уравнивания питты. Люди с преобладанием питты (трудоголики всех стран) склонны к тому, чтобы до предела заставлять себя работать, поэтому ключ к успеху в возвращении равновесия этой доши - умеренность. Людям с преобладанием питты следует выделить регулярное время на отдых и медитацию. Прохладный воздух остужает питту - пусть температура в вашей спальне не превышает 19 °С. Пейте побольше прохладных (безо льда) напитков. Люди под влиянием питты любят природу - долгие, безмятежные прогулки в одиночестве по берегу моря или в горах могут сотворить чудо: успокоить ум и вернуть уравнишенность. Аппетит у людей питты обычно как у волка - старайтесь постепенно уменьшать размеры своих порций, пока не дойдете приблизительно до двух горстей пищи за один раз. Алкогольные напитки только еще больше разжигают огонь питты, поэтому их следует избегать, как и кофеина, и табака.

Принципы уравнивания капхи. Поскольку капха-доша по своей природе тяжелая и вялая, ключ к успеху в восстановлении баланса этой доши - стимуляция. Необходимо ежедневно делать зарядку, чтобы уменьшить застой и предотвратить образование в организме токсинов. Людям с конституцией капха свойственно эффективное накопление энергии и быстрое набирание веса. Людям, находящимся под влиянием этой доши, следует максимально разгрузить свой рацион от сладкого - рафинированный сахар, пирожные и торты, мороженое, белый хлеб приносят в их организм хаос и разрушение. Капха-доша обладает холодными свойствами со склонностью к сырости, поэтому лучше избегать холодных и сырых погодных условий, а также холодной пищи и напитков. Между приемами пищи можно пить горячий имбирный чай, который согреет организм и поможет работе пищеварения.

Аюрведический тест для определения типа конституции тела

С точки зрения Аюрведы первый шаг к диагностике и лечению любого, связанного со здоровьем состояния, заключается в определении индивидуального конституционного типа. Этот тип определяется соотношениями дош и гун (см. далее) в организме. Показатель доша/гуна отражает тип энергии, свойственный пациенту, и характер его метаболических реакций. Знание аюрведического конституционного типа позволит лучше понимать структуру организма и физиологию, а также быстро реагировать на посылаемые организмом сигналы.

Приведенная далее анкета разделена на три части. Отвечая на первые 20 вопросов, относящиеся к доше вата, внимательно прочитайте каждое утверждение и поставьте цифру от 1 до 6, ориентируясь на то, что вам больше подходит.

0 - мне не подходит;

3 - иногда мне подходит;

6 - чаще всего мне подходит (почти все время).

В конце запишите сумму полученных очков. Например, если вы выбрали для ответа на первый вопрос цифру 6, для ответа на второй вопрос цифру 3, а для ответа на третий вопрос цифру 2, то сумма будет: $6 + 3 + 2 = 11$. Суммируйте полученные очки - и вы получите ваше вата-число. Ответьте затем на 20 вопросов относительно питты, а затем относительно капхи.

Когда вы закончите, у вас останется три числа. Тип вашего тела определяется путем сравнения этих чисел.

Для определения объективного физического образа ваш выбор будет очевиден. Для определения поведенческой картины и ментального образа, которые являются более

субъективными характеристиками, вы должны отвечать в соответствии с тем, как вы ощущаете и как вы поступаете в своей жизни чаще всего или, по крайней мере, последние несколько лет.

		Не ПОДХО ДИТ	Иногда подхо дит	Чаще всего подхо дит
1	Я совершаю быстрые поступки	0 1 2 3 4 5 6		
2	Мне не удастся сразу хорошо запоминать вещи, у меня это обычно происходит позже	0 1 2 3 4 5 6		
3	Мне свойственно испытывать энтузиазм и оживление	0 1 2 3 4 5 6		
4	Я отличаюсь стройностью и не набираю вес очень быстро	0 1 2 3 4 5 6		
5	Мне всегда очень быстро удавалось запоминать новые	0 1 2 3 4 5 6		
6	При ходьбе моя походка легкая и быстрая	0 1 2 3 4 5 6		
7	Мне свойственно с трудом принимать решения	0 1 2 3 4 5 6		
8	Мне свойственно вырабатывать газы и подвергаться запорам	0 1 2 3 4 5 6		
9	У меня холодные руки и ноги	0 1 2 3 4 5 6		
10	Я часто беспокоюсь и сержусь	0 1 2 3 4 5 6		
И	Я хуже, чем большинство людей, переношу холодную	0 1 2 3 4 5 6		
12	Я говорю быстро, и мои друзья упрекают меня в болтливости	0 1 2 3 4 5 6		
13	Мое настроение быстро меняется, мне свойственна	0 1 2 3 4 5 6		
14	Я часто испытываю трудности с засыпанием, у меня редко	0 1 2 3 4 5 6		
15	Моя кожа очень сухая, особенно зимой	0 1 2 3 4 5 6		
16	Мой ум весьма подвижен, подчас неугомонен, но	0 1 2 3 4 5 6		

17	Я быстро и активно двигаюсь; моя энергия поступает рывками	0 1 2 3 4 5 6
18	Я легко возбуждаюсь	0 1 2 3 4 5 6
19	У меня не постоянный режим сна и приема пищи	0 1 2 3 4 5 6
20	Я быстро обучаюсь, но так же быстро забываю материал	0 1 2 3 4 5 6

Часть 2. ПИТТА				
		Не подхо дит	Иногда подхо дит	Хуже всего подхо дит
1	Я считаю себя очень рациональным человеком	0 1 2 3 4 5 6		
2	В своих поступках я стараюсь действовать с абсолютной точностью и упорядочением	0 1 2 3 4 5 6		
3	У меня сильный ум, и мне свойственны властные манеры	0 1 2 3 4 5 6		
4	Я чувствую дискомфорт или легко устаю при жаркой погоде — чаще, чем другие люди	0 1 2 3 4 5 6		
5	Я легко дышу	0 1 2 3 4 5 6		
6	Я довольно-таки быстро раздражаюсь и злюсь, хотя и не всегда это показываю	0 1 2 3 4 5 6		
/	Я чувствую дискомфорт, если пропускаю прием пищи или если прием пищи задерживается	0 1 2 3 4 5 6		
8	Приведенные ниже высказывания (одно или более) описывают мои волосы:	0 1 2 3 4 5 6		

9	У меня хороший аппетит; если я хочу есть, я могу съесть достаточно много	0 1 2 3 4 5 6
10	Многие люди приписывают мне упрямство	0 1 2 3 4 5 6
И	Мои испражнения происходят регулярно — мне более свойственно испытывать	0 1 2 3 4 5 6
12	Я легко теряю терпение	0 1 2 3 4 5 6
13	Я вникаю в детали	0 1 2 3 4 5 6
14	Я весьма легко сержусь, но так же быстро и успокаиваюсь	0 1 2 3 4 5 6
15	Я очень люблю холодную пищу и холодные напитки	0 1 2 3 4 5 6
16	Я предпочту', чтобы в помещении было слишком жарко, чем слишком холодно	0 1 2 3 4 5 6
17	Я не переношу очень горячую и приправленную пищу	0 1 2 3 4 5 6
18	Я не отличаюсь необходимой терпимостью	0 1 2 3 4 5 6
19	Мне нравится принимать решения, и когда я хочу чего-либо добиться, то	0 1 2 3 4 5 6
20	Мне свойственно довольно-таки критически относиться к себе и к другим людям	0 1 2 3 4 5 6

Часть 3. КАПХА				
		Не ПОДХО ДИТ	Иногда ПОДХО ДИТ	Чаше всего подхо дит
1	Мне свойственно делать все не спеша и неторопливо	0 1 2 3 4 5 6		
2	Я быстрее, чем другие люди, набираю вес и медленнее, чем	0 1 2 3 4 5 6		
3	Я обладаю мирным и спокойным характером, меня	0 1 2 3 4 5 6		
4	Я могу' легко, без ощущения каких-либо неудобств пропускать время приема пищи	0 1 2 3 4 5 6		
5	Я испытываю предрасположенность к образованию излишней слизи,	0 1 2 3 4 5 6		
6	Для того чтобы чувствовать себя нормально на следующий день, мне нужно спать как	0 1 2 3 4 5 6		
7	У меня очень глубоких! сон	0 1 2 3 4 5 6		
8	По характеру я человек спокойный, меня нелегко	0 1 2 3 4 5 6		
9	Я обучаюсь не так быстро, как другие люди, зато у меня	0 1 2 3 4 5 6		
10	Мне свойственно толстеть — я легко накапливаю жир	0 1 2 3 4 5 6		
11	Прохладная и сырая погода раздражает меня	0 1 2 3 4 5 6		
12	Мои волосы толстые, темные и волнистые	0 1 2 3 4 5 6		
13	У меня гладкая, мягкая, иногда бледная кожа	0 1 2 3 4 5 6		

14	У меня крупное, плотное	0 1 2 3 4 5 6
15	Мне подходят следующие характеристики: спокойный, добросердечный, отзывчивый и	0 1 2 3 4 5 6
16	Я медленно усваиваю пищу, поэтому после еды я ощущаю тяжесть	0 1 2 3 4 5 6
17	Я ощущаю в себе жизненные силы и физическую выносливость, испытываю	0 1 2 3 4 5 6
18	У меня обычно медленная, размеренная походка	0 1 2 3 4 5 6
19	Обладаю склонностью к пересыпанию; валяюсь в кровати, проснувшись; обычно	0 1 2 3 4 5 6
20	Ем. медленно; в своих поступках не спешу и отличаюсь методичностью	0 1 2 3 4 5 6

Как определить тип своего тела

Теперь, сложив полученные числа, вы можете определить тип своего тела. Хотя существует всего три доши, помните о том, что Аюрведа определяет с их помощью десяти комбинаций, из которых вытекают десять различных типов тела. Если у вас число, получившееся после какой-либо одной таблицы, намного превышает остальные два числа, то ваша конституция, вероятно, определяется именно этой дошей.

Люди с конституцией одной доши

Вата, питта или капха. Вам свойственна конституция одной доши, если у вас число, получившееся после какой-либо одной таблицы, в два раза или несколько менее превышает остальные два числа (например, вата - 90, питта - 45, капха - 35); однако здесь допустим и меньший разброс. У таких людей черты ваты, питты или

капхи заметны особенно ярко. Следующая доша, стоящая «на втором месте» по набранным очкам, показывает ваши природные черты, но ее характеристики будут проявляться уже не столь отчетливо. Если никакая отдельно взятая доша отчетливо не доминирует, то ваша конституция относится к типу двух дош.

Люди с конституцией двух дош

Вата-питта или питта-вата; питта-капха или капха-питта; вата-капха или капха-вата.

Если вы относитесь к одному из приведенных выше типов, у вас ярко выражены черты сразу двух дош. Та, которая «набрала» больше очков, будет в вашем теле преобладать, но учитывать следует сразу обе доши. К таким типам относится большинство людей. Типичный пример такого распределения: вата - 80, питта - 90, капха - 20. Если ваш результат схож с этим, то вы относитесь к питта-вата-типу. Если все три числа примерно

равны друг другу, то ваша конституция относится к типу трех дош.

Люди с конституцией трех дош

Вата-питта-капха. Данный тип считается самым редким. Проверьте свои ответы еще раз или попросите ответить на анкету за вас одного из своих друзей. Вам следует также ознакомиться с описаниями ваты, питты и капхи, приведенными в данной главе, чтобы определить, какая - или какие две - доша оказывает на вас большее воздействие.

Глава 2. Победить болезнь

Шесть стадий заболевания

Согласно Аюрведе, болезнь - это конечный результат длительного процесса, который можно обнаружить и скорректировать на любой стадии. Современная медицина распознает только две стадии болезни. Первая из них - это та, на которой болезнь уже можно обнаружить. Вторая стадия - осложнения, то есть когда болезнь нарушает работу тканей и органов тела и становится практически необратимой.

Аюрведа выделяет шесть стадий развития болезни, среди которых стадия видимого заболевания и стадия осложнений занимают два последних места. Еще задолго до того, как появятся первые внешние симптомы, аюрведический врач может распознать и удалить болезнь. Этот процесс тщательно изучен, и его стадии детально описаны. Основными действующими факторами в развитии болезни являются токсины (ама) и подвижность дош.

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

Если увеличенная доша не успокаивается естественным образом в результате смены времен года, то она претерпевает дальнейшие изменения и результатом этого может стать болезнь.

В аюрведических канонах описываются шесть этапов развития болезни.

Накопление. Первая стадия называется стадией накопления. В это время токсины и шлаки (ама), которые возникли в результате нарушенного пищеварения, собираются в желудочно-кишечном тракте.

Это состояние ассоциируется со слабым пищеварительным огнем (агни) и с избытком одной из дош. Ама, обусловленная избытком капхи, накапливается в желудке. Ама, обусловленная дисбалансом питты, накапливается в тонком кишечнике. Ама, обусловленная дисфункцией ваты, накапливается в толстом кишечнике. Присутствие амы нарушает деятельность дош и проявляется незначительной, но все же вполне различимой

симптоматикой. Тем не менее человек почти никогда не реагирует на эти симптомы, так как они самостоятельно проходят через несколько часов.

Это самая ранняя стадия, на которой можно устранить любое

зарождающееся нарушение здоровья. Уже на этой стадии опытный аюрведический врач способен почувствовать дисбаланс в вашем пульсе, и, быть может, вы и сами сумеете его обнаружить.

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

На этой стадии человек еще вполне здоров, и при увеличении доши клеточный разум создает отвращение к причинному фактору и стремление к противоположным качествам, которые могут восстановить равновесие. Например, если вы три дня подряд ели пирожные и в теле увеличилась капха, мысль о том, чтобы съесть еще чего-нибудь, вряд ли будет вас привлекать - скорее, ваше тело будет стремиться к горячей и острой пище, которая будет противодействовать капхе и «сожжет» ее. Следует прислушиваться к мудрости тела и не продолжать увеличивать дисбаланс.

Возбуждение. Как только нам станет лучше, мысли об изменении питания и образа жизни обычно оставляют нас. Мы продолжаем игнорировать предупреждающие сигналы организма и накапливаем аму. В конце концов количество переходит в качество, ама становится активной в местах своего накопления (пищеварительном тракте), и начинается вторая стадия болезни.

Накапливающаяся доша продолжает нарастать в соответствующей области организма. Капха пытается подняться в легкие, питта - в желудок и желчный пузырь, а вата - проникнуть в боковые отделы живота.

Болезнь на этой стадии можно почувствовать. Избыток питты на второй стадии может вызвать изжогу, повышение кислотности в желудке и даже тошноту. Избыток ваты может вызывать боль в боках или пояснице и одышку.

Распространение. Переполнившая место своего образования, желудочно-кишечный тракт, ама переносится дошами в ткани, поступая в кровоток и общую систему циркуляции тела вместе с

питательными веществами в процессе метаболизма. Ама начинает распространяться из места своего накопления. Теперь процесс заболевания уже достиг такого этапа, когда одного лишь устранения причинного фактора будет недостаточно. Необходима очистительная программа - панча-карма или аналогичные очистительные мероприятия, для того чтобы вернуть доши в соответствующие им места и вывести аму из организма.

Отложение. Возбужденная доша проникает в органы, ткани или системы, которые оказались ослабленными из-за прошлой травмы, генетической предрасположенности, эмоциональных стрессов, подавленных эмоций или других факторов. Ама собирается в ослабленных из-за плохого иммунитета тканях и клетках, нарушая работу клеточного разума. Там она вызывает функциональные структурные нарушения. На этой стадии происходит дебют дегенеративных заболеваний и возникает угроза серьезных инфекций. Какие именно ткани и органы тела станут мишенью для амы, обусловлено целым рядом факторов. Это наследственность, влияние прошлого образа жизни и питания, стресса, химических загрязнений и радиации, травм. Таким образом, семена болезни дают первые

всходы. Если это состояние не прервать на данном этапе, то оно разовьется в проявленное заболевание.

Проявление. На этой стадии семена болезни прорастают и появляются первые видимые симптомы, которые используются западной медициной для классификации и диагноза, и человеку становится ясно, что он заболел. Заболевание подавляет способность организма поддерживать свои защитные и прочие функции. Но поскольку в современной медицине нет точного и полного понимания причин заболевания, лечение часто направлено на избавление от симптомов, а не от причин. Даже в том случае, если удастся временно облегчить симптомы, болезнь, как правило, возвращается или находит другой способ проявления.

Изменения в клетках и тканях, ведущие к структурным нарушениям. На пятой стадии можно поставить общий диагноз, на шестой - дифференциальный диагноз. На этой стадии детально проявлены все группы симптомов и поэтому не возникает никаких

сомнений в природе заболевания. Для этой стадии характерны серьезное нарушение функций клеток и сильное повреждение энергетических каналов. Болезненные эффекты могут усиливаться в результате побочного действия лекарств. На этой стадии многие болезни не поддаются полному излечению. Например, когда возбужденная питта проникает в стенку желудка на пятой стадии, это может проявляться в виде язвенной болезни, а на шестой - в виде прободения язвы и кровотечения и, возможно, даже в виде опухоли. Функция нарушается уже на пятой стадии, а на шестой болезнь поражает структуру ткани, равно как и окружающие ткани и системы.

Шлаки (ама)

Ама формируется из недопереваренной и неусвоенной пищи и ядовитых частиц, которые забивают каналы в теле. Некоторые из этих каналов имеют физическую природу и включают в себя кишечник, лимфатическую систему, артерии и вены, капилляры и генитально-уринальный тракт. Другие каналы имеют нефизическую природу; они называются нади, по ним течет жизненная энергия человека. Первые признаки появления амы - налет на языке или чувство постоянной усталости.

Как только доши выходят из равновесия, увеличивается нагрузка на огонь пищеварения (джатхар-агни). Ослабленный джатхар-агни обладает сниженной способностью преобразовывать пищу в питательные вещества. Вследствие этого формируется ама, и ткани тела не получают достаточного питания. Биологический огонь тела, который управляет превращением материи в энергию, подразделяют на тринадцать основных типов. Центральный огонь, именуемый джатхар-агни, управляет пищеварением и усвоением пищи. Другие виды агни осуществляют местные процессы переваривания и питания (в клетках, тканях и органах). Когда агни устойчивый и здоровый, организм переваривает, всасывает и усваивает все, что съедается, и затем удаляет отходы. Но когда доши возбуждены из-за плохого питания, нездорового образа жизни или отрицательных эмоций, они воздействуют на агни, который становится неуравновешенным. Когда агни расстраивается или

ослабевают, пища не переваривается должным образом.

Спектр болезней, вызываемых амой, - от диареи, дизентерии и жара до хронических заболеваний, таких как ревматический артрит, колиты, нарушения работы мочеполовой системы, диабет, анемия и цирроз печени. Болезнь, которой подвергнется человек в

результате скопления амы, зависит от его генетической предрасположенности, общего состояния организма и индивидуальной конституции.

Ама является первопричиной большинства простудных состояний, лихорадки и гриппов, а также хронических заболеваний, характерных для слабой аутоиммунной системы, - они охватывают диапазон от аллергий и сенной лихорадки до астмы, артрита и раковых заболеваний.

Ама не дает телу никакого питания, но так как она сама происходит из неусвоенной пищи, то обладает большой внутренней энергией. Наличие амы ведет к образованию антител. Ама вступает с антителами во взаимодействие, в результате чего образуется крайне отрицательный комплекс, разрушающий организм. Этот комплекс в виде осадка остается в тканях. Ткани воспаляются, армия белых кровяных телец активизируется. Вырабатываются защитные вещества химической природы, направленные против бактерий, но ама не бактерия! В результате эти вещества начинают сами разрушать ткани, вызывая боли, приводя к образованию язв и поражению клеток.

Во всех ситуациях, где имеются подобные признаки амы, лечение в первую очередь должно быть направлено на ее устранение. Лечить две доши простым и непосредственным образом, если им сопутствует ама, невозможно. Например, проведение тонизирующей и омолаживающей терапии возможно только после того, как из организма удалена ама.

Для того чтобы предотвратить образование амы, следует придерживаться несложных правил. Избегайте переедания, позволяйте пище полностью усвоиться. В связи с этим не рекомендуется заставлять есть ребенка, потому что якобы настало время завтракать, обедать или ужинать. Если ребенок не хочет есть, значит, ему этого в данный момент не требуется! Ребенок никогда

сам себя не уморит голодом. Дождитесь, когда он сам попросит есть, и тогда дайте ему полезную в энергетическом отношении пищу.

Другая рекомендация связана с постоянным потреблением в небольших количествах пищи, поддерживающей пищеварительный огонь (агни). Совершенно недопустимо питаться нерегулярно, объедаясь сегодня и постясь завтра. Холодных напитков и мороженого следует по возможности избегать, поскольку они тушат агни.

Агни и ама по своим характеристикам противоположны. Ама - холодная, мокрая, тяжелая, затуманенная, с дурным запахом и нечистая. Природа агни - горячая, сухая, легкая, прозрачная, благоухающая и чистая. Чтобы лечить аму, необходимо усилить агни.

Как избавиться от шлаков

Ама снижается травами, которые обладают горьким или острым, едким вкусом. Горький вкус, определяемый избытком первоэлементов воздуха и эфира, помогает отделить аму, которой присуще качество тяжести, из тканей и органов, в которых она находится. Этот вкус катализирует и тем самым ослабляет лихорадку, к которой приводит присутствие амы в тканях организма. Этот вкус стимулирует метаболические процессы, благодаря которым чужеродный материал подвергается распаду. И он помогает разрушить аму.

Острый, едкий вкус, определяемый наличием первоэлементов огня и воздуха, сжигает и искореняет аму. Он обладает теми же свойствами, что и агни, и, усиливая агни, переваривает аму. Обычно в начале используют горький вкус с тем, чтобы приостановить развитие амы, в последующем прибегают к острому, едкому вкусу для оживления

метаболизма с тем, чтобы ама израсходовалась и не могла восстановиться. Горький вкус сам по себе может быть недостаточен для того, чтобы полностью разрушить аму или должным образом восстановить агни.

Ама усиливается веществами, которые имеют сладкий, соленый или кислый вкус. Сладкий вкус, подобно аме, является холодным,

тяжелым и мокрым. Соленый вкус также тяжелый и мокрый. Соленый и кислый вкусы, посредством присущих им качеств жара и влажности, могут усилить лихорадку и токсический жар крови, который обычно сопутствует аме.

Терпкий (вяжущий) вкус оказывает смешанный эффект на аму. Его связывающий элемент в своем действии на ткани и отделяемое может способствовать удержанию амы в организме. В то же время он может использоваться для лечения мембран, поврежденных инфекционными состояниями, обусловленными амой. Поэтому этот вкус следует использовать как добавление к горькой и острой терапии.

Поскольку главной характеристикой амы является тяжесть, то ее лечат главным образом травами и диетой, природой которых является легкость. Часто полезно рекомендовать голодание до тех пор, пока не очистится язык и не вернется аппетит. Ама, как первичный фактор заболевания, определяет ценность и широкое использование таких видов терапии, как голод, использование диет, лишенных слизевого компонента, и детоксикации, к которым прибегают при лечении многих различных заболеваний. Эти виды лечения могут оказаться полезными также в том случае, если конституция пациента не выяснена.

Дипак Чопра дает следующие рекомендации для удаления амы из организма. Этот метод весьма эффективный и полезный. Все, что вам предлагается делать, - это как можно чаще пить горячую воду в течение дня, желательно через каждые полчаса. Применение только одного этого метода принесло огромную пользу многим людям, страдающим хронической усталостью, а также другими длительными расстройствами здоровья.

Иногда для улучшения пищеварения и устранения амы рекомендуется периодически воздерживаться от твердой пищи в течение всего дня и только пить воду. Это даст вашему желудочно-кишечному тракту 24-часовой отдых. В этот промежуток времени из вашего организма выйдут шлаки, после чего пищеварительный огонь запылает вновь, еще сильнее, чем прежде. Вы можете употреблять все, но только при условии, что это жидкости, то есть горячую воду, свежие фруктовые и овощные соки, бульоны или

травяной чай. Особо полезен домашний кефир, который Аюрведа называет ласси. Его можно приготовить как сладким, так и соленым.

Классификация болезней в Аюрведе

Существует несколько основных классификаций болезней. Все болезни можно разделить на две категории: (1) телесные болезни и (2) ментальные болезни. Помимо этих двух групп болезни делятся на вызванные внутренними причинами и внешними причинами. Болезни также классифицируются на излечимые, трудноизлечимые и практически неизлечимые, по дисбалансу дош, по степени тяжести заболевания и т. д.

Наиболее популярной является классификация болезней, выдвинутая в древности Сушрутой. Болезни можно разделить на две первоначальные большие группы по способу лечения - на хирургические и медикаментозные, или те, которые лечатся с помощью очистительных процедур, чтения мантр и приема готовых лекарственных препаратов.

Болезнью называется состояние, когда что-либо наносит вред, боль или страдание телу, уму или душе. Эта боль имеет под собой три причины: (1), созданные самим человеком (адхйатмика), (2) внешние воздействия окружающей среды, природы, других существ (адхибхаутика), (3) наказание богов, или предначертанные Всевышним (адхидайвика).

Эти три причины порождают семь типов болезней.

1. Генетические и кармические (Адивала-правритта).

Болезни кожи, диатезы, нейрогуморальные расстройства, диабет, рак, карликовость, гемофилия, болезнь Альцгеймера и астма, которые возникают чаще всего из-за генетических факторов, как говорили целители древности, из-за дефектов в сперматозоиде отца или яйцеклетке матери.

Неусвоенная пища, неправильное поведение, пристрастие к одурманивающим веществам, деструктивные ментальные программы, стрессовые ситуации - все это затрагивает репродуктивные элементы мужчины и женщины, что заканчивается дефектом плода. Кармические заболевания связаны с проявлением кармических реакций, приобретенных в предыдущих воплощениях и

с кармой рода.

2. Приобретенные в лоне матери (Джанма-вала-правритта).

Болезни, вызванные в основном вредными привычками (прием алкоголя, наркотиков, курение), неправильным питанием и поведением матери во время беременности, то есть возникшие из-за неправильного формирования зародыша в пренатальном периоде. Эти болезни также порождают: отсутствие желания иметь ребенка, греховные деяния, раздражение, гнев, занятие сексом во время беременности, страдания, нехватка положительных эмоций, стрессы и т. д.

Если питание и поведение матери ухудшает вату, плод может родиться уродливым: горбатым, слепым, карликовым; увеличение питты может вызвать алопецию и желтоватую пигментацию кожи; увеличение капхи может привести к альбинизму.

К этой категории болезней также относятся кровотечения у плода, врожденная глухота, немота, волчья пасть, заячья губа, а также врожденный кретинизм, неврастеничность, психопатии, ведущие к асоциальному поведению.

3. Конституционные (Доша-вала-правритта).

Случаются вследствие беспорядочного питания или поведения, вызванных неустойчивостью трех дош или трех гун. Таким образом, конституционные нарушения бывают двух типов: телесные и психические.

4. Травматические (Самгхата-вала-правритта).

Любые внешние или внутренние травмы. Данная категория болезней делится на две группы. К первой относятся повреждения, вызванные людьми и животными, а ко второй - неодушевленными предметами (бытовые травмы, порезы и т. д.). Внешняя травма вызывается воздействием на организм острых, режущих и твердых предметов, укусами животных или ядовитых насекомых. Внутренние травмы - результат перенапряжения, стресса. К этой категории заболеваний относятся все травмы, включая ушибы, сдавливание, а также укусы животных, змей и насекомых.

5. Сезонные (Кала-вала-правритта).

Вызванные изменениями погодных условий. Иногда организм не может приспособиться к внезапным климатическим изменениям:

резкое похолодание может привести к обморожению и ревматизму; резкое повышение температуры может вызвать тепловой или солнечный удар, лихорадку.

6. Природные, инфекционные и духовные (Дайва-вала-правритта).

Порождаются естественными бедствиями: молнией, землетрясением, потопом, а также

воздействием невидимых злонамеренных сил природы или вселением того или иного духа в человека.

Порождаются через сексуальную и физическую близость, а также перенесением инфекции через пищу, вещи общего пользования: кровати, одежду, полотенца, косметику ит. д.

Порождаются ревностью, гордостью, завистью, унынием. Вызваны колдовством, ворожбой, сглазом или порчей, наведенной людьми, имеющими определенные мистические способности или знающими заговоры и обряды. Болезни этой категории могут носить и эпидемический характер.

7. Естественные и возрастные (Свабхава-вала-правритта).

Все люди подвержены голоду, жажде, сну, старости, смерти. Вызываются функциональными, органическими и естественными изменениями в организме.

Болезни (а точнее, состояние дискомфорта или дисбаланса) называются своевременными, если они приходят к человеку в положенное время (предобеденный голод). Несвоевременные - это те болезни, которые приходят в неположенное время (постоянная сонливость в течение дня, голод после обильной еды ит. д.) или при нездоровом образе жизни.

Глава 3. Лечение заболеваний

Бессонница

Повторяющаяся бессонница обычно свидетельствует о нарушениях ваты и сопровождается нервозностью, тревожностью, оторванностью от реальности, двигательным беспокойством и чрезмерными размышлениями. Бессонница может быть вызвана стрессами, волнениями, долгими размышлениями, может быть

связана с приемом наркотиков или стимуляторов, с длительными поездками, переутомлением на работе и с другими причинами, повышающими вату.

Диета в этом случае должна быть направлена на снижение ваты с употреблением тяжелой, «приземляющей» пищи - молочных продуктов, цельных круп и корнеплодов. Исключаются кофе, чай и другие стимулирующие вещества, в том числе и такие травы, как женьшень. За час до сна полезно выпить теплого молока. Можно добавить в него чуть-чуть мускатного ореха (не больше 1/16 чайной ложки) или несколько орехов миндаля, молотых в кофемолке, а также щепотку кардамона.

В вечернее время следует избегать любых форм активности, в том числе чтения, прослушивания громкой музыки, просмотра остросюжетных фильмов. Должен быть установлен четкий распорядок дня с отходом ко сну около 23 часов и ранним, около 6 часов утра, пробуждением. Ступни, макушку головы или лоб смазывают теплым кунжутным маслом; можно смазать им все тело и принять теплый душ.

Из аюрведических трав для лечения бессонницы применяются брахми, мускатный орех,

джатамамси, валериана и ашвагандха, а из препаратов - «Стресском» (см. далее). Хороший состав можно приготовить, взяв по две части ашвагандхи и валерианы и по одной части мускатного ореха и солодки. При хронической бессоннице перед сном принимают по 3-6 г этого препарата с теплым молоком, с гхи или с водой.

Бессоннице питта-типа сопутствуют бурные эмоции, раздражительность, вспышки гнева, ревность, обида и ненависть. Вызвать ее могут ссора или стресс. Иногда ее сопровождают лихорадочные и инфекционные заболевания. Сновидения могут быть драматичными, со сценами насилия или бурных споров, что делает сон беспокойным и прерывистым, однако после пробуждения удается легко заснуть вновь.

В числе причин бессонницы этого типа - не нашедшие выхода эмоции, упрямство, злоупотребление горячей или возбуждающей пищей, пребывание на солнце или на жаре и т. п. Спровоцировать

или усугубить такую бессонницу может и повышение температуры тела.

Назначается снижающая питту диета с ограничением употребления специй, стимуляторов, продуктов с кислым вкусом и соли.

Из аюрведических трав используются брахми, брингарадж, джатамамси, алоэ и шатавари и многие другие средства, рекомендуемые для гармонизации ваты. Ступни и макушку головы можно смазывать кунжутным маслом или маслом с растением брахми. Хорошо помогают сандаловые масло и паста.

Представители капха-конституции склонны спать слишком много и, если не нарушено равновесие других дош, обычно бессонницей не страдают. Бессонница у них может быть обусловлена застойными явлениями в организме. В таких случаях достаточно эффективны аир, зверобой, мускатный орех, валериана или просто горячие специи, например имбирь или черный перец.

Чашка чая из ромашки на ночь оказывает поистине благотворное действие, способствуя крепкому, здоровому сну.

Массаж головы и ступней с теплым кунжутным маслом или маслом брахми непосредственно перед сном успокаивает вата-дошу и обеспечивает крепкий, здоровый сон. Горячая ванна или душ перед сном также успокаивает вата-дошу и способствует быстрому засыпанию.

Медитация на мантру Ом или Со-Хам перед сном тоже могут успокоить ум и снять стресс и тревогу, которые не дают расслабиться. Сядьте поудобнее и внимательно наблюдайте за своими вдохами и выдохами. Когда ум будет пытаться перепрыгнуть к другим мыслям, просто возвращайте его к созерцанию дыхания. Во время медленного вдоха произнесите в уме слово «Со»; при медленном выдохе произнесите в уме «Хам». Когда вы начнете расслабляться, ложитесь в постель, не прекращая думать о своем дыхании, сосредоточившись на области третьего глаза между бровями и повторяя «СоХам».

Заболевания сердца

Сердце - уникальный орган, и он так нуждается в вашей любви и

заботе. Поэтому по мере возможности избегайте введения в организм химических медицинских препаратов. Их составляющие, не усваиваемые организмом, оседают на артериальные стенки вблизи сердца, что может повлечь серьезные нарушения в его работе.

Избегайте беспокойства, печали, страха и сексуального возбуждения. Эти эмоциональные состояния ведут к нарушению химического баланса крови, что ослабляет сердце.

Говорите только правду. Лживая речь ускоряет сердцебиение и провоцирует страх. Подобным же образом следует избегать аморальных поступков и поступков, влекущих за собой чувство вины.

По возможности чаще ходите босиком по свежей зеленой траве. Это очень успокаивает нервы.

По возможности окружайте себя цветами. Цветы успокаивающе действуют на зрительный центр, а запах цветов оказывает положительное химическое воздействие на нервную систему и сердце. Как можно чаще посещайте сады.

Пейте воду из серебряной и золотой посуды. Ионы серебра и золота проникают в воду и укрепляют сердце.

Ограничьте употребление табака, кофе и чая. Обогащайте свой рацион железом и кальцием в их органической форме.

Всегда избегайте внезапных изменений температуры, не принимайте слишком горячих или слишком холодных водных процедур. Аккуратно пользуйтесь сауной.

Ежедневно утром и вечером благодарите сердце за его жертвенное служение.

Встреча восхода солнца дает силу, питание и защиту сердцу. Тот, кто регулярно встречает восход солнца, помогает своему сердцу преодолеть многие трудности.

Высокое кровяное давление

Кровяное давление возрастает при повышении вязкости крови или увеличении скорости ее движения, а также из-за большего сопротивления кровотоку вследствие сужения просвета кровеносных сосудов. Физический и эмоциональный стресс, такие

эмоции, как гнев и тревога, вызывают сокращение кровеносных сосудов с временным повышением кровяного давления.

С аюрведической точки зрения различные случаи повышенного кровяного давления можно подразделить на три основные категории: чаще отмечается гипертония, связанная с ватой и питтой, и значительно реже - с капхой.

Вата может вызывать чрезмерное ментальное напряжение (беспокойство, гнев, раздражение). Питта может вызывать гормональные нарушения (в надпочечнике, щитовидной железе, половых гормонах). Капха может вызывать затор кровяных и мочеиспускательного каналов (шрот), а также проблемы с почками. При наличии газов, запоре, диарее стана вайю (нисходящий воздух) следует направлять вверх.

Вата ответственна за сужение кровеносных сосудов, что нередко наблюдается в пожилом возрасте. Где-то после 65 лет стенки сосудов утолщаются, их просвет сужается, в результате чего у многих людей развивается так называемая идиопатическая, или первичная, гипертония.

Под влиянием питты кровь в сосудах движется с большей силой, а избыток капхи увеличивает ее вязкость.

Вата-гипертония. Скачки кровяного давления, хаотичный пульс, вызванные беспокойством, напряжением, чрезмерной работой, нервозностью, бессонницей.

Питта-гипертония. Налитые кровью глаза и лицо, сильные головные боли, светобоязнь, кровотечения из носа, гнев, раздраженность, жар.

Капха-гипертония. Повышенное кровяное давление, тучность, усталость, отеки.

Для укрепления сердца и нормализации пульса полезна трава арджуна.

Вата. Тоники, нормализующие работу мозга: брахми (готу-кола), амалаки, ашвагандха, шанк пушпи, бхрингарадж. Рекомендуются диета, направленная на сокращение ваты. Для лечения нервов и ментальных расстройств назначается широдхара (капли горячего масла на голову, 7-14 сеансов).

Питта. Рекомендуются следующие травы: алоэ, чирайята,

катука, ревень, шатавари, манджиштха, муста, трифала, бала, брахми (готу-кола). Назначается диета, направленная на сокращение питты. Отказ от чеснока, лука, острых, соленых специй. Полезна широдхара.

Капха. Мирт, трикату (смесь из равных частей имбиря, черного перца и пиппали), арджуна, ягоды боярышника, диуретики - гокшура. Назначается диета, направленная на сокращение капхи. Полезна широдхара.

Длительное использование медикаментов, а также трав, воздействующих на кровяное давление (например сарпагандха), но не балансирующих доши, приведет к побочным эффектам.

При гипертензии в Аюрведе рекомендуется использовать препараты «Варуна», «Стресском» (ашвагандха), «Трифала гуг-гул» и следующий сбор: боэргавия - 1 часть, пассифлора - 1 часть, плоды боярышника - 2 части. Заварите 1/2 чайной ложки в чашке горячей воды в течение 5-10 минут. Пейте после обеда и ужина.

Повышение холестерина

С точки зрения Аюрведы повышенный уровень холестерина относится к состоянию неуравновешенности капхи. Пациентам, страдающим от повышенного холестерина, следует придерживаться рациона, успокаивающего капху, исключив из него любую жареную пищу, жирные молочные продукты, рафинированные сладости и углеводы, а также холодные продукты и напитки. Д-р Васант Лад рекомендует начинать день со стакана горячей воды, в который добавлена 1 чайная ложка сока лайма (или 10 капель яблочного уксуса) и 1 чайная ложка свежего натурального меда. Аюрведа полагает, что мед в естественном свежем состоянии является прекрасным средством для вывода излишков капхи. Однако мед никогда не следует нагревать, так как под воздействием тепла его свойства изменяются, и он становится ядовитым для организма человека.

Одну чайную ложку свежего меда можно сочетать с 1/2 чайной ложки трикату (смесь из равных частей имбиря, черного перца и пиппали) и принимать эту смесь два-три раза в день, чтобы понизить холестерин и вывести из организма излишки амы (токсинов) и

капхи.

Кроме того, для снижения уровня холестерина есть еще одно эффективное аюрведическое растительное средство, читрак-адхивати, которое можно принимать два раза в день, после обеда и ужина (по 1 таблетке - 200 мг).

Другая аюрведическая лекарственная смесь для снижения холестерина состоит из 3 частей кутки, 3 частей читрака и 1/4 части шиладжита (мумие). Смешайте 1/2 чайной ложки этих трав с 1 чайной ложкой свежего меда и принимайте с горячей водой два раза в день.

Дыхательные упражнения, цигун, хатха-йога, солнечные медитации также помогают снизить уровень капхи.

Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения - мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах. Таким образом, если вы сместите акценты в своей диете в сторону вегетарианства, это будет неплохим способом снижения уровня холестерина. Вместо того чтобы забивать организм животным белком, лучше сделать продукты животного происхождения ограниченной частью рациона, основу которого могут составлять салаты, овощи и цельные зерновые. Продукты, содержащие много клетчатки, удерживают пищевой холестерин в кишечнике, так что он удаляется из организма, вместо того чтобы попасть в систему кровообращения.

Покупайте и используйте только нерафинированное растительное масло холодного отжима, которое остается жидким при комнатной температуре. Отлично подойдет оливковое масло, хотя в нем и недостает эссенциальных жирных кислот; поэтому обязательно дополняйте свою диету маслом льняных семян, примулы или семян черной смородины. Жирные кислоты омега-3 (которые содержатся в льняных семенах, морской рыбе, масле примулы, семян огуречника аптечного и черной смородины) способствуют выводу из организма излишков холестерина и жиров; кроме того, они понижают уровень свертывания крови и кровяное давление. Крайне важно исключить из своей диеты все гидрогенизированные жиры - в частности, маргарин и растительные жиры, которые при комнатной температуре остаются твердыми.

Кофе в больших количествах удваивает риск сердечных заболеваний, так как он повышает уровень холестерина в крови. «Медицинский журнал Новой Англии» опубликовал результаты исследования с участием 15 000 любителей кофе, которые показывают, что холестерин в крови повышается вместе с увеличением потребления кофе

- существует прямая зависимость. Постепенно снижайте ежедневную дозу кофе, а еще лучше - постарайтесь заменить его на чашку чая из натуральной ромашки, мяты или обыкновенного зеленого чая.

Артишок, а также его близкий родственник расторопша укрепляют функцию печени и снижают уровень холестерина в крови. Американские, швейцарские и японские исследователи в один голос утверждают, что в артишоках содержится вещество, снижающее холестерин. Расторопша (из того же семейства, что и артишок) цветет замечательными сиреневыми цветами, из семян которых делают превосходное целебное масло силимарин. Исследования показали, что силимарин защищает клетки печени от повреждения, стимулирует антитоксическую функцию печени, восстанавливает рецепторы гепатоцитов, блокирует синтез жиров (в том числе холестерина) на уровне печени.

Физические нагрузки и гимнастика - замечательное средство снижения уровня холестерина в крови. Простая получасовая прогулка, если делать ее хотя бы пять раз в неделю, может сотворить чудеса и снова вернуть уровень холестерина на свое законное место.

Из известных аюрведических препаратов рекомендуется «Греним», являющийся экстрактом листьев нима (*Azadirachta indica*), «Гепалайт», основанный на экстракте расторопши. Он нормализует обмен холестерина, уменьшая риск атеросклеротических изменений в сердечно-сосудистой системе, особенно артерий глаз, почек, нижних конечностей и сердца. Препарат «Трифала гуггул» ускоряет выведение из организма избыточного холестерина.

Анемии (малокровие) - уменьшение в крови общего количества гемоглобина, которое, за исключением острых кровопотерь, характеризуется снижением уровня гемоглобина в единице объема

крови. С позиции Аюрведы анемия - это недостаточность крови по количеству или качеству ее, и относится к числу нарушений, связанных с питтой. Обычно анемия рассматривается в одном ряду с такими болезнями печени, как желтуха и гепатит. Как это обычно бывает при болезнях, вызываемых питтой, желчь проникает в кровь и разжижает ее. Анемия может быть вызвана и высоким уровнем ваты или капхи, в таких случаях лечение должно быть направлено на восстановление равновесия соответствующей доши.

У людей, имеющих вата-конституцию, анемия обычно является симптомом общей недостаточности питания тканей, а при капха-конституции анемия сопутствует ожирению, отечности и застойным явлениям.

Проявления анемии - общая слабость, бледный и поблекший цвет лица, небольшая лихорадка или ощущение жжения, нерегулярные выделения, желтоватая и скудная моча, нарушение пищеварения, головокружения и обмороки. У женщин отмечается бедность или скудость менструальных выделений либо вообще их отсутствие. На санскрите анемия называется «пандурога» - «болезнь бледности».

Анемия может развиваться вследствие недостаточного или неправильного питания - злоупотребления алкоголем, острым, кислым и соленым (избыток этих вкусов возбуждает питту и плохо сказывается на состоянии крови). Анемия может быть следствием травм, беременности, обильных менструаций или сильных кровотечений; лихорадочных состояний, при которых жар повреждает кровь; заболеваний печени с нарушением способности ее к восстановлению крови; анемия может быть вызвана чрезмерной сексуальной активностью с истощением жизненной силы (оджаса), мастурбацией и сексуальными фантазиями.

Анемия питта-типа вызвана желчью, которая способствует разжижению крови. Характерные симптомы - ощущение жжения, лихорадочное состояние, повышенная чувствительность к свету, боль в области печени, жажда, головокружение. Кожа и ногти бледные, склеры глаз с желтоватым оттенком; выделения также приобретают желтый цвет.

Анемия капха-типа развивается из-за избытка слизи,

препятствующего нормальному пищеварению и разжижающего кровь. Лицо, глаза, кожа и моча бледнеют, усиливаются образование слизи и слюноотделение, имеют место отеки, сонливость, быстрая утомляемость, апатия, сердцебиения, ощущение тяжести в конечностях, нередко - избыточный вес, кожа на ощупь кажется холодной, липкой и выглядит лоснящейся.

Для лечения анемии необходима питательная диета, содержащая продукты, травы и добавки, способствующие восстановлению крови. Полезны свекла, зеленые яблоки, кедровый орех, молоко и семена кунжута (черные). Хорошо восстанавливают кровь соки из граната и черного или красного винограда. Рекомендуются мед, финики, пальмовый сахар-сырец и черная патока.

Используются пищевые добавки, содержащие железо, типа «Солнечная ягода», а также витамины А и Е. Поскольку препараты железа ослабляют пищеварительный огонь, принимать их следует вместе с травами, улучшающими пищеварение, например с имбирем или корицей.

Прекрасным средством является аюрведический тонизирующий джем «Чаванпраш», который принимают с теплым молоком по 2-3 чайных ложки два раза в день. Очень эффективно молоко с гхи, приготовленное с добавлением порошка куркумы. У женщин предрасположенность к анемии обусловлена потерей крови при менструациях. Для них полезны диета и травы, укрепляющие кровь. Им рекомендуется пить дважды в день натошак напиток из 1/2 стакана свежего морковного и 1/2 стакана свекольного соков с щепоткой молотого кумина, это является хорошим средством при анемии.

Принципы лечения одинаковы для всех трех дош. Различия касаются диеты и выбора специй.

Для питты хороши салаты из сырых овощей, зелень, шпинат, клубника, пророщенные зерна и такие распространенные зеленые травы, как крапива, лист одуванчика, лист малины. Хлорофилл улучшает кровь, очищает ее от желчи, особенно при состояниях питты. Полезны молоко и гхи.

При вата-конституции следует делать упор на питательные продукты, в частности на молочные продукты, финики, гранаты,

авокадо, инжир, грецкий орех и кунжутное масло. Сырой пищи, например сырых овощей, лучше избегать, поскольку они недостаточно питательны. Полезно гхи с трифалой, «Стресском». При малокровии помогает употребление напитка из стакана гранатового сока с 1/2 стакана виноградного сока, одной ложкой сахара и щепоткой имбиря.

Индивидуумам, имеющим капха-тип, нужно в первую очередь улучшить пищеварение и избавиться от слизи. Для них рекомендуются диета и специи, стимулирующие кровообращение: красный перец, корица, шафран, куркума. Прекрасно помогают изюм и свежий виноградный сок со щепоткой кумина. Полезны блюда из водорослей, смородина и вишня.

При малокровии полезно носить красный коралл, гранат и рубин, которые улучшают кровь, особенно при конституции ваты и капхи. Для людей питта-типа хороши жемчуг и лунный камень.

Болезни печени

Большинство заболеваний печени представляют собой типичные состояния повышенной питты. Причиной таких расстройств питты, как повышенная кислотность и язвенная болезнь, может быть нарушение функций печени и желчного пузыря. Питта буквально означает «желчь». Избыточное выделение желчи, застой и закупорки в желчных протоках, как правило, свидетельствуют о высокой активности питты. В Аюрведе считается, что огонь находится именно в печени и в этом месте может легко разгораться, что вызывает самые различные проявления воспаления. В печени располагаются «бхута агни» - тонкоэнергетические ферменты, которые превращают частицы переваренной пищи в пять элементов, необходимых для построения тканей всех пяти органов чувств.

Печень является средоточием эмоций питты (огненных эмоций), в том числе таких их проявлений, как раздражение, гнев, ревность и честолубие. С питтой связаны также смелость, уверенность, энтузиазм и целеустремленность. В свою очередь, неуравновешенность таких эмоций может расстраивать работу печени. Все это соотносится в основном с солнечным сплетением.

Многие травы, особенно горькие, способствуют нормализации

оттока желчи, очищению крови, удалению токсинов из печени и тем самым уменьшают избыток питты. Некоторые из них широко применяются в западной фитотерапии: горечавка, барбарис, одуванчик и «золотая печать». Хорошим средством для очищения и укрепления печени, предотвращающим застойные явления, в том числе в эмоциональной сфере, являются куркума и барбарис, взятые в равных частях. Если добавить брахми, то такой состав успокаивает как печень, так и ум, уменьшает тягу к сладкому, жирному и к алкоголю - ко всему тому, что отрицательно влияет на работу печени.

Прекрасным тонизирующим средством для печени является сок алоэ (по 2-3 чайные ложки два-три раза в день), оказывающий как очищающее, так и восстанавливающее действие.

Лимон способствует выделению желчи и поэтому рекомендуется страдающим от желтухи.

Мягкие специи - такие как кориандр, фенхель, кумин, куркума, мята, муста, лимон и лайм - усиливают работу печени при вялости и застойных явлениях в ней и улучшают аппетит. Их можно применять в виде приправы или чая (до или после еды).

Хорошо очищает печень хлорофилл, содержащийся в зелени различных трав, в том числе крапивы, одуванчика, мокрицы, окопника.

Для успокоения огненных эмоций, которые вызывают расстройства печени, используют травы с охлаждающими свойствами и успокаивающим действием на нервную систему - брахми, шлемник, пассифлору, сандал и брингардж.

Что касается диеты, то особенно эффективно очищает печень снижающая питту диета с преобладанием сырых овощей и соков из зеленых овощей. Следует избегать Сахаров, жиров и масел, за исключением гхи, которое легче других масел усваивается печенью и способствует восстановлению активности ее ферментов. Наряду с этим гхи является хорошей анупаной для горьких трав.

Лечебный режим, направленный на очищение печени, как правило, полезен весной в составе общей детоксицирующей терапии. В это время года доступны многие из дикорастущих зеленых трав и зеленых овощей, которые могут уменьшать питту.

Гепатит

Гепатит - это в большинстве случаев инфекционное заболевание. Однако неправильное питание и другие повышающие питту факторы делают заражение вирусом гепатита более вероятным. Вирусный гепатит развивается быстро и наиболее опасен. Бактериальная форма не столь заразна и не так скоро проявляется, но может вызвать продолжительное истощение организма. Чаще в этих случаях заболевание бывает вызвано употреблением недоброкачественной пищи и воды, низким уровнем санитарии. В тяжелых случаях отмечается желтуха с пожелтением кожи, глаз, мочи, стула и слизистых выделений.

К провоцирующим факторам относятся злоупотребление маслянистой, жирной пищей, мясом, особенно красным, и сладостями. Печень отвечает за обмен углеводов и жиров, а названные продукты могут быть тяжелы для нее. Вредны для печени курение, алкоголь, наркотики, в том числе марихуана и амфетамины. Повышают восприимчивость к гепатиту некоторые перенесенные ранее инфекционные заболевания, в частности герпес и мононуклеоз, а также такие психические факторы, как гневливость, обидчивость, состояние депрессии, подавление эмоций.

При остром гепатите применяются сильнодействующие методы снижения питты. Из рациона исключаются все горячие, кислые, соленые и пряные продукты, жареная пища, мясо, рыба, сыр, масло, рафинированный сахар и другие очень сладкие продукты. В тяжелых случаях исключаются даже мо

локо и гхи. Для очищения крови можно употреблять в пищу сырые зеленые овощи и пророщенные зерна. Доктор Васанта Лад считает, что лучшая пища для печени - это маш. Для восстановления функций печени можно соблюдать монодиету из маша в течение 1-2 недель. Затем можно добавить рис басмати и готовить кичади с очищающими печень специями: куркумой, кориандром и др. Рекомендуются полный покой. Следует избегать значительных физических нагрузок, путешествий и сексуальной активности.

В Аюрведе для лечения гепатита используются катука, алоэ, барбарис, нишот, гудучи, брахми, брингарадж и чиретта, а из

препаратов - тикта (по одной чайной ложке два раза в день), экстракт гудучи (по 1-2 чайные ложки два раза в день), препарат «Солнечная ягода», содержащий семена тыквы (по 1 столовой ложке три раза в день). Анис облегчает работу печени при циррозе и гепатите.

Важное значение в Аюрведе придается ему, обладающему выраженными антибиотическими свойствами и используемому при инфекционном гепатите. Рекомендуются ежедневно принимать по 30 г корней или листьев растения, желательно вместе с другими очищающими печень травами. Великолепное средство - «Греним», содержащий экстракт нима.

При хроническом гепатите рекомендуются также тоники: сок алоэ, экстракт гудучи, амалаки, шатавари, «Чаванпраш» и состав «Гепалайт», содержащий экстракт расторопши. Как только печень будет в состоянии усваивать масла, можно использовать те из них, которые способствуют восстановлению функций печени, - кунжутное, тыквенное, оливковое и авокадовое. При хроническом гепатите нередко наблюдается анемия с выраженной астенией. В таких случаях применяются аюрведические препараты железа или пищевые добавки, содержащие железо. При циррозе в Аюрведе используют траву брингарадж. При вирусоносительстве, в том числе и бессимптомном, лучшим средством является бхумиамалаки. Оно обладает уникальными свойствами. Последние клинические исследования, проводившиеся как в Индии, так и на Западе, показали, что даже в отдельно взятом виде эта трава эффективна при различных расстройствах печени. На сегодняшний день это единственное известное средство лечения гепатита В, способное остановить распространение этого заболевания. При амёбном гепатите необходима панча-карма.

Астма

Аюрведическая медицина рассматривает астму главным образом как следствие нарушения баланса капхи, хотя она может относиться к любой из трех дош. Избыток капхи скапливается в желудке, а затем движется к верхним дыхательным путям, перекрывая путь потоку кислорода. Сильные астматические

приступы могут представлять опасность для жизни, и лечить их должен врач-профессионал. В Аюрведе главным методом клинического лечения астмы является рвотная терапия. В более легких случаях достаточно диеты и трав.

Чтобы избежать приступов астмы, следует избегать веществ, вызывающих аллергическую реакцию (сомнительных продуктов, пыли, плесени, цветочной пыльцы, шерсти животных, химических веществ), а также молочных продуктов, в том числе сыра. Откажитесь от продуктов брожения и соленой пищи. В некоторых случаях не следует употреблять грибы, арахис, грецкие и другие орехи.

В качестве эффективного средства от хронической бронхиальной астмы Аюрведа рекомендует воткнуть в очищенный банан семь зубчиков гвоздики (пряности) и оставить на ночь, а на следующее утро съесть и банан, и гвоздику. Не ешьте больше ничего в течение часа, затем выпейте стакан горячей воды с 1 чайной ложкой свежего натурального меда.

Полезен также чай из равного количества солодки и имбиря. Заваривайте по 1/2 чайной ложки смеси трав на чашку воды.

Чтобы прочистить дыхательные пути и моментально снять приступ астмы, выпейте 1/4 стакана лукового сока с 1 чайной ложкой свежего меда и 1/8 чайной ложки молотого черного перца.

При аллергической разновидности астмы полезен порошок куркумы, который нагревают в сливочном масле с добавлением нерафинированного сахара и принимают по чайной ложке во время приступов.

Аллергия

В аюрведической медицине аллергии подразделяются на три вида - вата, питта и капха. Аллергии типа вата обычно связаны с неприятными ощущениями в желудочно-кишечном тракте, с вздутием живота, газами, а иногда с кишечными коликами. Другие реакции, характерные для аллергии вата, - это чихание, одышка, бессонница, головные боли или звон в ушах. Аллергии типа питта обычно проявляются в виде зудящей сыпи, крапивницы, экземы или аллергического дерматита. Большинство аллергий капха

проявляются весной и являются реакцией на пыльцу в воздухе, что приводит к насморку, сенной лихорадке, кашлю, простудам, инфекциям дыхательных путей и в тяжелых случаях к удушью.

Пищевая аллергия - это симптом, возникающий вследствие неспособности организма переваривать определенную пищу. Аллергические проявления, возникающие в носу, других органах дыхания, а также на коже, во многих случаях восходят к пищевой аллергии.

Вот несколько полезных советов от Аюрведы: 1) смазывать носовые пазухи гхи для защиты слизистых оболочек от аллергенов, передающихся по воздуху; 2) эффективным аюрведическим средством является вибхути, пепел, полученный многоразовым пережиганием коровьего навоза с лекарственными растениями и минералами; 3) для тех, кто страдает от аллергии вата или капха, рекомендуются техники, связанные с солнечной энергией, а для смягчения аллергии питта помогут упражнения, связанные с энергией Луны (например лунное дыхание); 4) техники свара-йоги помогут справиться с аллергиями, затрагивающими респираторную систему, которые характеризуются такими симптомами, как чихание, одышка и сенная лихорадка.

Заболевания почек

Точно так же, как неправильное питание вредит желудку и желудочно-кишечному тракту, неправильный питьевой режим разрушает почки и мочевыводящие пути.

Как избыточное, так и недостаточное употребление воды, прием алкоголя, мочегонных и антибиотиков, чрезмерная сексуальная активность, подавление позывов к мочеиспусканию, а также чрезмерное потребление кальция и содержащих щавелевую кислоту продуктов ослабляют почки. Работу почек ухудшают также тяжелый физический труд, длительные путешествия, волнения, стрессы и страхи. Ослабление иммунитета, герпес, бактерии также могут стать причиной заболеваний. Почки ослабевают с возрастом и отличаются повышенной уязвимостью у чувствительных и легко травмируемых детей.

Когда почки не очищают кровь должным образом, токсины

могут в большом количестве накапливаться в почках и мочевом тракте. Об этом свидетельствуют такие симптомы, как боли в нижней части спины и по ходу седалищного нерва, затрудненное или болезненное мочеиспускание, инфекции мочевыводящих путей, увеличение простаты, камни в почках.

Доктор Д. Фроули считает, что лучшим аюрведическим средством для тонизирования и укрепления почек является мумие. Оно улучшает работу почек и мочевого пузыря, повышает сексуальную энергию, укрепляет нервную систему, помогает при диабете, тормозит рост опухолей, оказывает антисептическое и камнерастворяющее действие. Мумие подходит для всех трех дош и является прекрасным омолаживающим средством (расаяной). При заболеваниях мочевыводящих путей оно оказывает как очищающее, так и восстанавливающее воздействие.

Для устранения жжения при мочеиспускании обычно применяются сандал (природный антисептик для мочевыделительных путей), кориандр, боэргавия, полевой хвощ, лимонная трава, фенхель, а также мумие. При болях в мочевыводящих путях рекомендуется брахми, сок алоэ, сок сельдерея.

При камнях в почках назначаются сильнодействующие мочегонные и камнерастворяющие травы: кукурузные рыльца, корень посконника пурпурового, аюрведические средства - бадан и мумие, густой отвар свеклы. Для вымывания камней следует пить много воды, сладких, вяжущих, но не кислых фруктовых соков, травяных чаев. Облегчают боли гутгул, мирра и брахми.

При заболеваниях почек рекомендуется арбузный сок. Помогают настои из листьев толокнянки, спорыша, солодки, Melissa, зверобоя.

При расстройствах почек и мочевыводящей системы следует пить напиток на основе пахты каждый день, по меньшей мере три раза в день: первый стакан утром, второй - днем, третий - вместе с вечерним приемом пищи. Это способствует процессу выздоровления и лечит депрессию и пессимизм, часто вызываемые почечными расстройствами, включая и те, что были вызваны злоупотреблением алкоголя.

При почечных заболеваниях очень полезно есть редис. Это сильное мочегонное средство, стимулирующее мочевыделение и выводящее из тела токсины.

Из рациона следует исключить чай, кофе и другие стимуляторы; не следует пить также соки с большим содержанием сахара. Пейте как можно больше воды: это будет способствовать выведению из тела ядов.

Артрит

Артрит - одно из самых распространенных хронических дегенеративных заболеваний. Причиной артрита могут быть и травматические повреждения, инфекции, отложения солей, аутоиммунные нарушения, при которых организм как бы атакует сам себя. Возникновение артрита может быть обусловлено и внешними факторами. Особенно широко артрит распространен в районах, где ветрено, влажно и бывают штормы.

В Аюрведе артрит называется «амаватой», то есть он связан с нарушением ваты, сопровождается болями и ослаблением костной ткани - ткани, связанной с ватой. Артрит обусловлен также снижением уровня агни в организме и плохим пищеварением, приводящим к накоплению амы (токсинов). Нарушение функций толстого кишечника приводит к тому, что токсины попадают в суставы. Артрит можно разделить на типы или стадии в соответствии с тремя дошами.

Для лечения артрита прежде всего необходимо восстановить пищеварительный огонь и очиститься от накопившихся в организме токсинов. Полезны непродолжительное голодание или горячие специи - красный перец, корица, сухой имбирь, калган. Следует избегать влажных, тяжелых, способствующих образованию амы продуктов и соблюдать регулярность в приеме пищи.

Прекрасно действуют комплекс очистительных процедур панчакарма и методы потогонной терапии типа русской или турецкой бани, в которых пар насыщен ароматами специальных трав. Используют потогонные травы - эфедру, дудник, можжевельник, кедр, ниргунди, лавровый лист или лист эвкалипта. Также используют грыжник, корень лопуха, череду.

К ценным аюрведическим противоревматическим травам относятся: гуггул, куркума, муста, калган, ниргунди и прасарини. Наиболее специфическим средством, очищающим и укрепляющим костную ткань, улучшающим подвижность в суставах, является гуггул.

Одним из лучших средств для профилактики и лечения артритов является масляная терапия. При наружном применении лекарственные масла снимают скованность в суставах, удаляют токсины, питают ткани и уменьшают боль. В этом отношении особенно хороши специальные аюрведические масла на основе кунжутного.

Сандаловое масло, обладающее охлаждающими свойствами, хорошо помогает при артрите питта-типа.

При отсутствии этих масел применяют теплое кунжутное масло. Можно приготовить лекарственные масла самим, проварив соответствующие травы в кунжутном масле.

Рак

В Аюрведе рак рассматривается как болезнь, которая обычно связана со всеми тремя дошами, хотя и начинается с преобладания одной из них. Пищеварительный огонь и другие виды агни резко ослабляются, что приводит к накоплению в организме токсичных веществ. В сущности, рак представляет собой негативную жизненную энергию - нечто вроде обосновавшегося в теле психического паразита, - порождаемую, как правило, избытком апаны (нисходящего воздуха). Причины рака многообразны. В их числе - загрязнение окружающей среды, употребление в пищу продуктов, лишенных жизненной силы, малоподвижный образ жизни, а также отсутствие духовных устремлений. Основной причиной может быть подавление эмоций, неумение выражать возвышенные чувства, «эмоциональный голод», что приводит к доминированию негативных программ и нарушению равновесия дош. И поэтому для лечения рака, как правило, недостаточно только тех методов, которые воздействуют лишь на физическое тело.

Категорически противопоказаны при раке мясные и рыбные продукты, вообще любая пища с большим содержанием белка

(раковые клетки содержат много белка) и связанная с насильственным прекращением животной формы жизни. Среди аюрведических врачей и западных исследователей существует мнение, что причина рака - злоупотребление белковой пищей, в частности мясом, то есть пищей, в которой сконцентрировано много деструктивной энергии, связанной с процессом умерщвления животных. В питании должны преобладать фрукты, овощи, бурый рис, проращенная пшеница и ячмень, шиповник, крапива, сельдерей, одуванчик, проращенные семена люцерны и подсолнечника. В соках из свежих фруктов и овощей и только что собранной зелени много праны, что способствует удалению из организма негативной энергии. Пейте сок сразу после приготовления, иначе животворящая энергия быстро рассеется. Консервированные соки в упаковках приносят только вред.

В аюрведической системе рак расценивается как нарушение взаимодействия души, духа и тела, как разрыв в ауре, открывающий доступ негативной астральной энергии. Поэтому так важны очищение помыслов и чувств с помощью медитаций, возвращения любви и мантр.

При раковых заболеваниях полезны драгоценные камни, поскольку они обладают способностью гармонизировать ауру. Лучшими противоопухолевыми свойствами обладает голубой сапфир, оправленный в золото, который предотвращает проникновение в тело негативных сил. Хорошо помогают при профилактике рака созидательные визуализации, созерцание янтр, ароматерапия и дыхательные упражнения.

Доктор Д. Фроули рекомендует следующие травы для лечения рака, которые можно разделить на несколько категорий.

Сильнодействующие растения, улучшающие обмен веществ или обладающие кровоочистительными свойствами, разрушают токсины, нейтрализуют яды и уменьшают инфекции. К этой категории относятся следующие противораковые травы: клевер, одуванчик, буквица, Черноголовка, восковое дерево, лопух, сассапарель и амла. Эти растения желательно использовать в свежесобранном виде и сочетать с детоксицирующей диетой. Они помогают при раке кожи и лимфоузлов.

Сильнодействующие растения, которые стимулируют кровообращение, усиливают циркуляцию крови, устраняют застойные явления, уменьшают различные скопления в организме и способствуют заживлению тканей: куркума и родственное ей растение куркума цитварная, а также шафран, сафлор, мирра, манжишта и гуггул и такие травы китайской медицины, как данг шен и ежеголовник. Эти фитосредства помогают при раке груди, матки, печени и поджелудочной железы; некоторые из них воздействуют на все три доши.

Тоники, укрепляющие иммунную систему. Это такие знаменитые растения китайской медицины, как женьшень, повилика европейская, астрагал, данг шен, лимонник, бузина травянистая, а также аюрведические травы ашвагандха, шатавари, гудучи, бала, мумие, атмагупта, черная и белая мусали.

Специальные отхаркивающие и удаляющие мокроту травы. В эту группу входят фукус, морские водоросли, караген, аюрведическая трава бхаллатак и растение китайской медицины рябчик. Они наиболее эффективны при раке щитовидной железы, шеи и лимфоузлов, но помогают и при других видах рака.

В дополнение к вышеуказанным можно использовать травы с ярко выраженным горьким или острым вкусом, что способствует уменьшению количества жира и разрушению токсинов. Из горьких трав применяются бессмертник, листья будры, алоэ и катука, а из острых - красный и черный перец, аир и тысячелистник. Для ослабленных пациентов применяют тонизирующие травы, укрепляющие иммунную систему и повышающие уровень энергии в организме.

Паразиты в теле

Аюрведа рассматривает более 30 видов паразитов (крими), которые в общем делятся на внешних и внутренних. Внешние паразиты возникают и размножаются в случае несоблюдения правил гигиены. У Чараки описаны такие паразиты, как вши, живущие на голове и живущие на теле, клещи, черви, микроорганизмы, живущие в ушах, в порах тела, под ногтями. Внешние паразиты передаются от человека к человеку через расчески, щетки, одежду, их яйца могут

передаваться через выпавшие волосы. Они могут находиться в коврах, постельном белье, в плохо помытых продуктах. Эти паразиты вызывают сыпь, нарывы, зуд, инфекционные заболевания и даже психические болезни. Разносчиками паразитов являются животные, поэтому в ведической цивилизации запрещалось готовить пищу, если на кухне находится любое животное. А ту пищу, в которую попадал волос с головы повара, выбрасывали.

Внутренние паразиты (абхьянтара) происходят от избытка дош в результате потребления негодной пищи и неправильного образа жизни. Возбужденные доши проникают во все каналы и разносятся по телу, ухудшая состояние кожи, лимфы, крови и мускулов, подготавливая благоприятную для обитания паразитов почву. Главный разносчик паразитов - мясные и рыбные продукты. Паразиты могут возникать и от переедания сладкого, молочного, йогурта, зерновых, зеленых овощей.

Паразиты свойственны людям с вата- и капха-конституциями и обычно связаны с амой, или непереваренной пищей. Длительное заражение организма вызывает тканевые нарушения и дальнейший дисбаланс ваты.

Рекомендуется дезинтоксикационная диета (направленная на сокращение амы), отказ от сладостей, мяса, молочных продуктов, жареной пищи, дрожжевых изделий. Показаны легкие вареные овощи.

Первые 3-5 дней с помощью паразитовыводящих трав проводится очищение. Легкое очищение: чашка чая «Трифала». Две чайные ложки касторового масла перед сном. На следующий день совершаются 3-5 дефекаций. Сильное очищение: чай из ревеня перед сном (1 чайная ложка порошка ревеня).

Вата. Определенные травы разжигают пищеварительный огонь, который уничтожает паразитов: асафетида, красный перец, кайенский перец, муста. Показана вата-сокращающая диета; рекомендуется избегать жирной и сладкой пищи, применяют острые специи и касторовое масло. При недостаточном питании добавляют ашвагандху, балу или женьшень.

Питта. Горький вкус очищает организм и сокращает популяцию паразитов. Рекомендуемые травы: виданга, кутадж (против амебной

дизентерии), катука, туласи, орехи бетеля, муста, сок алоэ, читрак. В течение дня полезно есть тыквенные семечки и проводить очищение с помощью касторового масла. Диета, сокращающая питту,

предполагает большое количество грубой пищи, овощных соков, зелени, без использования острых приправ.

Капха. Горький вкус очищает организм и сокращает популяцию паразитов. Рекомендуемые травы: виданга, кутадж, катука, туласи, орехи бетеля, чирайята, муста; агни-возжигающие растения - хинг, черный перец, пиппали, имбирь. В течение дня полезно есть тыквенные семечки. Показана диета, уменьшающая капху, избегайте сахара, молочных продуктов. В качестве очистительного средства применяют корень ревеня.

У вас на кухне уже есть немало кулинарных специй, которые уничтожают кишечных паразитов. Исследования показали, что некоторые вещества, содержащиеся в имбире, более эффективны в борьбе с этими незваными гостями, чем пиперзин цитрат (лекарство, которое часто прописывают в подобных случаях). Другие опыты подтвердили, что различные виды глистов погибают от зверобоя и чабреца. Ромашка, девясил, горечавка и розмарин также уничтожают паразитов и смягчают раздражения кишечника.

Паразиты в ушной области ухудшают слух. Рекомендуемые травы: виданга, кутадж, муста, гутгул; они смешиваются с теплым горчичным маслом и закапываются в ушные каналы. Рекомендуется также вызывать лечебную рвоту и полоскать горло гутгулом.

Типичными антипаразитарными травами являются айван, асафетида, шишки хмеля, корневище папоротника, кайенский перец, гвоздика, чеснок, лавр американский, мята болотная, ясень, семена конопли, рута, тимьян, пижма, полынь и эвкалипт.

Сексуальные проблемы

Изучение аюрведических трактатов указывает на две основные школы врачевания и восемь направлений Аюрведы. Одним из восьми направлений является ваджикарана тантра, в которую входит учение об афродизиаках. Термин ваджа означает «семя». Ваджикарана работает с сохранением нормальных функций семени и обеспечением радости и блаженства во время божественного

слияния супругов. Это наука сохранения и восстановления репродуктивной силы. Она предназначена для работы с теми, у кого ухудшилось качество спермы, кто испытывает затруднения с передачей и получением сексуальной энергии.

В Аюрведе считается, что потеря семени - это потеря оджаса, и это очень тяжелая нагрузка для тела. Оджас обновляет весь организм, а поэтому его значительная утрата вызывает утрату равновесия и болезнь. Таким же образом оплодотворяющие клетки, извлеченные из каждого органа тела, образованы всеми химическими веществами организма в их чистейшем и совершеннейшем виде - и их потеря весьма тяжела для организма.

Когда оджас истощается, человек становится восприимчивым к разрушительным болезням, в том числе и к раку. Поэтому защита и увеличение запасов оджаса - ключ к обращению вспять процесса старения.

Свежие фрукты и овощи, крупы из цельного зерна, орехи (в частности, миндаль), мед и молочные продукты, полученные от хорошо ухоженных коров, усиливают оджас. Истощают оджас алкоголь, табак, консервированные продукты, продукты, прошедшие чрезмерную обработку, жареная пища, а также пища с искусственными подслащивающими веществами.

В Аюрведе есть специальное направление, посвященное поддержанию и

восстановлению оптимального состояния репродуктивных тканей. Используемые ею травы, ваджикарана, иногда называют средством, повышающим половое влечение. Но согласно Аюрведе, эти травы улучшают также репродуктивную субстанцию. Другими словами, они укрепляют оджас. Аюрведа чаще всего рекомендует три вещества для укрепления оджаса: ашвагандха, шатавари и амалаки.

Следует отметить, что учителя Аюрведы рекомендовали при улучшении сексуальной жизни обращать большее внимание не на лекарства, а на диету и ментальное состояние супругов.

Далее приводятся продукты, рекомендуемые как афродизиак в ваджикаранв тантре и современной медицине.

Миндаль, часто называемый «королем орехов». Миндаль богат

рибофлавином, белком, витамином Е и кальцием. Его веками употребляли индусы, арабы и китайцы для повышения потенции. Аюрведа отмечает, что миндаль - хорошее питание для мозга, возбуждающее средство; его масло обновляет спинномозговую жидкость.

Аспарагус (спаржа) - проверенное временем лекарство от болезней простаты. Спаржа содержит аспарагин, известный диуретик, который стимулирует работу мочеточников. Нежные побеги срезают и едят весной. Чем моложе побег, тем он нежнее. Варить спаржу надо недолго, не переваривая. Богатая витамином А, фосфором, кальцием и калием, спаржа по праву считается возбуждающей пищей.

Авокадо - высокопитательный фрукт, богатый белками, витамином А, калием и незаменимыми жирными кислотами, в рационе с успехом заменяет мясо и является великолепным афродизиаком.

Бананы богаты калием и природными сахарами. Аюрведа называет банан среди возбуждающих средств.

Пчелиная пыльца. Это «сверхпища», она содержит практически все известные питательные вещества, богата аминокислотами, витаминами, минеральными солями. С точки зрения усиления половой потенции и улучшения качеств семени пчелиная пыльца - один из самых эффективных продуктов.

Кокос. Аюрведа утверждает, что кокос увеличивает количество репродуктивной жидкости и приносит омоложение организму. Индийские врачи рекомендуют его как ценную пищу при повышенной утомляемости, вызванной хроническими заболеваниями. Кокосовое молоко с медом утоляет жажду, улучшает пищеварение, повышает либидо. Напиток из ананасового сока, свежей папайи и натертого свежего кокоса - деликатесный, омолаживающий и освежающий завтрак, который пополняет запас ферментов и усиливает энергетический потенциал.

Финики. Согласно Аюрведе, финики очищают кровь и увеличивают количество спермы.

Чеснок. Он широко используется в восточной и индийской медицине, в том числе и как афродизиак.

Топленое масло (гхи). Считается, что топленое масло улучшает зрение, аппетит, укрепляет память, увеличивает количество спермы и семенной жидкости, разжигает сексуальный огонь. Топленое масло легко переваривается и придает тонкий аромат блюдам, которые на нем готовятся. Это основная составляющая всех индийских «любовных» блюд.

Мед. Иногда его называют пищей богов. Мед особенно почитают за то действие, которое он оказывает на половые железы. Он - лучший восстановитель сексуальной энергии. Мед можно есть только натуральный, не нагретый и нефильтрованный, сохраняющий свой природный вкус.

Ламинария (морская капуста). Ламинария высокопитательна и, как и пыльца, содержит все необходимые питательные вещества. Богатство минеральными солями позволяет ей превращать обыкновенные или ослабленные железы в маленькие генераторы гормонов.

Манго. В Аюрведе оно отмечено как легкоперевариваемое, укрепляющее и возбуждающее.

Оливковое масло. Самое питательное из всех растительных масел, оно лучше всех переваривается. Может долго храниться без прогрева и не становится прогорклым. Богатое незаменимыми жирными кислотами, оливковое масло дает полноценную пищу организму.

Лук, который называют «мускусом бедных», восхваляется в Аюрведе как диуретик, а также тонизирующее, стимулирующее, очищающее кровь и возбуждающее средство.

Фисташки. В Средней Азии и Индии считается, что фисташки увеличивают сексуальную потенцию и очищают кровь. Фисташки с медом оживляют любовное влечение.

Кунжутное семя. Кунжут очень высоко ценится. Некоторые народы наделяют его мистическими свойствами. Кунжутное семя очень питательно. Его широко используют в Индии и других восточных странах. Кунжутное семя содержит большое количество витамина Е, и, возможно, по этой причине оно широко известно как пища для мужчин. В Индии считается, что кунжут удлиняет жизнь. Тахини, масло из молотого семени, - прекрасный заменитель мяса.

Его советуют употреблять с медом для повышения сексуальной активности.

Проростки пшеницы. Наиболее питательная часть ее зерен. Проростки являются хорошо известной здоровой пищей. Они богаты витамином Е, знаменитым «сексуальным» витамином, а также омега-3 жирными кислотами, известным сперматогенным фактором. Проростки пшеницы повышают сексуальную активность и изменяют половую жизнь настолько, что это трудно не заметить.

Шоколад. В греческом языке есть термин theobroma сасао, что в переводе означает «пища небожителей». Говорят, что Монтесума II, знаменитый правитель ацтеков (1480-1520 гг. н. э.) пил не менее 50 чашек шоколада в день, и именно благодаря этому ему хватало сил на 600 жен. В шоколаде содержится особое растительное образование фенилэтиламин; оно высвобождает определенные химические вещества в мозге, которые дают человеку ощущение удовольствия и эйфории. Нейротрансмиттеры адреналин и норадреналин придают нам энергию, а допамин упорядочивает сексуальное возбуждение.

Аюрведическая медицина предлагает немало полезных советов и средств для повышения либидо. Как целостная медицинская система, Аюрведа предпочитает рассматривать отдельные симптомы только в контексте всего человека. Ослабление полового желания может быть сигналом, который подает организм, стараясь изменить свой изматывающий образ жизни.

Мужчины могут укрепить свою репродуктивную систему при помощи омолаживающего аюрведического лекарственного растения ашвагандхи. Смешайте 1 чайную ложку ашвагандхи и 1/2 чайной ложки видари и залейте 1 стаканом молока; нагрейте молоко, чтобы в него впиталась эссенция растений, и пейте на ночь. Женщинам можно следовать той же процедуре, только вместо ашвагандхи использовать шатавари. С языка хинди «шатавари» переводится как «та, у которой сто мужей». Нужно ли объяснять, почему?

Чтобы восстановить сексуальную энергию, аюрведические врачи рекомендуют инжир,

мед и ласси. После завтрака съешьте 3 ягоды инжира с 1 чайной ложкой свежего натурального меда. Час спустя выпейте чашку

ласси, который можно приготовить, взяв на

1 стакан родниковой воды 1 столовую ложку свежего йогурта и добавив щепотку молотого тмина.

Простуда

Существует несколько средств, способных намного ускорить выздоровление от этого вредного заболевания.

Главным, что следует помнить в случае любой болезни, является то, что при первом появлении симптомов недомогания нужно немедленно лечь и сменить дышащую ноздрю. Если дыхание осуществляется в основном через левую ноздрю, лягте на левый бок и лежите до тех пор, пока не откроется правая, и наоборот. Эта процедура изменяет химический баланс тела и меняет преобладающее полушарие головного мозга. Если ноздри «не хотят» меняться, используйте небольшой ватный тампон. В любом случае никогда не дышите через рот.

Начинайте день, выпивая микстуру из меда и перца.

Вслед за черным перцем проглотите, не жуя, половину среднего зубка чеснока и запейте стаканом теплой воды. Это добавит тепла организму.

Пейте чай, приготовленный из столовой ложки семян шамбалы, семи зерен черного перца и чайной ложки свежего молотого имбиря. Кипятите все в двух чашках воды до тех пор, пока состав не упарится до одной чашки. Можно добавить черный чай и сахар. Кипяченые ингредиенты можно использовать два или три раза. Применяйте средство ежедневно 3-4 раза.

При простуде, во время холодов и повышенной влажности, а также после полуночи не ешьте кислой пищи. Кислые продукты раздражают горло и способствуют усилению кашля. Не ешьте и не пейте холодного и пейте как можно больше теплой воды.

Дважды в день пейте микстуру из свежего имбирного сока и меда, взятых по половине чайной ложки каждый.

Старое изречение «Накормите холод и оставьте голодным жар» остается верным.

Жертва простуды страдает от потери энергии и нуждается в как можно большем количестве пищи для восстановления тепла в

организме. Напротив, жар есть излишнее тепло, поэтому больной должен мало есть и главным образом пить, чтобы промыть свой организм.

Кашель

Страдающие от сильного кашля должны избегать употребления молока и молочных продуктов (способствующих образованию слизи) и цитрусовых (раздражающих горло), а также редиса, особенно при бронхите.

При сильном кашле, вызванном простудой, примите микстуру, составленную из одной столовой ложки свежавыжатого лукового или имбирного сока.

Вот еще несколько способов лечения кашля.

При раздражении горла возьмите семена кардамона и подержите их во рту, медленно жуя и позволяя соку стекать в горло. Это уменьшает раздражение горла и предотвращает развитие кашля.

Приготовьте чай из корней лакрицы. Также положите в рот измельченный корень лакрицы и жуйте, глотая сок. Выплюньте мякоть, когда исчезнет весь вкус.

Как можно больше времени проводите, сидя у огня и повернувшись грудью к языкам пламени.

Не курите.

Не ешьте после заката. Кашель особенно усиливается после заката.

Во время сна грудь должна находиться на более высоком уровне, нежели ступни.

Положите в рот немного черной соли и позвольте ей медленно раствориться, проглотите раствор. Черную соль можно купить в индийском магазине.

Пейте только теплую воду, избегайте любых холодных напитков.

Избегайте употребления алкогольных напитков.

Полезно жевать свежую цельную гвоздику, глотая образовавшийся сок: это раскрепощает нервы и успокаивает дыхание.

При не приходящем кашле возьмите кожуру граната, истолките

ее в ступке, добавьте в пасту 20 г кусковой соли, скатайте маленькие шарики размером с горошину. Высушите их, и, когда они станут сухими, сосите по два шарика. Избегайте употребления кислой пищи, включая фрукты.

Головная боль

В Аюрведе очень много говорится об этиологических факторах головных болей и об их многообразных проявлениях. Головная боль может быть вызвана целым рядом причин - нарушением пищеварения, запорами, простудой, гриппом, неправильной осанкой или мышечным напряжением. Кроме того, головные боли могут быть обусловлены отравлениями, дурными запахами, громкими звуками, заболеваниями ушей и глаз, бессонницей, пищевой аллергией, охлаждением, перенапряжением глаз, длительным пребыванием в неудобном положении, например при работе за компьютером. Наиболее тяжелая головная боль бывает при мигрени, которая часто обусловлена наследственными факторами.

При головных болях, связанных с застойными явлениями, с воспалением придаточных пазух, или болях, возникающих на фоне простуды, при кашле или аллергии (как правило, это боли капха-или вата-типа) используются отхаркивающие травы: аир, имбирь, мирт, дудник, копытень. Можно вдыхать через нос порошок из аира или смазывать носовые ходы изнутри гхи с аиром. Первый способ больше подходит для людей типа капхи, второй

- для ваты. Помогает чай из туласи, базилика священного. К основанию носа и вискам можно прикладывать пасту из имбиря. Другие хорошие наружные средства - эфирные масла из камфоры, гаультерии или эвкалипта.

Показаны слабительные, поскольку в развитии нервных расстройств особую роль играет толстый кишечник.

Головная боль вата-типа обычно сильная, сопровождается тревогой, депрессией, ломотой в суставах и сухостью кожи. Вызванная возбужденной ватой головная боль, как правило, локализуется в затылочной области или же с левой стороны. Ее могут спровоцировать недосыпание, нервозность, нерегулярное питание, чрезмерные физические и психические нагрузки,

беспокойство и стрессы. Все это провоцирует распространение ваты за пределы толстой кишки в скелетную, мышечную или нервную систему и вызывает головные боли.

При головных болях вата-типа значительно поможет соблюдение диеты, успокаивающей вату, также помогают валериана, джатамамси, ромашка, аир и брахми. Весьма важен полноценный сон, поэтому возможно применение седативных трав. При напряженности шеи и плеч массируйте плечевые и шейные мышцы, втирая в кожу кунжутное масло, а потом примите горячий душ. Перед тем как лечь в постель, легонько вотрите немного кунжутного масла в кожу головы и в подошвы. Это один из эффективных способов регулировать вату. Полезны дыхательные упражнения, регулирующие вату, а также надо по возможности меньше разговаривать. Следует больше бывать на свежем воздухе, но надо избегать ветреной и холодной погоды.

Головная боль питта-типа нередко вызвана заболеваниями печени, употреблением большого количества пищи, раздражающей питту, или загрязнением крови и проявляется ощущением жжения, покраснением лица и глаз, светобоязнью, гневливостью, раздражительностью и носовыми кровотечениями. Эта головная боль локализуется в большей степени в макушечной или височной области. Головная боль питта-типа начинается в висках и распространяется на центральную часть головы. Она характеризуется стреляющими, сверлящими, обжигающими или пронизывающими болезненными ощущениями. Боль усиливается от яркого света, на жарком солнце или при высокой температуре воздуха, при употреблении кислых фруктов, маринадов или очень острой пищи. Она может сопровождаться тошнотой, жжением в глазах, крайней раздражительностью. Зачастую головная боль питта-типа ощущается как бы за глазами и иногда сопровождается головокружением.

При головных болях питта-типа в качестве слабительного рекомендуется порошок алоэ или корень ревеня (по 2 столовые ложки геля / сока алоэ до трех раз в день).

Брахми можно использовать как отдельно, так и в сочетании с пассифлорой. При болях питта-типа голову смазывают сандаловым

маслом. Следует избегать солнца и жары, курения и пребывания в накуренных помещениях. Иногда головная боль питта-типа проходит, если съесть что-нибудь сладкое, например сладкий фрукт или немного мороженого. Полезны прогулки при лунном свете и ароматы цветов - розы, лотоса и т. п.

Головная боль капха-типа более тупая, сопровождается ощущением подавленности, апатии, сонливости и усталости, иногда тошнотой, скоплением слизи, усиленным слюноотделением или даже рвотой. Такие боли, как правило, сосредоточены в области лба и носа. Обычно головная боль этого типа обусловлена застоем слизи в различных частях головы и может сопутствовать легочным заболеваниям. При головной боли капха-типа болезненные ощущения, как правило, тупые, идущие из глубины. Они начинаются в верхней и передней областях черепа, распространяются на лоб и иногда на пазухи носа.

При головных болях капха-типа благотворно действует препарат «Капха-баланс», включающий в себя ингредиенты: имбирь, куркуму, шафран, лавровый лист, асафетиду, черный перец, корицу, гвоздику, ламинарию, тмин, полынь горькую.

Чтобы быстро снять головную боль капха-типа, накапайте 10 капель эвкалиптового масла в кипяток, накройтесь с головой полотенцем и вдыхайте пар. Это помогает избавиться от застоя в носоглотке и нередко полностью устраняет головную боль. Такое же действие оказывают и имбирные ингаляции. Прокипятите свежий имбирь или сухой имбирный порошок и подышите над этим отваром.

Иногда головную боль капха-типа удастся быстро снять с помощью промывания носа водой с морской солью или массажем с маслом, содержащим камфору. Полезны интенсивные физические упражнения.

Глава 4. Растения на службе здоровья

Осознанное использование растений

Человек, являясь микрокосмом, содержит в себе все прочие миры - элементарный, минеральный, растительный и животный.

Растение же несет в себе потенциал человеческого бытия. А в человеке содержится энергетическая матрица растения. По этой причине растения могут оказывать огромное воздействие на глубинные структуры человека. Иногда со стороны растений и животных мы видим большую способность к сопереживанию, чем со стороны некоторых людей. Такой урок преподносят нам растения и травы, существование которых основано на единстве природы, и благодаря ему мы можем вернуться к лучшему пониманию самих себя.

На уровне растений чувства существуют в чистой и пассивной форме. Животный мир и мир человека проявляют чувственную сферу более активно и более обособленно, но зачастую с меньшей красотой. Сознание в растениях находится на первичном уровне единства; поэтому оно более психично и телепатично. Растения передают жизненную силу, которая скрыта в свете. В этом состоит особый дар, особая благодать и сила растений. Растения приносят нам любовь, питаемую силой солнца, которая совершенно идентична энергии всех звезд, всего света. Эти космические виды энергии, хранимые растениями, питают, поддерживают и побуждают к росту наше сознание.

В этом плане жизнь растений представляет собой громадную жертву. Они предлагают нам не только питание для физического тела, но свет и любовь звезд и космоса, чьими посланниками они являются. Они несут нам свет Вселенной с тем, чтобы мы могли слиться с жизнью мироздания. Таким образом, они существуют как для целей психологического, духовного, так и физического питания. Наши чувства являются нашими «внутренними» растениями, нашими «внутренними» цветами. Они произрастают в соответствии с нашим пониманием единства всех видов жизни.

Назначение растений - превращать свет в жизнь. Назначение же людей - превращать жизнь в сознание, в любовь. Эти три элемента - свет, жизнь и любовь - являются чем-то единым, одно из них - выражение другого, три измерения одного и того же существования. Растения превращают свет в жизнь путем фотосинтеза. Человек же превращает жизнь в сознание через восприятие.

Пророки Древней Индии подходили к лечению и травам с

позиций именно такого сознания. Их наука не была наукой, основанной на эксперименте, а носила форму прямого восприятия и причастности. Пророки благодаря йоге восприятия могли слышать то, что говорят растения. И растения открывали свои секреты, которые невозможно открыть ни с помощью экспериментов, ни изолированными химическими анализами. И если мы будем подходить к растениям сегодня с тех же позиций, что и к интегральному компоненту нашего подлинного единства, то тогда истинная ценность растения будет служить нам в полной мере.

Растения, дарующие выносливость и долголетие

Слово «растение» на санскрите звучит как ошадхи, что буквально означает «сосуд» или «сознание» (дхи), в котором происходит огненная трансформация (оша). В Ведах слово ошадхи может означать не только растения, но и все элементы сущего. Кроме того, ошадхи переводится как «то, что дает и сохраняет жизнь». Среди жизнедающих трав в современной аюрведической медицине особенно популярны следующие растения.

Брахми (готу-кола). Улучшает обмен веществ, оказывает тонизирующее, укрепляющее нервы, омолаживающее действие.

Хорошая пища для мозга, особенно при медитативной практике. Слово брахми на санскрите означает «богиня высшей мудрости», помогающая духовным искателям найти высшую мудрость. В Аюрведе и йоге ее рекомендуется использовать для гармонизации пяти пран, очищения и укрепления сосудов головного мозга, предотвращения микроинсультов, улучшения памяти и когнитивных способностей, для ускорения самоактуализации.

Бибхитаки. Благоприятно действует на иммунную, дыхательную, пищеварительную, выделительную и нервную системы. Это мощное омолаживающее средство, препятствующее старению кожи, нервных клеток и внутренних органов. Бибхитаки улучшает зрение, слух и голос, гармонизирует капха-дошу, защищает печень. Она оказывает одновременно послабляющее и вяжущее действие, очищает от токсинов кишечник и повышает его тонус. Препятствует возникновению камней и устраняет скопление слизи в пищеварительном тракте, мочевыводящих и дыхательных

путях.

Астрагал. Известный на Востоке более 5000 лет, астрагал считается в аюрведической и китайской медицине одним из наиболее важных лекарственных растений. Современные исследования подтверждают его иммуноукрепляющие свойства. Астрагал снижает кровяное давление и применяется в лечении диабета (помогает контролировать уровень сахара в крови), болезней почек и выпадения органов. Он лечит отеки, обладает мочегонными свойствами и повышает жизненную энергию человека.

Шалфей. Это сладкое на вкус, успокаивающее растение укрепляет иммунную систему, справляется с усталостью, понижает кровяное давление, помогает смягчить анемию и улучшает аппетит и пищеварение. Шалфей не так сильно стимулирует организм, как женьшень, и не так дорог. Он укрепляет легкие, лечит бронхит и часто применяется в сочетании с астрагалом, что образует мощную иммуноукрепляющую формулу. Шалфей используется для стимуляции кровообращения, остановки кровотечений и укрепления иммунной системы. Его назначают при плохом кровообращении, сильном сердцебиении, ушибах, менструальных болях, бессоннице, коронарной болезни сердца, абсцессах груди и мастите. В случаях когда причиной болезни не является застой крови, его следует принимать с осторожностью.

Солодка. Мощное противовоспалительное действие ее основного химического компонента - глицирризина - замедляет разрушение собственных противовоспалительных стероидов организма, вырабатываемых надпочечниками, и усиливает действие других трав. Исследования подтверждают эффективность солодки при лечении ревматоидного артрита, аллергий, заболеваний бронхов, вирусных инфекций, стоматита (прокипятите немного корня солодки в воде и используйте ее для полоскания), хронической усталости, нарушений баланса сахара в крови и нескольких кожных заболеваний, включая экзему, дерматит и импетиго (паршу). Науке известно, что солодка помогает от кашля не хуже кодеина. Экстракт солодки примерно на 80 % усиливает смягчающее изжогу действие антацидов, наполовину снижает

способность аспирина вызывать язвы и, возможно, даже способен сводить к минимуму образование зубного камня. Кроме того, не исключено, что она может предотвращать развитие СПИДа у инфицированных ВИЧ и тормозить рост других вирусов, включая вирус гепатита В.

Крапива. Растение богато витаминами А и С и содержит целый кладезь минеральных веществ, которые укрепляют кости и поддерживают функцию почек и надпочечников.

Чай из крапивы можно пить каждый день как общеукрепляющее средство, чтобы снять усталость и взбодриться. Можно добавлять 2 столовые ложки этой вкусной травы в супы (пусть поварится там в течение 20 минут вместе с овощами).

Торец. Эта способствующая долголетию лекарственная трава ценится на Востоке как тонизирующее средство для почек, печени и крови. Она сохраняет энергию молодости, уменьшает количество морщин и стимулирует сексуальную потенцию. Горец снижает уровень холестерина, понижает сахар в крови, помогает пожилым людям при запорах, снимает опухоли лимфатических желез, а также обладает антибактериальными свойствами. Если принимать его в слишком больших дозах, горец может вызвать сыпь и онемение в конечностях. Его не следует принимать, если вы страдаете диареей или у вас слабое пищеварение.

Женьшень обыкновенный. Женьшень обыкновенный часто идеально подходит слабым людям или тем, кто восстанавливается после хронических заболеваний. Он прекрасно помогает пожилым людям улучшить аппетит, пищеварение и усвояемость питательных веществ. Женьшень не следует принимать одновременно с кофеином, чаем, алкогольными напитками, горькой или острой пищей. Его не следует принимать более чем несколько недель подряд. У чрезмерно возбудимых людей с сильной конституцией это растение может вызывать усиленное сердцебиение и/или бессонницу, а также ощущение тревоги. Его ни в коем случае не следует принимать людям с повышенным кровяным давлением.

Растения-иммуномодуляторы

Иммунитет - это комплексная реакция организма, направленная

на защиту его от внедрения генетически чужеродного материала. К такому генетически чужеродному материалу относятся бактерии и их токсины, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани, включая кровь, измененные собственные клетки (например раковые) и т. п.

Иммунитет может быть снижен вследствие воздействия ряда неблагоприятных факторов: от стресса, переутомления, недосыпания, при ожоге, переохлаждении, кровопотере, голодании, травме. В подобных случаях уменьшается объем антител, нарушаются механизмы выведения токсинов и выработка антивирусного белка, интерферона. Если человек хочет обладать прекрасным здоровьем, одним из самых главных способов для достижения этой цели является укрепление иммунитета.

Существует ряд препаратов (иммуномодуляторов), содержащих как синтезированные, так и естественные природные вещества, повышающие силу иммунитета. Растительные препараты выгодны тем, что способны давать довольно существенные эффекты и при правильном применении полностью безопасны. Кроме того, дозировки многих растительных препаратов можно легко подобрать по самочувствию. И не следует излишне подстегивать иммунитет.

Шатавари. Эта дикая разновидность аспарагуса считается женским эквивалентом ашвагандхи в том смысле, что она поддерживает питающую, восприимчивую, творческую, женскую энергию, которой обладают как женщины, так и мужчины. Шатавари в переводе означает «способный удержать сотню мужей». Это классическое тонизирующее средство с рядом показаний, включая облегчение предменструальных симптомов у женщин, усиление выработки молока у кормящих матерей и сглаживание перехода через менопаузу. Хотя шатавари чаще всего рекомендуют женщинам, трава также служит хорошим тонизирующим средством для мужчин. Подобно ашвагандхе, ее обычно принимают с горячим молоком, подслащенным медом или нерафинированным сахаром. Если добавить в горячее молоко смесь этих двух трав по чайной ложке каждой, щепотку шафрана и немного меда, получается прекрасный тонизирующий напиток как для мужчин, так и для женщин, традиционное средство для укрепления иммунитета и

восстановления оджаса. Входит в состав «Чаванпраша».

Алоэ вера - вечнозеленое растение, родственник лилии и лука. Используют внутреннюю часть толстых листьев, которые состоят из кожуры, сока и мякоти. Комплекс биоактивных веществ, содержащихся в алоэ, способствует обновлению и омоложению клеток. Омолаживающий эффект связан и со способностью растения стимулировать иммунитет. Алоэ также увеличивает сердечный выброс, обеспечивает противовоспалительное, легкое бактерицидное, послабляющее и желчегонное действие.

Тимьян (чабрец, или богородская трава). Растет (в зависимости от вида и разновидности) по сухим склонам, борам или в степях, на песчаных почвах, в сухих сосновых лесах, на межах, холмах, лесных полянах. Тимьян - иммуномодулятор, сокращает сроки и эффективность лечения серьезных заболеваний (туберкулез, гепатит и др.), снижает болезненные симптомы при инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и других систем, нормализует стул, купирует диарею, эффективен при заболеваниях, сопровождающихся кровотечением, нормализует кровяное давление при гипертонии, нормализует тонус стенки сосудов.

Цветы боярышника. Цветы этого растения обладают рядом просто-таки уникальных свойств. Самое главное из них - это способность омолаживать головной мозг (повышается содержание ацетилхолина, улучшается поглощение мозгом глюкозы, кислорода и др.). Поскольку именно головной мозг регулирует основные обменные процессы в человеческом организме, то, омолаживая свой мозг, мы омолаживаем весь организм. Экстракт цветов боярышника, кроме того, активизирует периферическое кровообращение, повышает обеспечение кислородом тканей и органов (мозг, сердце и др.), оказывает антиоксидантное действие, способствует поддержанию нормального давления крови, способствует улучшению памяти, мышления и настроения.

Шиповник. В мякоти плодов накапливается 1,4—5,5 (до 14) % витамина С, имеющего важное физиологическое значение для организма, в частности укрепляющего иммунную систему и повышающего его устойчивость к инфекционным заболеваниям. По содержанию витамина С плоды шиповника не имеют себе равных в

природе. В них также много витамина Р (до 2,57 %) и провитамина А (до 0,17 %), несколько меньше витаминов

В, В, Е, К. В масле семян (орешков) - около 0,37 % витамина Е. В домашних условиях из плодов готовят витаминные настои и отвары. Плоды шиповника обладают желчегонным действием.

Женьшень - многолетнее травянистое растение семейства аралиевых. Обычно используют корни, которые содержат целый комплекс биологически активных веществ. Продлевает жизнь животных в эксперименте на 10 %. Как и все адаптогены, женьшень помогает организму приспособиться ко всем неблагоприятным воздействиям среды. Он повышает иммунитет, стимулирует выработку гормонов, активизирует дыхание и работу сердца, снимает усталость, повышает работоспособность, гармонизирует обмен веществ в организме, повышает активность макрофагов и лейкоцитов.

Однако при использовании женьшеня нужно учесть, что его тонизирующее действие может создать проблемы с засыпанием по вечерам. Возможным противопоказанием для применения женьшеня может служить сильно выраженная гипертония, эпилепсия.

«Жень Янь» один из самых удобных препаратов, содержащих женьшень для употребления, так как его дозировку очень легко отрегулировать по самочувствию.

Начать можно с дозировок, указанных в инструкции, а затем увеличивать, пока будет нравиться. Особых побочных эффектов не бывает.

Брингардж оказывает тонизирующее, омолаживающее, улучшающее обмен веществ, кровоостанавливающее, противолихорадочное, укрепляющее нервы, послабляющее, заживляющее действия. Как мощный иммуномодулятор предупреждает преждевременное поседение, облысение, выпадение волос и зубов, помогает при увеличении печени и селезенки, циррозе, хроническом гепатите, кровотечениях, анемии, кожных болезнях, бессоннице, психических расстройствах. Брингардж помогает успокоить ум, уменьшая его чрезмерную активность, и способствует крепкому сну.

Противопоказания: беременность, кормление грудью, детский

возраст.

Приморская сосна содержит пикногенол. Обратите особое внимание на данное вещество. Используют обычно экстракты коры, которые содержат большое количество биологически активных веществ, относимых к биофлавоноидам, проантоцианидам. Применяют в виде экстракта, который обладает выраженными антиоксидантными свойствами. У пикногенола они выше, чем у витамина Е, в 50 раз. Пикногенол способствует также снижению синтеза гистамина, в связи с чем он проявляет эффективность при различных аллергических и воспалительных процессах; укрепляет и восстанавливает соединительную ткань; способствует снижению уровня холестерина в крови, пролонгирует действие витамина С; укрепляет сосуды и капилляры, проявляет легкое спазмолитическое действие; способствует выработке инсулина и снижает риск развития диабетических осложнений; снижает воспалительные явления в простате; поддерживает функцию иммунной системы. Побочных действий практически не наблюдается.

Аир - мощный иммуностимулятор. В Индии, как и в Китае, аир используют в качестве тонизирующего средства при неврозах, при лечении ревматизма, некоторых кожных заболеваний, при ухудшении зрения и слуха. Кроме того, его назначают при психических расстройствах, бронхиальной астме, укусах змей. Препараты корневищ аира используют в научной и народной медицине в качестве желудочного (сокогонного) средства. Комплекс биологически активных веществ аира проявляет антибиотические свойства и повышает активность лимфоцитов, макрофагов, стимулирует выработку интерферона, оказывает противовоспалительное действие.

Ароматерапия

Растения обладают свойством копить и концентрировать в себе элементы, идущие от Солнца и звезд. Ароматические эфирные масла являются квинтэссенцией жизнотворческих сил царства растений. Психофизиологи утверждают, что восприятие ароматов является вторым по древности каналом восприятия после осязательного. Потому-то воздействие ароматами столь глубинно и могущественно.

Изучение частот мозговых волн показало, что запах лаванды усиливает альфа-волны в задней части головы, связанные с расслаблением. Аромат жасмина усиливает бета-волны в передней части головы, связанные с состоянием напряженности. Растительные масла содержат химические компоненты, которые оказывают мощное воздействие на тело и сознание. Алхимия их воздействия очень сложна.

Каждое масло содержит около сотни химических компонентов, которые в совокупности оказывают сильный эффект на человека. В зависимости от типа преобладающего компонента результат воздействия масла на организм различается. Например, одни масла расслабляют, другие уменьшают боль и т. д. Масла типа лимона и лаванды могут «приспосабливаться» к потребностям тела и подстраиваться под ситуацию; они называются адаптогеничными. Механизм воздействия масел на человека до конца не ясен. Понятно лишь то, что они затрагивают сознание и эмоции и не оказывают никаких вредных побочных эффектов.

Запахи оказывают воздействие на доши. Они бывают согревающими, охлаждающими или нейтральными.

Олений мускус и хина являются согревающими, они успокаивают вату и капху, но могут раздражать питту. Камфора сначала охлаждает, но потом согревает, она успокаивает вату и капху, но может стимулировать питту. Запах сандала оказывает охлаждающее и противовоспалительное действие, он успокаивает и смягчает питту, но способен увеличивать вату и капху. Запах жасмина тоже сладкий, охлаждающий и полезен для питты, однако может увеличивать капху.

Вату можно уравновешивать, используя сладкие, согревающие и «приземляющие» ароматы наподобие мускуса, хины, базилика и камфоры. К другим запахам, полезным для ваты, относятся апельсин, гвоздика, кардамон, сандал, мирра, лаванда, сосна, дудник и ладан.

Для смягчения питты используются сладкие, охлаждающие и успокаивающие запахи, например сандал, шафран, пачули, жасмин и роза. Кроме того, могут быть полезны герань, лимонная трава, гардения, перечная и зеленая мята. Для питты полезны те

благовония, которые успокаивают эмоции, охлаждают ум, снимают возбуждение, агрессивность и гнев.

Для капхи полезны те благовония, которые стимулируют ум, улучшают восприятие и противодействуют вялости. Капху уравнивают, используя ароматы с согревающим и стимулирующим действием. Хороши мускус, хина и камфора. Для капхи полезны и резкие запахи, в частности эвкалипт, корица, мирра, тимьян, розмарин и шалфей.

Глава 5. Здоровый образ жизни

Ежедневные процедуры

Аюрведические врачи говорят, что осознанное выполнение ежедневных обычных процедур содействует эффективной работе организма.

Омовение. Никакое другое действие не содействует в такой степени нахождению правильного вибрационного тона целого дня, как водные процедуры ранним утром. Ежедневные водные процедуры очищают ум и тело, содействуют долголетию, снимают усталость, предотвращают потливость, увеличивают силу, улучшают здоровье, снимают сонливость, устраняют раздражительность и усиливают иммунную систему.

Масла или паста из масла и муки как очищающее средства предпочтительнее, нежели химические моющие средства, мыло и шампуни. За небольшим исключением, все типы продаваемых в магазинах мылящих средств содержат в себе щелочь. Кожа поглощает химические вещества через поры, и все органы подвергаются их воздействию. К тому же фактически все гели, шампуни смывают с кожи, скальпа и волос жизненно необходимые масла, и телу нужно впоследствии восстанавливать их ценой дополнительной затраты энергии.

Если человек пользуется покупным очистительным средством, то после омовения он должен нанести на кожу горчичное или оливковое масло для уменьшения ее сухости.

Особенно благотворное воздействие во время принятия душа или ванны оказывает напевание, тихое или более громкое. Тихое

напевание помогает нормализовать температуру тела. Омовение ног перед сном способствует глубокому сну.

Расчесывание волос устраняет с верхней части головы грязь, а частое расчесывание (многократное в течение дня) улучшает здоровье и зрение, направляя поток электрической энергии к верхней части головы (подобно тому, как поглаживание кошки создает электрический заряд). Частое расчесывание волос особенно полезно пожилым людям. Деревянные расчески хороши для улучшения зрения, роговые - для волос, серебряные - для сердца, а золотые - для мозга. Очень полезно давать себя причесывать детям. Привычка же перебирать волосы пальцами нежелательна, поскольку это возбуждает сексуальную энергию из-за усиления работы гипофиза.

Стрижка волос. Мужчины должны подстригать свои волосы каждую неделю или по крайней мере раз в месяц. Женщинам же, напротив, не следует подстригать волосы, потому что они нуждаются в дополнительной солнечной энергии, воспринимаемой волосами на протяжении дня. И мужчины и женщины должны содержать волосы в чистоте и никогда не допускать их сухости.

Омовение волос. Волосы должны всегда быть чистыми и напитанными естественными маслами. Сухость ведет к потере электрической энергии, ослабляет память и возбуждает фантазию. Смыть масло можно смесью горчичного масла и муки из турецкого гороха, нанесенной на волосы перед самым принятием душа. Прекрасным естественным очистителем волос служат также йогурт и кефир. Ни в коем случае нельзя пользоваться искусственными покупными средствами.

Индусы считают, что мужчины должны бриться только в понедельник, среду и пятницу; женщины должны удалять излишние волосы с тела через каждые пять дней. И мужчины и

женщины должны избегать подстригать волосы на теле или голове по вторникам, четвергам и выходным. Ногти подстригать следует в дни, подходящие для бритья.

Аюрведический масляный массаж

Ежедневный масляный массаж является традиционной частью

аюрведического распорядка дня. На его выполнение уходит примерно от пяти до десяти минут. Проводить массаж нужно каждое утро перед принятием душа или ванны, чтобы очистить и уравновесить всю физиологическую систему. Массажу можно даже уделить всего две или три минуты.

Аюрведический масляный массаж уравнивает вата-дошу во всем организме. Поскольку вата является легкой, холодной и сухой дошей, массаж с использованием теплого масла оказывает на нее смягчающее и успокаивающее действие. Это очень важно, потому что под влиянием стресса вата легко выходит из равновесия, в результате чего возникает хроническая усталость. Кроме этого, массаж стимулирует циркуляцию и способствует выведению нечистот из всех систем организма.

Перед использованием лучше всего подвергнуть масло термообработке, то есть очистить. Каждый день перед массажем масло следует подогревать. Чтобы это легче было сделать, храните масло в небольшой пластиковой бутылке с откидывающейся крышкой. Для подогрева поместите бутылку на несколько минут в емкость с горячей водой.

Массируйте тело всей ладонью, а не только кончиками пальцев. Для массажа округлых частей тела (суставов, головы) используйте круговые движения, а прямые участки (шею, длинные кости) массируйте продольными движениями. На большинстве участков тела применяйте умеренное давление, а области живота и сердца массируйте с легким нажимом.

Завершив процедуру масляного массажа, примите теплую ванну или душ, пользуясь мягким мылом.

Уход за зубами

Аюрведические врачи придавали огромное значение уходу за зубами, деснами и полостью рта. Из-за неправильного ухода за зубами могут возникнуть такие заболевания, как рак кишечника, язва, хронический тонзиллит, артриты. Это связано с быстрым ростом количества болезнетворных бактерий и микробов в полости рта.

Чтобы избавиться от зубной боли и инфекции, медленно

пожуйте гвоздику, позволяя соку попасть в больную область. Для борьбы с инфекцией ешьте красный перец и пейте свежий апельсиновый сок; в них содержится большое количество витамина С. Ешьте как можно больше имбиря, особенно зимой.

Чаще бывайте на солнце. Витамин D - «солнечный эликсир» для здоровых костей и зубов. Молекулы этого витамина выполняют в организме главную задачу - усвоение кальция и использование его солей для формирования костей и зубов. Близорукость, выпадение и разрушение зубов, мышечная слабость, болезненное утолщение суставов, повышенная возбудимость, нервные расстройства, раздражительность, бессонница, депрессивное состояние могут быть вызваны нехваткой витамина D.

Полоскайте рот после каждого приема пищи серебряной водой (чтобы получить такую воду, поместите чистые серебряные монеты в воду на 1-2 дня).

Раствор мумие показан в виде аппликаций, полосканий или ванночек при заболеваниях полости рта (гингивите, кариесе в стадии пятна, парадонтите, стоматите).

Большинство проблем с зубами можно решить, соответствующим образом изменив рацион. Кровоточат десны? Вам не хватает витаминов С, В, D и цинка. Кариес развивается у того, кто ест много хлеба и сахара. Ну а прочность зубной эмали напрямую зависит от наличия в организме кальция и фтора. Для пополнения запасов кальция необходим сыр. Этот продукт к тому же повысит концентрацию ионов водорода в полости рта, что также предотвращает кариес. А фтор должен содержаться в вашей зубной пасте и... в покрытии вашей сковороды или кастрюли. Приготовление пищи в такой посуде позволяет по ходу тепловой обработки обогащать блюда фтором.

Сделать зубы более здоровыми и красивыми можно ежедневно массируя десны кунжутным маслом. Наберите полный рот теплого кунжутного масла и «погоняйте» его из стороны в сторону в течение 2-3 минут, но не глотайте. Выплюньте масло и мягкими движениями помассируйте десны указательным пальцем. Это прекрасная профилактическая мера против пародонтоза, инфекции и кариеса.

При пародонтозе, когда обнажаются корни зубов, а

чувствительность зубов к теплу и холоду указывает на наличие бактериальной инфекции, полезно смазывать десны маслом чайного дерева. Такая обработка поможет остановить дальнейшее развитие инфекции и уменьшит или устранил чувствительность к теплу и холоду.

Для укрепления зубов и десен полезно ежедневно съедать, хорошенько прожевав, несколько плодов инжира.

В Аюрведе для очистки зубов используются горькие и вяжущие травы, чаще это ним, обладающий горьким вкусом, и такие растения, как базилик, листья дуба, билва. Можно приготовить прекрасное средство для чистки зубов, смешав в равных соотношениях растертые в порошок листья нима с любым из этих вяжущих растений. Используйте это средство как обычный зубной порошок. Также полезно полоскать рот отваром этих трав.

Свежее дыхание

В Аюрведе и йоге считается, что тело духовно и физически здорового человека источает благоухание цветов, а его дыхание наполнено ароматом роз. А неприятный запах от тела и из полости рта рассматривается как знак болезни.

Чаще всего неприятный запах изо рта возникает от плохой гигиены полости рта или из-за диеты, которая становится причиной плохого или слабого пищеварения. Однако этот запах может также быть признаком серьезных заболеваний, таких как язвы, синусит, периодонтальные болезни, плохая работа почек или проблемы с печенью.

Аюрведа подчеркивает, что для того чтобы устранить причину неприятного запаха изо рта, необходимо укреплять и защищать гаснущий желудочный огонь (агни), из-за которого и ухудшается пищеварение. Очень важно не есть тяжелой пищи и избегать холодных напитков, мороженого, сыра и йогурта, поскольку они уменьшают пищеварительный огонь, что замедляет пищеварение, повышая вероятность образования амы. Для улучшения пищеварения после еды пожуйте 1 чайную ложку смеси из жареных семян фенхеля и тмина (в соотношении 1 к 1).

Восстановить свежее дыхание помогут также сок или гель алоэ

вера. Смешайте 1/8 чайной ложки молотого тмина с 1 столовой ложкой геля или 1/3 стакана сока алоэ вера и принимайте с утра и вечером (после завтрака и перед сном).

Приготовьте себе укрепляющий пищеварение чай, который можно пить после еды: возьмите в равных пропорциях семена тмина, кориандра и фенхеля, аккуратно растолките 1 чайную ложку семян и высыпьте в 1 стакан кипящей воды; накройте крышкой и снимите с огня, оставьте настаиваться примерно на пять минут; процедите и пейте.

Здоровый сон

Здоровый человек, достигший 21 года, не должен спать больше восьми часов в сутки. Иначе сон продолжительностью более восьми часов создаст в его организме избыток особых психических токсинов (читта-ама), который вызовет чувство усталости и апатии в течение всего последующего дня.

Существует один основной принцип, помогающий определить необходимую для вас продолжительность сна. Если, проснувшись, вы чувствуете бодрость, свежие силы и оптимистический настрой, тогда вы спали именно столько, сколько необходимо вашему телу. Если же, проснувшись, вы чувствуете усталость и скованность, то, скорее всего, вы спали слишком долго. В этом случае попробуйте ежедневно уменьшать время сна, пока не заметите, что, пробуждаясь, вы чувствуете свежесть и прилив сил.

Лучшим временем для сна признан период суток, начинающийся через три часа после заката и завершающийся за 90 минут до восхода солнца. Отход ко сну с полным желудком отвлекает много энергии, предназначенной для восстановления сил тела, увеличивает влияние тамаса в организме, а также приводит к плохим сновидениям.

Аюрведические мастера считают, что за полчаса до восхода солнце посылает особые лучи, которые пронизывают атмосферу и дают особую энергию телу человека. Японские исследователи зафиксировали, что где-то за двадцать минут до восхода солнца вся биохимия тела резко меняется. Психика становится наиболее восприимчивой. Даже кровь меняет свой состав. Именно в этот

период лучше всего формировать позитивные нейропрограммы. Поэтому рекомендуется, чтобы в это время человек находился в бодрствующем состоянии. Энергию, которую дает солнце, нужно воспринимать чистым организмом, и тогда организм будет нормально функционировать на протяжении всего дня. Наиболее приемлемые занятия в это время - медитация и техники, трансформирующие сознание.

Помимо всего прочего, в этот период действует вата, а вата, как известно, отвечает за вывод из тела продуктов распада. Поэтому если человек будет вставать пораньше, то вата- доша сможет лучше поработать и лучше очистить его тело от токсинов.

Больше всего отдых во сне зависит от того, как мы едим. От еды перед сном тело тяжело трудится во сне и не отдыхает, снятся дурные сны. Есть следует не менее чем за 3 часа до сна.

Вот еще рекомендации Аюрведы в отношении сна.

Перед сном мойте стопы и затем натирайте их маслом - это естественное успокаивающее средство. Если человек каждый день массирует стопы с кунжутным маслом, он никогда не будет болеть, так как восстанавливает свою иммунную систему.

Перед сном уделите несколько минут дыхательным упражнениям или медитации.

Во время сна на вас должно быть как можно меньше одежды; особенно вредно спать в носках.

Спите головой на восток.

Никогда не спите на кухне, а также не храните пищу в спальном комнате.

Во время сна не закрывайте лицо. Привычка закрывать лицо очень вредна, поскольку вынуждает дышать своим собственным отработанным воздухом.

Аюрведа рекомендует спать на боку. Считается, что сон на левом боку облегчает пищеварение и дает человеку энергию, а сон на правом боку дает возможность как следует отдохнуть.

Спать на спине Аюрведа не рекомендует. Сон на спине вреден для мозга. Особенно это плохо для людей вата-типа, потому что при этом начинают работать обе ноздри и тело разбалансируется (возбуждается вата).

Хуже всего спать на животе, потому что это полностью нарушает дыхание. Спать под открытым солнцем очень вредно, а под открытой луной - очень полезно.

Недосыпая или вообще не ложась спать, вы очень вредите своему здоровью. Это иссушает организм и ослабляет огонь пищеварения.

Рано вставайте и рано ложитесь. При правильном режиме сна улучшается здоровье, увеличиваются богатство и жизненная сила.

Дневной сон допускается для здоровых людей, которые устали от тяжелого физического труда, а также для больных, испытывающих сильные боли или страдающих от болезней дыхательной системы и тошноты. Несмотря на вышеприведенные рекомендации, древние тексты по йоге вообще запрещают спать днем, за исключением случаев болезни.

Если человек вынужденно (не в силу привычки) не спал ночью, он должен проспять половину предписанного времени на следующее утро без принятия пищи.

Человек, страдающий от бессонницы или недостаточного сна, должен пить молоко, делать масляный массаж тела, ванны, смазывать голову, уши и глаза питающими маслами, найти убежище в ощущении спокойствия и в приятных воспоминаниях. Это возместит хороший сон.

Беременным женщинам не рекомендуется пересыпать, это может привести к тому, что ребенок будет тупым и ленивым. Не рекомендуется спать на открытой местности, так как могут напасть духи и ребенок будет одержимым. Не рекомендуется спать только на спине, поскольку пуповина может перекрутиться, из-за чего питание плода будет затруднено.

Забота о глазах

Глаза - очень нежный и чувствительный орган восприятия, им легко нанести вред, а вылечить можно лишь временем и заботой. Величайший враг зрения - внезапные изменения температуры, такие как солнечная ванна сразу же после промывания глаз холодной водой или же сауна вслед за холодным душем. Пагубно отражаются на зрении скашивание глаз, напряжение глаз для того, чтобы

разглядеть что-то вдаль, так же как и дневной сон и сопротивление естественной сонливости ночью.

Глаза следует всегда защищать от дыма, плохого воздуха, чрезмерного слезоотделения, чрезмерного использования опьяняющих веществ (от которых глаза «наливаются кровью», теряют свой естественный блеск и способность отражать свет). Никогда не следует пытаться рассмотреть слишком малые объекты, не пользуясь линзами, и не нужно

писать очень мелким почерком. Тот, кто поддерживает свои волосы сухими, не питая их маслом, также способствует возникновению проблем у своих глаз, равно как и тот, кто читает на закате или поздно ночью. Чтение при искусственном освещении вызывает напряжение глаз. Следует также по возможности избегать поездки на быстро движущихся открытых транспортных средствах, поскольку встречный воздух иссушает глаза.

Существует множество способов сохранить и улучшить зрение. Прекрасно действует созерцание предметов зеленого цвета, поэтому работать или прогуливаться в саду или лесу очень полезно для глаз. Можно также массировать голову различными составами, принимая во внимание время года: пригодны сандаловая мазь при жаркой погоде, горчичное масло при холодной погоде, масла черного кунжута и кокоса в умеренные сезоны. Зрение укрепляет также нанесение сандаловой мази в область между бровями; особенно полезно при этом добавить в мазь камфору и шафран (нервы поглощают пары камфоры и йод из шафрана, непосредственно стимулирующие и питающие работу зрительного нерва). Если глаза чувствуют усталость или напряжены, в целях профилактики нужно трижды промыть рот холодной водой.

Существует непосредственная связь между ступнями и глазами: эта связь осуществляется посредством двух главных спинных нервов. Ношение обуви, которая не позволяет ногам дышать, затрудняет работу этих нервов и ухудшает зрение (так происходит и при приближении ног к огню или другим источникам избыточного тепла). Поддерживайте ступни в чистоте, и ваше зрение улучшится. Зрению поможет также массаж ступней с пастами на основе глины, грязи и хны. Хна особенно хороша, но из-за ее сильного

охлаждающего действия применять ее следует только в теплую и жаркую погоду.

Мазь из мерных зерен кунжута, втираемая в голову перед водными процедурами, также послужит укреплению зрения и уменьшит гастрит. Вдыхание щепотки такого снадобья раз или два в месяц полезно для зрения, поскольку очищает пазухи и стимулирует лобные доли мозга. Весьма полезным является также плавание в чистой, незамутненной воде с открытыми глазами (но этого никогда не следует делать в хлорированной воде). Не следует выдергивать волосы из носа, потому что это сильно напрягает нервы и мускулы лица и наносит вред зрению.

Аюрведические врачи дают много полезных и проверенных временем рекомендаций по поддержанию силы и здоровья глаз. Вот некоторые из них.

Созерцание восхода солнца - это одно из лучших упражнений как для укрепления глаз, так и для оздоровления всего тела.

При ощущении жжения закапайте в глаза перед сном по 1 капле чуть теплого гхи. Масло смажет веки и ресницы, успокоит и укрепит глаза. Затем вотрите масло (1 чайную ложку) в подошвы ног. Утром ваши глаза будут ясными и счастливыми!

В больные глаза также можно закапать по 3 капли чистой розовой воды. Розовая вода обладает охлаждающим действием.

При чрезмерном напряжении глаз в Аюрведе рекомендуется положить на закрытые глаза кусочек стерильной ваты, смоченной холодным козьим молоком. Это уменьшит напряжение глаз и улучшит ваше самочувствие. (Если нет козьего, можно использовать и коровье молоко, но козье предпочтительнее.)

Традиционный способ успокоения и укрепления глаз, применяемый в Аюрведе, - смотреть на пламя свечи или лампы. Поставьте лампу на расстоянии 50-75 см от глаз и в течение 2-3 минут, не моргая, смотрите на пламя. Эта процедура увеличивает сияние

(теджас) глаз.

Избегайте чрезмерных физических нагрузок. У тех, кто поднимает большие тяжести, при перенапряжениях, при высоком содержании холестерина или триглицеридов в крови, а также при

диабете или у курильщиков из-за никотинового отравления внутриглазное давление имеет тенденцию повышаться, что в дальнейшем может привести к глаукоме.

Уход за кожей

В Аюрведе есть много рекомендаций, как сделать кожу здоровой и красивой. Некоторые из них мы приведем здесь.

Если вы хотите иметь красивую кожу, ежедневно перед сном принимайте теплое молоко с куркумой и медом. В Аюрведе считается, что, если беременная женщина регулярно принимает куркуму, у ее ребенка будет великолепная кожа!

Бледная тусклая кожа может быть признаком анемии. Пейте морковный и гранатовый соки, ешьте вареную свеклу - они являются естественными источниками железа. Это улучшит цвет кожи.

Выставьте на солнце прозрачный сосуд с маслом, соответствующим вашей конституции (кунжутное для вата-типа, кокосовое или подсолнечное для питта-типа, гхи или кукурузное для капха-типа). Пусть оно пропитается солнечными лучами в течение 2-3 часов, затем нанесите его на кожу и немного побудьте на солнце - 10-15 минут или, самое большее, полчаса. Это улучшит свет и фактуру кожи, разгладит морщинки, повысит тонус кожи. Солнечные ванны следует принимать до полудня. Ежедневный масляный массаж всего тела очень полезен для поддержания здоровья и красоты кожи. Нежный масляный массаж сохраняет молодость, упругость и свежесть кожи.

В качестве лосьона наносите на кожу лица немного масла брахми или масла ним. Эти масла подходят для всех типов конституции.

Доктор Васанта Лад предложил следующий вариант массажа Микроподтяжку лица можно делать в домашних условиях. Регулярное выполнение его будет способствовать здоровью кожи, делая ее более нежной и эластичной.

Поместите кончики указательных пальцев обеих рук между подбородком и нижней губой, а большие пальцы непосредственно под подбородком. Затем, слегка нажимая, ведите пальцами вдоль

челюстной кости. Когда достигнете ушей, соедините вместе указательные и большие пальцы и поднимайте вверх перед ушами. Продолжайте движение, пока кончики больших пальцев не окажутся над ушами на висках. Здесь находятся особые марма-точки. Когда вы достигнете этих точек, слегка надавите на них подтягивающим вверх движением в течение 30 секунд. Эта процедура стимулирует нервы, управляющие лицевой мускулатурой, повышает тонус мышц лица и способствует уменьшению морщин. Делать этот массаж нужно ежедневно, желательно утром, выполняя семь циклов за раз.

Для омоложения лица используйте отвары таких трав, как душица, чистотел, календула, крапива, клевер. Летом используйте свежие травы, поместив их в сосуд с холодной водой на ночь (вы можете выставить этот сосуд на улицу, чтобы настой впитал эманации Луны и звезд. Травы помогают собрать больше эманаций). Утром омойте этим настоем лицо, шею и руки.

Глава 6. Правильное питание

Виды пищи

В Аюрведе учитывается тот факт, что пища не только питает тело, а также влияет на ум и сознание. Наряду с физической конституцией, характеризуемой тремя дошами, существует психическая конституция, характеризуемая тремя гунами: саттвой, раджасом и тамасом.

В Аюрведе пищу принято подразделять на саттвичную, раджасичную и тамасичную, в соответствии с тем, какие качества ума и тела она формирует. Если говорить коротко, саттвичная пища - легкая, здоровая, повышающая ясность ума, раджасичная - повышающая активность, возбуждающая, с ярко выраженным вкусом, а тамасичная - тяжелая, отупляющая, вызывающая ощущение тяжести и подавленности, ведущая к заболеваниям.

Саттвичная пища

Саттвичная пища легко переваривается. Она придает ясность восприятию, способствует развитию любви, творчества, гармонии, сострадания, аскетизма и всепрощения. Саттвическое питание:

коровье молоко, сливки, сыр, коровье масло, творог, топленое коровье масло (гхи), сладкие фрукты, овощи, кокосовые орехи, миндаль, фисташки, изюм, пшеница, красный рис, неполированный рис, овсяная крупа, перловая крупа, зеленые бобы, финики, сахарный тростник, бобы, зеленые стручковые плоды, земляные орехи, хлебные злаки, имбирь, миробалан, лимоны, мед. Все эти продукты увеличивают оджас и прану.

Раджасичная пища

Эта пища увеличивает содержание тепла в организме, а также усиливает все процессы.

К такой пище относятся лук, чеснок, помидоры, редис, перец чили, кукуруза, яйца, рыба, птица и пряности. Раджасичная пища обычно бывает горячей, пряной и соленой, с раздражающим и стимулирующим действием. К раджасичной пище относятся также слишком пряные приправы и острые блюда. Раджасичная пища делает ум более возбужденным и неустойчивым, что в крайних формах проявляется как гнев, агрессивность, страсть, желание властвовать и управлять. Эти продукты способствуют возбуждению ума, эмоциональности и активности поведения.

Тамасичная пища

Тамасичная пища - тяжелая, несвежая и невкусная, она притупляет ум и вызывает сонливость, вызывает ощущение тяжести в теле. К тамасичной пище относятся мясо, алкоголь, грибы, ферментированные продукты, продукты, жаренные во фритюре. Старая, дважды разогретая еда или испортившаяся пища очень тамасична. Уныние, потеря ориентации, вялость и кретинизм также могут быть следствием употребления этих продуктов. Тамасичная пища изменяет проявление раджасичного принципа активности, поглощает энергию (оджас) и придает склонность к насилию.

В Индии была выполнена серия лабораторных исследований, в которых животных кормили саттвичной, раджасичной и тамасичной пищей. Если пища была вегетарианской и свежей, животные становились спокойными, адекватными и энергичными. Однако если животные ели консервированную, замороженную и

невегетарианскую пищу, они становились беспокойными и агрессивными. Тысячу лет назад Чарака сказал, что слишком много раджаса и тамаса ослабляют здоровье и порождают болезнь.

Через пищу, которую мы едим, мы вносим изменения в свой организм на клеточном и даже на генетическом уровне. В свою очередь, все индивидуальные усовершенствования нашего организма, умирая, мы «вбрасываем» в почву.

Благое вегетарианство

Разница между животной и вегетарианской пищей состоит в количестве содержащихся в ней конденсированных солнечных лучей. Фрукты и овощи настолько пропитаны солнечным светом, что можно сказать, что это сам сконденсированный свет. Таким образом, при употреблении фруктов и овощей поглощается непосредственно солнечный свет, который оставляет в нас очень мало отходов. Мясо же, скорее, бедно солнечным светом и поэтому быстро разлагается, а то, что быстро разлагается, вредно для здоровья.

Вредоносность мяса имеет также и другую причину. Когда животных ведут на бойню, они догадываются об опасности, чувствуют, что их ждет, и боятся, волнуются. Этот страх вызывает нарушение в гормональной системе, и при этом железы выделяют яд. Ничто не может удалить этот яд; он проникает в организм человека, употребляющего мясо, что, естественно, не благоприятно ни для здоровья, ни для продолжительности жизни.

Кроме того, надо знать, что вся пища, которую мы поглощаем, становится внутри нас антенной, улавливающей вполне определенные волны. Именно так мясо связывает вас с низшим астральным миром. В низших областях астрального мира кишат существа, которые пожирают друг друга, как дикие звери, и, таким образом, употребляя в пищу мясо, мы ежедневно находимся в контакте со страхом, жестокостью, чувственностью животных. Тот, кто ест мясо, поддерживает в своем теле невидимую связь с миром животных и ужаснулся бы, если бы мог увидеть цвет своей ауры.

Пища впитывает энергию мыслей

Потребляемая пища впитывает энергию наших мыслей. Старайтесь во время еды поддерживать мысли ясными и светлыми. Если во время обеда, ужина вы находитесь в эпицентре конфликта - включая информацию, поступающую из газет, книг, телевидения, досужих разговоров, - вибрация конфликта будет поглощаться вашим телом вместе с пищей. Старайтесь есть в мире и спокойствии. Вспоминайте о приятных мгновениях своей жизни, представляйте, как пища дарует вам силу, здоровье, жизненную энергию. Выполнять это упражнение можно при каждом приеме пищи: это очень мощная техника, которую все люди могут совершать, поскольку все люди едят каждый день.

Если вы вдруг ощутили себя в круговороте негативных эмоций или эмоционального беспорядка, лучше на некоторое время отказаться от приема пищи: все равно она во благо не пойдет. Совершите любое действие, направленное на успокоение ума, и верните себя в сосредоточенное, сбалансированное состояние.

Когда вы едите свежую, цельную, естественно приятную пищу (в которой присутствуют все шесть вкусов), организм получает глубокое питание. Интеллект и внимание становятся острее, улучшается память. Натуральная пища, приготовленная из свежих составляющих, легко переваривается и усиливает саттвичные качества ума. Если доминирует саттва, сохранять здоровье очень просто.

Факторы, определяющие полезность продуктов

Чтобы определить, является ли принимаемая пища полезной или вредной для организма человека, необходимо учитывать следующие факторы.

Природа ингредиентов (пракроти). Некоторые продукты, например маш, долго перевариваются организмом, другие же, например мудга или мунг дал, легки для пищеварения.

Метод приготовления и обработки пищи (карана). В процессе приготовления пигди некоторые свойства составляющих ее компонентов изменяются. Существуют различные методы

обработки пищи: разбавление водой, нагревание, очистка (например, овощей или фруктов), сбивание, выдержка (например вина), ферментирование, созревание, добавление приправ, пропитывание (соком, соусом или сиропом), консервирование и др. Кисломолочные продукты, к примеру, способствуют накоплению избыточной слизи. Но если их сбивать с добавлением воды до образования пахты, они уменьшают отечность организма.

Комбинация (самйога). Мед, топленое масло, рыба и молоко, употребляемые независимо друг от друга, безопасны для организма. Но если смешать в определенной пропорции топленое масло и мед, это может привести к отравлению, а одновременное принятие в пищу рыбы и молока способствует возникновению хронических кожных заболеваний.

Количество (раши). Употребление одной и той же пищи, но в разном количестве может по-разному действовать на пищеварение.

Место обитания (деша). Традиционные продукты питания и способы приготовления пищи отличаются у разных народностей и, как правило, определяются климатическими и географическими условиями. Так, например, традиционная пища людей, живущих у моря или в низких, болотистых местах, может совершенно не подходить для горных народов, и наоборот.

Время (кала). Полезность пищи сильно зависит, во-первых, от возраста употребляющего ее человека и, во-вторых, от времени года и суток. Кисломолочные продукты могут быть полезны днем и вредны вечером, полезны для взрослых, но нежелательны для детей.

Правила здорового питания (упайога-самастха). Одна и та же пища может оказывать на организм противоположное воздействие в зависимости от того, принимается она в соответствии с правилами предписанной диеты или нет.

Индивидуальные привычки (упаюкта). У людей образуются определенные вкусовые пристрастия или привычки, и даже если сами по себе употребляемые ими продукты и не очень полезны, из-за постоянного использования они становятся полезными для конкретного индивидуума.

Вредная пища

Для каждого человека существует свой, правильный баланс дош. Правильная диета восстанавливает равновесие, успокаивая возбужденные доши и усиливая ослабленные.

Это путь к гармонии с истинной природой. К сожалению, современная пища негативно влияет на равновесие дош, на качества ума и пищеварение. Темпы жизни и тенденция к урбанизации снижают доступность свежих, натуральных пищевых продуктов и увеличивают нашу зависимость от пищи быстрого приготовления. Это удобно. Но тем не менее продукты быстрого приготовления подрывают наше физическое и умственное здоровье.

Потребление продуктов, выращенных с помощью генной инженерии и обработанных в микроволновой печи, через некоторое время вызовет серьезные последствия в организме, которые проявятся прежде всего в ослаблении метаболизма.

Большинство видов современных пищевых продуктов, будь то мясо или овощи, производится с применением химических веществ, искусственных удобрений, гормонов, антибиотиков, гербицидов и пестицидов. Вследствие синтетической, неестественной природы этих веществ организм практически не выводит их. В результате они блокируют каналы и затрудняют поступление питательных веществ в клетки тела, а также повреждают сами ткани тела.

Среди производителей общей практикой является улучшение потребительских качеств пищевых продуктов с помощью технологических добавок. Эти вещества в большинстве своем не перевариваются, подобно многим другим химикатам. Они ослабляют пищеварительный огонь, отравляют организм и практически не выводятся из него.

Хотя замороженная пища чаще всего почти не отличается от свежеприготовленной и содержит те же количества питательных веществ, на тело и на ум она влияет совершенно отличным образом. Замороженная пища не способна усилить саттву и дать организму полноценное питание. Она утратила жизненную силу (прану).

Свежая пища способствует производству тонких продуктов метаболизма (рджаса), правильной структуре и активности тканей.

Напротив, старая пища разрушает организм, вызывает дегенерацию тканей тела и способствует формированию токсинов.

Пища, которая была сварена и не была съедена сразу после приготовления, находится в стадии разложения. Замораживание не способно остановить этот процесс. В такой пище преобладает тамас. Он вносит в ум лень, подавленность, тупость, инертность, что ухудшает память, ослабляет волю, концентрацию, разрушает мотивационные механизмы.

Химически консервированная пища действует подобно замороженной плюс влияние синтетических химикатов, которые используются для консервации.

В результате рафинирования образуются продукты, содержащие некоторые питательные вещества в очень концентрированном виде. Это ускоряет движение ваты. Вместе с тем сокращается время, имеющееся в распоряжении агни для переваривания, и вместо того, чтобы питать ткани, всасывающиеся вещества способствуют их разрушению (дезинтеграции). Порча зубов является прямым следствием высокого потребления рафинированного сахара. Согласно результатам научных исследований, избыточное потребление сладостей приводит также к снижению содержания кальция в костях, одном из «домов» ваты. Зубы как зеркало отражают состояние нашего скелета.

Жарение - еще один популярный способ приготовления пищи. Хотя вкус улучшается, масло делает пищу тяжелой и трудноперевариваемой. Жареная пища способствует развитию повышенной кислотности. Кислотность увеличивает содержание тепла и оказывает таким образом раджасичное влияние на ум, подобно острым и пряным блюдам. Глубоко прожаренная пища увеличивает тамас в результате влияния большого количества нагретого масла.

Что мы пьем?

Вода - самый распространенный элемент на нашей планете (ведь она покрывает две трети ее поверхности). Нашему организму, чтобы восполнить свои запасы и вычистить из клеток и кишечника токсичные вещества, каждый день требуется много чистой, свежей

воды. Если наша питьевая вода загрязнена химикатами или другими продуктами отходов, ее живительная энергия ослабевает.

Считается, что как минимум 40 % всей переработанной городской воды прошло через систему канализации или является побочным продуктом промышленных отходов. Можем ли мы быть уверены в том, что, прежде чем политься из водопроводного крана, эта вода была должным образом очищена? Чтобы дезинфицировать воду, большинство городов добавляют в нее хлор (а также фторид натрия, который предотвращает разрушение зубов). Хлор, если его регулярно принимать вовнутрь, уничтожает в организме витамин Е, убивает полезные кишечные микробы и приводит к сосудистым заболеваниям. Длительный контакт с хлорированной водой в ванне или бассейне может привести к раку кожи.

Исследования, проведенные в Европе относительно эффекта фторида натрия, привели к тому, что правительства Голландии, Швеции и Дании запретили его использование. Изначальные тесты, которые должны были определить ценность фторида в профилактике кариеса, проводились с фторидом кальция. Однако в городскую воду добавляют другое химическое вещество - фторид натрия, очень ядовитый побочный продукт алюминиевой промышленности.

Естественный фторид кальция содержится в козьем молоке, авокадо, морских водорослях, петрушке, белокочанной капусте, чернике, ягодах можжевельника, солодке, ламинарии и мяте. Фторид разлагается во время приготовления пищи, поэтому старайтесь есть все эти продукты в состоянии, как можно более близком к сырому.

В наши дни в магазинах продается множество эффективных и недорогих фильтров для воды. Фильтры сохраняют в воде все минеральные вещества и очищают ее от прочих загрязнений. Однако они не в состоянии отфильтровать токсичные вещества, которые растворяются в воде, в частности нитриты и фторид натрия. Чтобы вывести фторид натрия из фильтрованной воды, тщательно размешайте 1 чайную ложку порошка кальция на пять литров воды.

Вред алкоголя

Алкоголь разрушает внутреннюю силу (оджас), отравляет кровь

и перегружает сердце, серьезно вредит печени и способствует деградации личности. Вред употребления алкоголя описан во многих книгах, и существует множество наглядных доказательств того, что алкоголь вреден для человеческого организма.

Печень превращает часть алкоголя в глюкозу, хотя некоторая часть алкоголя неизбежно попадает с сахаром в поток крови. Алкоголь оглушает нервы, а сахар возбуждает их. Это противоречивое воздействие ведет к алкогольному ступору и коме. Гиперстимуляция печени, необходимая для превращения алкоголя в сахар, ведет к циррозу и расстройству кровеносной системы. Алкоголь повышает уровень огня в теле, разрушительно действует на печень и кровь, порождает различные нарушения питты.

Алкоголь является также мочегонным средством и чрезвычайно перегружает почки и мочевой пузырь, что приводит к слабости мочевыводящего тракта. Сосредоточение энергии в генитально-мочевыводящей системе наряду с ослаблением тормозящих процессов в нервной системе вследствие воздействия алкоголя ведет к возникновению чувственных фантазий и неадекватному поведению. Алкоголь - это сладость для ума, и зависимость от него может быть своего рода разновидностью пристрастия к сладкому, что более характерно для капхи и ваты.

Употребление алкогольных напитков приводит к серьезным нарушениям обмена веществ в организме, нарушению всасывания питательных веществ, смещению кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления и т. д. Естественно, что прием лекарственных средств на фоне употребления алкоголя во многих случаях извращает их воздействие на организм человека. Являясь ядом для печени, алкоголь уменьшает ее способность к синтезу белка, что, в свою очередь, замедляет и нарушает процессы биотрансформации лекарственных средств в печени. Вследствие этого на фоне употребления алкоголя усиливается токсическое действие (вплоть до отравлений) многих лекарственных средств.

Для нормализации функции печени при частом употреблении алкоголя лучшим средством является алоэ, предпочтительно в виде травяного вина или сока из мякоти. Для очищения мозга от токсинов и для сглаживания возбужденных из-за расстройства печени эмоций

лучше использовать брахми. Для очищения печени и крови полезны горечи, например катука или горечавка. Удалить из печени застои, связанные с эмоциональным возбуждением, помогает куркума в сочетании с барбарисом.

Как избавиться от избыточного веса

Отношение к внешности во многом зависит от эстетических взглядов, принятых в конкретной культуре. В наши дни на Западе ценится стройная фигура (телосложение типа ваты), в то время как на Востоке и в традиционных культурах ценятся пышные формы и солидность (телосложение типа капхи). Следует отметить, что радикальные меры по снижению веса могут нанести вред здоровью и повлечь за собой нарушение равновесия дош, перевозбуждение ваты. Голодание, экзотические диеты, синтетические

лекарственные средства, подавляющие аппетит и таким образом снижающие вес, могут ослабить пищеварительный огонь, что в конечном итоге еще больше нарушит обмен веществ. Кроме того, они увеличивают вату и тем самым могут привести к ожирению неврогенной природы.

В Аюрведе считается, что излишний вес создает предпосылки для накопления амы и сокращения продолжительности жизни.

Причинами ожирения могут быть переедание, избыток тяжелой или холодной пищи, слишком частый прием пищи, чрезмерно долгий сон, недостаточные физические нагрузки, а также нарушения гормонального баланса. Имеет значение и заниженная самооценка: избыточный вес дает ощущение безопасности, большей защищенности от внешнего мира. Обычно ожирение связано с ослаблением или замедлением обмена веществ, и ему сопутствует слабость пищеварительного огня.

Избыток веса представлен в основном водой и жиром. Функция поджелудочной железы и почек ослаблена, пульс может быть замедлен, общий уровень энергии снижен. Характерны одутловатость, бледность, потливость, избыточное выделение слизи и слюны. Могут появляться подкожные жировые отложения и доброкачественные опухоли.

Лечение направлено на снижение капхи. Исключаются сахар и

сладости, уменьшается потребление соли. Следует ограничить употребление молочных продуктов, сладких фруктов, хлебобулочных и кондитерских изделий, мяса, рыбы, маслянистой пищи. Улучшают пищеварение проращенные зерна, пивные дрожжи и другие содержащие ферменты вещества. Не следует принимать пищу до 10 часов утра и после 6 часов вечера. Для стимуляции обмена веществ применяются специи. Если пациент не ослаблен, проводится голодание. Вместо голодания на фруктовых соках рекомендуется голодание на чаях из специй и овощных соках. Следует избегать холодных напитков. Поскольку ожирение - это нарушение обмена, с которым организм уже свыкся, все направленные на усиление функций организма лечебные мероприятия проводятся постепенно, чтобы избежать стрессового воздействия.

При избыточном весе необходима облегчающая терапия (лангхана), включающая в себя легкую диету, голодание, использование специй для улучшения пищеварения и мягких послабляющих средств для систематического очищения кишечника. Иногда более глубокое питание тканей, нежели за счет увеличения рациона, достигается при помощи тонизирующих трав. В этом отношении хороши гуггул, мирра, а также мумие. Один грамм гуггула или 0,5 г мумие, принимаемые два-три раза в день с имбирем или медом, в большинстве случаев могут улучшить состояние на несколько месяцев. Еще одно эффективное средство - сок алоэ с имбирем или куркумой. Для устранения склонности к перееданию полезны укрепляющие нервы травы, из которых наиболее эффективны брахми и ашвагандха.

При повышении веса, связанного с неврологическими факторами (тип вата), рекомендуются травы, успокаивающие ум и способствующие ослаблению возникших «на нервной почве» привычек, в частности брахми, аир, мелисса, мускатный орех, валериана и «Чаванпраш». Полезны также йогарадж-гуггул и мирра.

Питание огнем и светом

Кармический мусор и загрязнения из предшествующих жизней человека притягивают к нему беды. Каждый грех, каждая ошибка

остаются в нем в виде осадков, и все несчастья являются результатом этих осадков, которые не были устранены. Голодая, человек избавляется от этих вредных элементов, в нем проявляется свет, и он чувствует себя легче, счастливее.

Голодать - это не значит ограничивать себя, лишать себя чего-то, наоборот, голодать - это означает правильно питаться. Когда вы лишаете питания физическое тело, то другие тела (эфирное, астральное, ментальное) начинают работать. Ибо в человеке существует начало, которое защищается и которое не хочет умереть. Если физическому телу не хватает питания, то организм ваш это прекрасно ощущает и начинает впитывать элементы из тонкого плана. Он переходит на праническое питание, он может впитывать солнечные лучи. Безусловно, что к этому надо тщательно готовиться и изучить технологии преобразования тела, чтобы не дать физическим, психическим и кармическим интоксикациям, скопившимся в ваших телах, отравить вас.

Ведическая традиция рассказывает, что в золотой век люди питались огнем и светом. Но по мере инволюции у них возникала потребность принимать все более плотные продукты до тех пор, пока они не стали питаться, как сегодня. Поэтому посвященные, которые знают, что современная манера питания является результатом инволюции, стремятся вернуться к первому состоянию человечества, обучая питаться все более тонкими элементами. Как если бы они отключали желудок, затем легкие. Их мысль, таким образом, освобождается. Но эта подготовка очень длительна и сложна, и даже в Индии очень мало йогов смогли достигнуть такого уровня управления дыханием и питанием.

Теперь, чтобы вернуться на дорогу, ведущую вверх, человек должен освободиться от всего, что его отягощает. И голодание - это один из способов, с помощью которого мы снова можем приобрести эту легкость, эту первоначальную чистоту. Однако голодать - это не означает только воздерживаться от физической пищи. Голодать - это значит отказаться и от некоторых чувств, некоторых мыслей, которые нас обременяют. Вместо желания постоянно поглощать, глотать, накапливать надо учиться отказываться и освобождаться. Когда мы сбросим все ненужное, что в себе накопили, мы

почувствуем, как через нас проходит и оживляет нас божественное дуновение.

Глава 7. Продукты для поддержания здоровья

Молоко

Молоко - поистине волшебный продукт, даруемый нам самой природой. В нем содержатся все вещества, необходимые для развития и роста организма. Молочный жир является основой для синтеза синовиальной жидкости, обеспечивающей нормальную смазку суставных поверхностей. В Аюрведе молоко и такие молочные продукты, как гхи и свежеприготовленный йогурт, считаются очень важными для питания. Считается, что молоко способствует формированию тонких тканей в мозге, улучшающих процессы, связанные с медитацией.

Но современная цивилизация привносит свои коррективы в культуру употребления молока. Проблемы с доставкой молока к потребителю и его хранением привели к созданию различных способов обработки продукта. Это стерилизация, термическая или ультразвуковая, и пастеризация. Однако процесс пастеризации, который убивает бактерии и другие потенциально опасные микроорганизмы, также разрушает содержащиеся в молоке ферменты, необходимые для его адекватного усвоения.

Наиболее компромиссным в условиях городов является вариант употребления пастеризованного молока. Оно мертвое процентов на 25 и хранится не годами, а дней 5-7.

Однако лучше употреблять свежее молоко из надежного источника. Заметьте, что длительное кипячение молока (более пятнадцати минут) приводит к структурному изменению в ценных белках в худшую сторону (с точки зрения питательной ценности), поэтому если вы кипятите молоко, то снимайте его сразу после закипания.

Теплое молоко от бессонницы. Чашка теплого молока, выпитая перед тем, как лечь в постель, успокаивает и улучшает сон. Можно пить молоко само по себе, однако оно станет вкуснее и полезнее, если добавить в молоко щепотку (до 1/8 чайной ложки) мускатного

ореха или немного толченого миндаля (лучше бланшированного) и по щепотке кардамона и мускатного ореха. Миндаль можно измельчить в кофемолке.

Молоко с куркумой. Полезно пить горячее молоко, вскипяченное с куркумой (1/2 чайной ложки на чашку молока).

Молоко и гхи. Одна-две столовые ложки гхи в чашке горячего молока перед сном - мягкое, но эффективное послабляющее средство, особенно хорошее при вата- и питта- конституции, но способствующее увеличению капхи, и его нельзя регулярно использовать людям с капха-конституцией.

Шафрановое молоко. Прекрасное средство для прекращения внутреннего кровотечения

- выпить чашку теплого молока с добавлением 1/2 чайной ложки куркумы и щепотки шафрана.

Перед сном пейте молоко с брахми - прокипятите для этого пару минут 1/2 чайной ложки брахми в чашке молока. Это заметно улучшит память. Для усиления эффекта добавьте в молоко, предварительно остудив его, щепотку шафрана. Продолжительность такого лечения неограниченна.

Овес

Овес содержит биологически активные соединения, оказывающие полезное действие на организм человека. Овес применяется для омоложения организма, отвар овса полезен при воспалении легких, туберкулезе, старческой немощи, при заболеваниях сердца и печени, при малокровии. Незаменим овсяный отвар для восстановления организма после длительной болезни или тяжелой операции.

Цельный натуральный овес - замечательный антидепрессант и тонизирующее средство, которое добавляет в наш рацион полезную клетчатку. В завтрак следует обязательно включать овсянку, приготовленную с половинкой яблока, щепоткой корицы, 4-5 половинками грецкого ореха и 1/2/ стакана нежирного натурального творога, чтобы в завтраке присутствовали белок и кальций.

Настойка зеленого овса на спирту эффективно помогает при неврастении, бессоннице, умственном переутомлении, хронической

усталости.

Одним из чудодейственных средств на «кухне исцеления» является овсяный кисель. Такой кисель благоприятен для любой конституции, легко переваривается и эффективно помогает при увеличении веса, сердечно-сосудистых заболеваниях, цистите, подагре, нарушениях обмена веществ, он укрепляет иммунную систему и питает нервную и костную ткани.

Гхи

Для получения очищенного масла гхи нагревают несоленое коровье масло и топят на среднем огне примерно 15-30 минут. После того как масло начнет кипеть и появится пена (ее снимают, но не выбрасывают, так как она обладает лечебными свойствами), уменьшают огонь. Масло становится прозрачным, имеет золотистый цвет, пахнет попкорном. Когда капля воды, помещенная в масло, начинает потрескивать, гхи готово. После того как оно слегка остынет, его следует процедить, отделив осадок. Хранить гхи следует в сухом, темном месте, можно при комнатной температуре.

В текстах по Аюрведе говорится, что его лекарственные свойства со временем улучшаются. Ни в коем случае не зачерпывайте гхи влажной ложкой и не допускайте попадания воды в банку, где оно хранится, поскольку это создаст условия для размножения бактерий и приведет к порче гхи.

Лекарственное масло гхи схоже с лекарственными растительными маслами. Но гхи, в отличие от растительных масел, усиливает энергетику организма, увеличивает оджас - тонкоэнергетическую сущность всех тканей. Оно усиливает все виды агни, пищеварительные процессы, действие ферментов, при этом не усиливает пита-дошу. Гхи действует на джатхар-agni (пищеварительный огонь тонкого кишечника) и бхута-agni (огненную силу печени). В отличие от других масел, засоряющих печень, гхи очищает ее и придает ей силу.

Также гхи питает костный мозг, нервную ткань (маджа-дхату) и головной мозг, смазывает соединительную ткань и делает тело более гибким. Повышение объема оджаса хорошо воздействует на все тонкие ткани тела, в том числе на репродуктивную ткань (шукра-

дхату). Оно усиливает медха-агни - огонь восприятия и интеллекта. Исходя из всех перечисленных свойств, гхи - замечательное омолаживающее и тонизирующее средство (расаяна) для ума, нервной системы и мозга. Наиболее благоприятно оно для людей вата- и питта-типов.

Чаще всего гхи принимают внутрь, иногда - для смазывания носовых проходов (насыи). Травы, обычно используемые с гхи: горькие травы, аир, ашвагандха, амалаки, брингарадж, брахми, гокшура, гранат, жасмин, манжишта, солодка, шатавари.

Мумие

Мумие (шиладжит) является натуральным многоплановым регулятором функционирования как отдельных органов, так и систем организма человека.

Шиладжит дает ряд положительных клинических эффектов: повышение стрессоустойчивости, выведение из организма тяжелых металлов, иммуномодулирующий эффект, антианемический эффект, антисклеротический эффект, нормализация липидного,

белкового, углеводного обменных процессов, улучшение репродуктивной функции, антитоксический эффект, оптимизация функций эндокринной системы, гепатопротекторный эффект, стимуляция генераторных процессов, увеличение площади биохимических реакций в кишечнике, оптимизация работы ферментов, антигипоксический эффект.

Применяется при лечении сердечно-сосудистых, эндокринных, мужских и женских заболеваний, травм, нарушения обмена веществ, гипертонии, диабета. Шиладжит широко применяется в урологии - при мочекаменной болезни, циститах, пиелонефритах, гломерулонефритах, простатите, аденоме простаты и др. Шиладжит широко применяется в гинекологии, акушерстве, педиатрии, при лечении венерических заболеваний. Тонизирует нервную систему и оказывает омолаживающее действие на поджелудочную железу. Это средство также помогает предотвратить сахарный диабет, начинающийся во взрослом возрасте. В древних аюрведических трактатах супругам рекомендовано употреблять шиладжит за 1-2 месяца до зачатия, это предупреждает многие детские заболевания и

придает силу (оджас) ребенку. Мумие рекомендовано для профилактики многих заболеваний.

Дозировка: по 1-2 таблетки (от 300 мг до 1 г) два раза в день с медом или молоком.

Мед

Мед - это пыльца и нектар цветов, смешанные с пчелиной слюной; мед содержит воск, легко усваиваемый человеческим организмом. Из множества разнообразных подсластителей только мед можно употреблять в чистом натуральном виде. Это, впрочем, не означает, что мед можно использовать в процессе приготовления пищи, потому что при нагревании воск выгорает с появлением токсичного остатка, вредного для человеческого организма.

К несчастью для несведущего потребителя, большая часть продающегося меда уже была нагрета, даже те сорта, которые объявляются «необработанными». Особенности законов об упаковке продуктов позволяют производителям нагревать мед до довольно высокой температуры, достаточной для выгорания воска. А если при этом продукт не дошел до кипения, то его все же можно маркировать как «необработанный». С учетом этих обстоятельств самый безопасный способ приобретения меда - покупать его прямо у пасечника. Если же это невозможно, покупайте мед в прозрачной стеклянной посуде и смотрите на осадок воска. Если осадка не видно, воздержитесь от покупки. Даже если на упаковке написано «необработанный», этот мед уже нагревали. Если же на упаковке написано «не подвергался термической обработке», это означает, что мед вполне безопасен.

Ненагретый мед содержит большое количество легкоусвояемого пчелиного воска, являющегося чистой тепловой энергией, теплом в плотной форме, способным вспыхнуть пламенем. Тепло человеческого тела растапливает воск, не доводя его до температуры окисления. При употреблении в пищу этот воск попадает в поток крови, а затем достигает суставов и связок. Пчелиный воск - это лучшая смазка для связок, могущественное лекарственное средство в случае артрита и других заболеваний, при которых связки становятся негнущимися и хрупкими. Этот воск смазывает также

органы пищеварительной системы и тонизирует мышцы.

Еще одно чудесное качество свежего, не подогревавшегося меда состоит в том, что его можно употреблять вместе с любым лекарством, ни в какой степени не изменяя свойств этого лекарства. Такая смесь меда со многим натуральными лекарственными средствами ускоряет поступление снадобья к поврежденной части тела и направляет туда энергию в ее непосредственно применимой форме.

Состав, состоящий из лимона, клюквы, шиповника и меда (все в равных долях), помогает от повышенного давления, при сердечных заболеваниях, склерозе сосудов. Мед способствует улучшению пищеварения и бывает особенно полезным при запорах, вызванных вялостью кишечника. У детей улучшается аппетит, повышается гемоглобин. Мед необходим ребенку при кори, коклюше, скарлатине, свинке. Он способствует повышению защитных сил организма. Детям, больным ангиной, можно делать медовое полоскание, растворяя мед в теплой воде, такое полоскание быстро устраняет налеты в зеве, уменьшает болезненность лимфатических узлов. Мед от бессонницы: 1 столовая ложка меда на 1 стакан теплой воды принимать за 1/2 часа до еды.

Прекрасным тонизирующим и праническим напитком является следующий состав. Смешайте 2 чайные ложки яблочного уксуса и 2 чайные ложки меда в стакане теплой кипяченой воды и пейте 1-2 раза в день, лучше до еды, в зависимости от состояния организма, от умственной и физической нагрузки. Эта смесь имеет вкус яблочного сидра и содержит весь необходимый набор минеральных элементов.

Манго

Манго - горячая, маслянистая пища, наполненная энергией и быстро утоляющая голод. Плод манго, не обладающий волокнами, тяжел, однако его вкус лучше, чем вкус волокнистого манго. Более сочные манго также сладки, очень легко усваиваются и дают энергию желудку. Кислые манго никогда не следует употреблять в пищу, за исключением их использования в качестве приправы под названием амчура (манговая пудра) и в виде сушеных манговых хлопьев.

Созревший, сладкий и сочный плод манго способствует образованию крови. Если после принятия манго выпить стакан теплого молока, весь организм наполнится энергией, а особенно благотворно это скажется на кишечнике. Если же вместо стакана молока в жаркий период выпить стакан холодного напитка, приготовленного из молока и холодной воды, добавленной для охлаждения, это уменьшит воздействие жары и увеличит силу и жизненную энергию всего организма.

Манго возбуждает и наполняет энергией нервную систему, увеличивает вес, лечит от запора, активизирует почки и способствует мочевыделению, благодаря чему организм получает возможность избавиться от токсинов, накопившихся внутри тела.

Манго никогда не следует есть на пустой желудок.

Манго сохраняет молодость и позволяет чувствовать себя долгое время юным. Останавливая преждевременное старение организма, манго охраняет человека от дряхлости и старости. Если в течение двух месяцев, в продолжение сезона созревания манго, жить на манго и молоке, то желудок и кишечник обретут вторую молодость, пищеварительный огонь усилится и повысится аппетит.

Манго, положенные в сахарный сироп и оставленные до тех пор, пока не пропитаются им, дают много энергии; они послужат тонизирующим средством для мозга, желудка,

легких и крови и помогут избавиться от запора.

Черный перец

Многие древние аюрведические тексты, будь это «Сушрута-самхита», «Чарака-самхита», «Ражадмарттанда», «Аштангахридая-самхита» или «Бангасена», содержат в себе описания медицинских применений черного перца. Все индоарийские системы медицины - Аюрведа, Сиддха и Юнани - используют его в своих препаратах. Черный перец полезен при астме, болезнях горла, геморрое, холере, несварении желудка, инфекции мочевого пузыря и как тонизирующее средство. В системе медицины Юнани перец считается повышающим сексуальное желание, ветрогонным и слабительным средством, полезным при лечении болезней селезенки, радикулита, лейкодермы, паралича и хронической

лихорадки.

На санскрите черный перец называется «марич». Это одно из имен солнца, и черный перец получил это название благодаря тому, что в нем сконцентрировано огромное количество солнечной энергии. Питает плазму, кровь, жир, костный мозг и нервную ткань. Воздействует на пищеварительную, кровеносную, дыхательную системы.

В Аюрведе черный перец рекомендуется при хроническом несварении как стимулятор пищеварения, он очищает пищеварительный тракт от омы, разжигает агни, изгоняет кишечных паразитов, обладает противомикробными качествами. Восстанавливает нарушенный обмен веществ. В умеренных количествах он полезен при болезнях сердца, тромбозе коронарных сосудов.

При регулярном употреблении снижает тенденцию к накоплению веса.

В сочетании с медом является отхаркивающим средством. Отлично прочищает дыхательные органы, удаляет из них слизь, уменьшает ее образование. Укрепляет память, очищает сосуды мозга, нормализует мозговое кровообращение, лечит синуситы, тонзиллиты, бронхиты и сердечные болезни.

При приеме перца через нос в виде капель или мази на гхи избавляет от застоя слизи в пазухах, снимает головную боль, облегчает эпилептические припадки.

Масло применяется для точечного марма-массажа и для ингаляции при простудных заболеваниях.

Рекомендуется раз в год в течение двух-трех недель после еды принимать по три зернышка черного перца в день для очищения желудочно-кишечного тракта.

Имеется целый ряд стандартных препаратов с использованием черного перца: препарат «Капха-баланс» нейтрализует патологическую слизь, выводит избытки жидкости, устраняет воспалительные процессы в верхних дыхательных путях, улучшает пищеварение и усвоение аминокислот, жирных кислот, витаминов и микроэлементов.

Перец острый (чили)

Перец чили питает плазму, кровь, костный мозг, нервные клетки, благоприятно воздействует на пищеварительную, дыхательную, кровеносную системы.

В Аюрведе применяется для улучшения циркуляции крови: острый вкус рассасывает кровяные сгустки в сосудах, прочищает их, улучшая циркуляцию крови, что ведет к повышению жизнедеятельности организма и бодрости всех его органов. Перец помогает пищеварению и не вызывает язвы. Рекомендуются при несварении, зашлакованности организма, плохом пищеварении, при кишечных паразитах. В умеренном количестве перец повышает жизненный тонус, повышает физическую силу организма, необходимую для борьбы с болезнью. Слегка увеличивает вата-дошу и очень сильно уменьшает капха-дошу, поэтому применяется при простудных заболеваниях, хронической простуде, гайморитах и других болезнях, сопровождающихся загущением слизи. Очень полезен для людей с избыточным весом, поскольку высушивает излишнюю влагу, рассасывает жир, уменьшая тем самым массивность тела. Понижает уровень холестерина, что является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Усиливает качества других пряностей и трав. Перец применяется как болеутоляющее средство. Втирается и накладывается на кожу в случае мышечной или суставной боли. Большое количество красного перца оказывает на тело обратный, охлаждающий эффект. На физическом плане избыток острого вкуса ведет к сильной жажде, разжижению крови и худобе. Чрезмерное увлечение чили с точки зрения Аюрведы может вызвать беспокойство ума, сильную страсть, чувство гнева, агрессивность и упрямство.

Противопоказан при язве желудка, двенадцатиперстной кишки, язвенном колите, гастрите с повышенной кислотностью.

Фенхель

На санскрите фенхель называется «мадхурика», что значит «дарующий сладость». Фенхель имеет пряный, сладковатый аромат, напоминающий запах аниса, и обладает охлаждающим и

освежающим действием. Фенхель питает плазму, кровь, мышцы, костный мозг, благоприятно воздействует на пищеварительную, нервную, мочеполовую системы, помогает при лечении почечных и, особенно, почечнокаменных болезней.

Фенхель полезен людям любой конституции и не имеет противопоказаний. Это одна из лучших специй, стимулирующих пищеварение в тех случаях, когда острые пряности и перцы вызывают раздражение или аллергию. Фенхель усиливает огонь пищеварения, не увеличивая содержание желчи.

Аромат фенхеля оказывает успокаивающее действие на нервы и ум, приводя интеллект в состояние сосредоточенности и внимания.

Фенхель обезвреживает токсины, способствует пищеварению, лактации, очищению желудка и кишечника от лишней слизи и микроорганизмов, лечит болезни органов дыхания.

В Аюрведе фенхель рекомендуется при несварении желудка, слабом огне пищеварения, болях в животе, спазмах и газах в кишечнике, затрудненном мочеиспускании, коликах в животе (у детей), скоплении слизи в легких, радиоактивном облучении, раковых заболеваниях. Для этого готовится настой из 2 чайных ложек семян на стакан кипятка.

Для лучшего обмена веществ фенхель не только добавляют в пищу, но и жуют (1 чайную ложку сырых или слегка поджаренных семян) после еды, так как он помогает пищеварению, дезинфицирует полость рта и освежает дыхание.

Фенхель идеально сочетается по вкусу и охлаждающему действию с тмином и кориандром. Чай из этих семян (в любом сочетании) - отличный тоник для слабого или больного желудка, особенно у детей и пожилых людей.

В Индии и Европе плоды фенхеля используют при заболевании гриппом: настой фенхеля (3-5 г на стакан кипятка) помогает очистить легкие и дыхательные пути от слизи.

Фенхель - очень эффективное терапевтическое средство для больных раком после радиоактивного облучения или химиотерапии.

От сухости и воспаления глаз помогает промывание фенхелевым чаем и примочки из настоя (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка).

Фенхелевый чай действует успокаивающе на ЦНС, устраняет

нервозность и страх. Детям от колик в желудке поможет настой из 1/2 чайной ложки семян фенхеля на стакан кипятка.

Противопоказан в больших количествах беременным.

Кардамон

Кардамон бывает двух видов, в основном используется зеленый, несколько уступающий по медицинским свойствам коричневому.

Кардамон обладает острым и сладким вкусом, питает плазму, кровь, костный мозг, нервные клетки, воздействует на пищеварительную, дыхательную, кровеносную, нервную системы.

Для лечения кардамон употребляется в виде настоя (не кипятить), порошка (от 100 до 500 мг), в молоке.

Добавлять кардамон в блюдо надо очень осторожно, поскольку это сильная пряность. Одной четверти чайной ложки молотого кардамона вполне достаточно для ароматизации блюда на 5-6 человек.

Аромат кардамона в большой степени зависит от его семян, поэтому при покупке необходимо убедиться в хорошем качестве кардамона. Коробочки не должны иметь трещин, не должны быть пустыми, сморщенными или слишком мелкими (недозревшими).

Кардамон обладает острым, сладким и вяжущим вкусом, что позволяет ему регулировать состояние всех трех дош, ни одну не выводя из равновесия. Он мягко стимулирует пищеварение, входит в состав противопростудных чаев.

В Аюрведе кардамон применяется при простуде, кашле, бронхитах, астме, хрипоте, потере вкуса, плохом пищеварении, несварении желудка.

Его используют для лечения предстательной железы и укрепления селезенки. Эфирные масла кардамона разгоняют скопившуюся в селезенке и легких слизь.

Ароматный чай из смеси молотого кардамона, молотого сухого имбиря и гвоздики помогает справиться с болью в животе (от переедания или несварения) и способствует хорошей работе кишечника. Добавленный в кофе, кардамон устраняет токсичность кофеина.

Несколько семян кардамона могут устранить тошноту и

остановить рвоту и, согласно недавним исследованиям врачей, являются также прекрасным тоником для сердца.

Пожевав семена кардамона, можно избавиться от плохого запаха во рту, снять утреннюю слабость и вялость. Это также излечивает сильное слюновыделение (пирозис).

Полоскание рта настоем кардамона и корицы излечивает фарингит, сухость в горле, хрипоту. Ежедневное полоскание рта и горла настоем кардамона является надежной защитой от гриппа.

Ежедневно съедая 4-5 черных семян кардамона с чайной ложкой меда, вы улучшите

свое зрение, укрепите нервную систему и воспрепятствуете попаданию в ваш организм вредных микробов.

Кардамон воздействует на наше тело также на тонком, психофизическом уровне: согласно Аюрведе, кардамон в значительной степени способствует активности и ясности ума, улучшает мозговое кровоснабжение, стимулирует работу сердца, дает ощущение легкости, спокойствия и благополучия.

Щепотка молотого кардамона, заваренная вместе с чаем (особенно травяным), придает ему исключительно приятный свежий аромат. Этот ароматный чай также применяют как средство от дизентерии, несварения желудка, при сильном сердцебиении, а также как хорошее тонизирующее средство, снимающее депрессию и усталость после напряженного рабочего дня.

Он обладает также обезболивающим действием - снимает зубную и ушную боль.

Масло кардамона используется для ванн при болях в теле, для ингаляции и ароматерапии.

Противопоказан при язве и любых проявлениях повышенной питты.

Гранат

Гранаты имеют сладкий, кислый, вяжущий вкус, оказывают согревающее действие, обладают острым випаком. Они увеличивают вату и уменьшают питту и капху. Гранаты стимулируют образование красных кровяных телец и полезны при анемии, лихорадке и патологических состояниях сердца.

Сладкими гранатами лечат дизентерию, понос, рвоту, диспепсию и изжогу. Они очищают рот, горло, желудок и сердце, увеличивают семяобразование, очищают кровь, устраняют беспокойство и утоляют жажду. Съесть один гранат в день - более чем достаточно. Чрезмерное употребление граната ведет к запору.

Не следует употреблять гранатовый сок с мясом, молоком или йогуртом.

При анемии пейте 3 раза в день напиток из 1/2 стакана гранатового сока с добавлением щепотки имбиря и пиппали.

Две капли свежего гранатового сока, закапанные в ноздри, помогут остановить кровотечение из носа.

Стакан гранатового сока с чайной ложкой сахара и 5-10 каплями лаймового сока могут помочь при сыпи, крапивнице и «приливах». Принимать 2-3 раза в день.

При утренних недомоганиях пейте маленькими глотками гранатовый сок с чайной ложкой сахара.

При симптомах обезвоживания помогает употребление напитка из стакана гранатового сока с 1/2 стакана виноградного сока, одной ложкой сахара и щепоткой имбиря.

Сок граната с клюквенным соком помогает при отеках и инфекциях мочевыводящих путей. Гранатовый сок хорошо помогает при кислотности, обусловленной повышенной питтой. Гранатовый сок, смешанный с лимонным соком и корицей, - лучшее средство для тех, кто стремится преодолеть пагубное пристрастие к алкоголю.

Кориандр

Своим ароматным запахом семена кориандра обязаны присутствию в них ароматических эфирных масел (1,7 %).

Для лечения употребляется в виде настоя (холодного или горячего), порошка (от 100 до 500 мг).

Кориандр является прекрасным ветрогонным, мочегонным, тонизирующим и желудочным средством, препятствует избытку желчи. Он питает плазму, кровь, мышцы. Способствует очищению почек, лечит их, гонит песок и камни. Помогает правильному распределению слизи и жира в организме.

Кориандр как специя в еде, а также в напитке оказывает на тело

охлаждающее действие.

Кориандр имеет острый, сладкий и горький вкус, острое послевкусие. Несмотря на острую природу, охлаждающе воздействует на тело. Увеличивает вата- и капха-доши, балансирует питта-дошу.

В Аюрведе рекомендуется при жжении во время мочеиспускания, цистите, инфекционных заболеваниях мочевыводящих органов, сыпи, ожогах, сухости в горле, тошноте, несварении желудка, аллергиях, сенной лихорадке.

Семена кориандра жуют, чтобы избавиться от неприятного запаха во рту.

Известно также, что, добавленные к крепким спиртным напиткам, семена кориандра уменьшают их одурманивающее действие.

Настойку семян кориандра в сочетании с семенами кардамона полезно пить при скоплении газов в кишечнике, несварении или расстройстве желудка и тошноте.

Ароматические летучие масла кориандра способствуют выведению из организма шлаков, облегчают усваиваемость углеводной пищи и корнеплодов.

В Индии кориандр часто используют от болей в животе. Для этого семена кипятят в воде (или заваривают молотый кориандр кипятком) и пьют этот чай на пустой желудок.

В Индии отвар кориандра является самым дешевым и распространенным средством от избытка или разлития желчи.

Творог, приправленный большим количеством молотого кориандра, излечивает понос и дизентерию.

Свежую рану можно защитить от инфекции, посыпав ее порошком кориандра.

Чтобы снять лихорадку и жар, необходимо на ночь залить 2 столовые ложки кориандра стаканом воды комнатной температуры и выпить с утра. В течение дня пить чай из кориандра с лимоном.

Кожная сыпь и прыщи проходят от регулярного употребления кориандрового чая (2 чайные ложки на стакан воды). В старину кориандр использовался в качестве средства, усиливающего половое чувство.

Изюм

Рекомендуется употреблять изюм, полученный из лучших видов сладкого белого винограда. Основные составляющие этого сахара - глюкоза и фруктоза. Все это делает изюм богатейшим источником энергии. Положительный эффект глюкозы состоит в том, что она легко растворяется в крови, продуцируя тепло и энергию - силу, поддерживающую физическое существование. Глюкоза используется мозгом для активации нервной системы и является топливом того процесса, что генерирует электромагнитную энергию тела.

Изюм необходимо есть слабым и пожилым людям, страдающим от истощения и различных заболеваний, постепенно изнашивающих тело. Железо, содержащееся в изюме, легко усваивается организмом и помогает ему в образовании большего количества крови. Так как изюм обладает большей, в сравнении с другими фруктами, щелочностью, он поддерживает кислотный баланс организма и обеспечивает большой запас жизненных сил.

Изюм едят с жареным или нежареным миндалем, орехом кешью, кедровыми орешками, сушеной папайей и фисташками. Все это образует полноценный рацион, в изобилии содержащий питательные вещества для подрастающих детских организмов. Такая смесь особенно хороша для студентов. Однако в нее не рекомендуется добавлять арахис, поскольку земляные орехи тамасичны по природе, в то время как орехи и изюм - саттвическая пища.

Адепты аюрведической медицины постоянно применяют изюм, получаемый из великого множества сортов сладкого винограда, имеющего косточки. При этом изюм кипятится в молоке, а затем предлагается больному, страдающему от запора, предпочтительнее на ночь, перед сном, чтобы на следующее утро он проснулся выздоровевшим. Изюм, полученный из больших, спелых, сладких сортов винограда, известен как муннаква и действует как тонизирующее средство для сердца. Люди постятся на муннакве, вкушая ее в качестве единственного разрешенного вида пищи, и даже страдающим от хронических болезней можно помочь,

предложив им в течение определенного времени питаться только муннаквой. Изюм способствует выведению из тела токсинов и улучшает химический баланс крови. Изюм образует фантастически прекрасное сочетание с молоком или йогуртом, поскольку они замечательно дополняют друг друга.

Ежедневное употребление изюма в пищу поддерживает организм здоровым и наполняет его энергией.

Куркума

Куркума входит во многие аюрведические лекарственные сборы. Она острая и горькая на вкус, послевкусие у нее острое. Куркума со средней силой согревает организм. Рекомендуются ослабленным после хронической болезни.

Куркума очищает и согревает кровь, способствует нормализации функций поджелудочной железы (при диабете принимают совместно с амалаки или трифалой), лечит язву желудка, гастриты, гепатиты. Очищает кровь от стафилококковой инфекции и от повышенного сахара или углеводов в крови. Применяется как глистогонное средство, подавляет гнилостную микрофлору в кишечнике, очищает кишечник от излишков слизи, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Хорошее регенераторное средство, затягивает язвы (как внутренние, так и кожные), лечит ожоги.

Куркума - натуральный антибиотик и, в отличие от современных лекарств, не подавляет, а восстанавливает микрофлору кишечника.

В Аюрведе используется очень широко при заболеваниях печени, в том числе при хронических вирусных гепатитах. При внутренних кровотечениях принимается вместе с шафраном.

Регулирует количество холестерина в крови, способствует оттоку желчи, улучшает работу поджелудочной железы.

Растертая с плодами манго снимает боли и спазмы.

Наружно применяется при выпадении волос (втирают в голову в смеси с маслом амлы), совместно с сандаловым маслом или просто в качестве присыпки - при кожных заболеваниях, с кунжутным маслом - для массажа.

Порошком куркумы засыпают всевозможные раны и ссадины -

от обычных порезов до гнойников.

Достаточно широко применяется куркума и в косметологии - она входит в состав омолаживающих кремов, масок и лосьонов. Улучшает цвет лица, чистит кожу и открывает потовые железы, разглаживает трещинки и заживляет, улучшает приток крови.

Маска в виде пасты из куркумы наносится вечером на лицо на 2-3 минуты и смывается ватным тампоном с теплым молоком или водой. Наутро для снятия желтого цвета протрите лицо пастой из растительного масла и муки.

В сочетании с медом куркума помогает при ушибах, растяжениях, воспалениях суставов.

Примочки из топленого масла и куркумы хороши от гнойничков, язвочек на коже и нарывов.

При хронической диарее, метеоризме и других подобных заболеваниях принимается в виде 1 чайной ложки порошка, смешанного со стаканом воды.

Полоскание из 1/2 чайной ложки куркумы и 1/2 чайной ложки соли на стакан теплой воды применяется при боли в горле, для удаления слизи и дезинфекции слизистой оболочки.

Паста из куркумы и сока алоэ - средство от ожогов.

При сахарном диабете принимается вместе с мумие (500 мг куркумы на 1 таблетку мумие) дважды в день.

Регулярное применение в пищу излечивает от крапивницы.

Паста из куркумы с лимонным соком и солью применяется при растяжении с отеком, если наложить на пораженное место.

Полоскание, приготовленное из 1 чайной ложки куркумы на стакан теплой воды, снимет воспалительный процесс и кровоточивость десен, укрепит их.

При аллергической астме 1/2 чайной ложки куркумы растворить в 1/2 стакана горячего молока и принимать 3 раза в день натощак.

При анемии принимать 1/2 чайной ложки куркумы в смеси с медом. Железо из куркумы хорошо усвоится.

При воспалении глаз разведите 2 чайные ложки куркумы в 0,5 л воды и кипятите, пока вода не выпарится наполовину. Остудите и закапывайте в больные глаза 3 раза в день.

При опасности отравления химикатами и инсектицидами

добавляется в пищу и выводит токсины из организма.

При простуде, кашле и гриппе помогает смесь 1/2 чайной ложки куркумы с 30 мл теплого молока. Принимать 3 раза в день.

При фарингите 1 чайную ложку меда смешивают с 1/2 чайной ложки куркумы и держат во рту 3 раза в день по несколько минут.

При витилиго используется мазь: 200 г куркумы залить 4 л воды и оставить на ночь. Утром кипятить, пока не останется половина. Смешать с 300 мг горчичного масла. Кипятить на медленном огне, пока вся вода не выпарится. Перелить в темную бутылку и наносить на пораженные участки утром и вечером в течение нескольких месяцев.

Мазь противопоказана детям до 2 лет.

Мускатный орех

Мускатный орех обладает тремя вкусами из шести возможных - острым, горьким и вяжущим, а послевкусие у него острое, поэтому он возжигает огонь пищеварения, нормализует баланс вата- и капхадош.

Мускатный орех обладает сильным стимулирующим и тонизирующим действием на организм, укрепляет нервную систему, хороший афродизиак. Хорошо согревает тело, увеличивает питтадошу.

В малых же дозах он является хорошим успокоительным средством, расслабляющим и вызывающим сон.

Мускатный орех укрепляет память и способствует нормализации мозговой деятельности, лечит сердечные болезни, укрепляет иммунитет. Он улучшает усвоение пищи, особенно в тонком кишечнике. Мускатный орех - эффективное средство при расстройствах пищеварения невротической природы. Его применяют при состоянии истощения, связанном с высокой вата, он успокаивает боли в желудке и хорошо питает нервные ткани.

Он эффективно останавливает понос, не доводя до запора, как кора дуба. Для этого надо смешать 1/2 стакана йогурта и 1/2 стакана воды, добавить по 1/3 чайной ложки имбиря и мускатного ореха. Или просто надо съесть банан, смешанный с мускатным орехом.

Мускатный орех действует успокаивающе на детей, когда у них

режутся зубы. Для этого следует смешать 0,1 г порошка с медом или молоком и давать дважды в день.

Если дети ночью плачут, то им можно также давать немного порошка ореха с медом.

При бессоннице рекомендуется вечером выпить стакан теплого молока, смешанный с 1/4 чайной ложки мускатного ореха.

При ревматизме и невралгиях приготовьте пасту из мускатного ореха и кунжутного масла. Наложите в разогретом виде на больное место.

При головной боли от простуды помогает нанесение на лоб пасты из молотого мускатного ореха и молока.

Предостережение: употребление мускатного ореха в большом количестве опасно. Употребление 3-4 измельченных орехов (на одного человека) оказывает наркотическое действие. Применение более 1 чайной ложки может привести к жжению в желудке и рвоте

Лимон

Ниже приведены несколько советов по медицинскому использованию лимона, найденные в аюрведических трактатах в Южной Индии.

При кислотных нарушениях и гастрите: после утренних процедур выпейте сок одного лимона, растворенный в стакане теплой воды. При возможности добавьте щепотку черной соли.

При расстройстве или несварении желудка: сок одного лимона в стакане теплой воды с добавлением 1/4 чайной ложки молотого обжаренного кумина и по щепотке черной соли и свежемолотого черного перца. По вкусу добавьте соль или мед.

При всех видах тошноты: разрежьте лимон на две части и нагревайте обе половинки на открытой сковороде до тех пор, пока сок внутри плода не закипит. Одну половинку посолите, другую посыпьте сахаром и высасывайте сок из обеих половинок.

При поносе: нагрейте сок одного лимона, добавьте сок свежавыжатого лимона и щепотку черного перца. Выпейте все за один раз.

При камнях или песке в почках очень полезным может оказаться употребление 2-3 раза в день смеси из взятых по одной чайной

ложке соков лимона и кинзы на стакан воды.

Как правило, лимоны следует хранить в стеклянной или керамической посуде. Никогда не держите лимоны в металлической посуде. Лимоны, и особенно лимонный сок, растворяют металлические окислы, а эти окислы могут быть вредны организму.

Чеснок

3000 лет назад аюрведические врачи (вайды) использовали чеснок при лечении от опухолей, проблем с сердцем, червей-паразитов и головных болей. Он разжижает кровь, понижает давление и укрепляет сердечную мышцу. Несколько проведенных исследований подтвердили, что чеснок является мощным антиканцерогенным средством. Он стимулирует иммунную систему и увеличивает активность естественных Т-клеток, которые останавливают распространение рака и развитие других заболеваний. Оказывает иммуностимулирующее действие, является природным антибиотиком. Способствует снижению давления крови, улучшает кровообращение, снижает уровень липидов и холестерина в крови. Препятствует образованию тромбов и защищает от некоторых видов рака.

При использовании чеснока в кулинарии надо помнить о том, что чеснок раджасичен и тамасичен, он имеет тенденцию чрезмерно возбуждать нервные волокна, связанные с половой сферой.

При лечении сердечных заболеваний вата-типа, при гипертензии питта- и капха-типов хорошо употреблять в пищу чеснок, особенно приготовленный в виде молочного отвара.

Для снижения уровня холестерина у пациентов с капха- или вата-конституцией, хорошим средством является чеснок (с медом для капхи, в виде молочного отвара - для ваты.).

При увеличении простаты назначают диету, снижающую вату, с употреблением таких специй, как чеснок и лук. В аюрведической демонологии чеснок используют для отпугивания злых духов.

Амалаки

Это растение самое знаменитое в древней и современной аюрведической медицине. Благодаря проведенным за последние 20

лет клиническим исследованиям оно стало растением-сенсацией в западной фармакологии. Иногда его называют «индийский крыжовник», на санскрите оно называется амалаки, на хинди амла, на английском - Emblic Myrobalan. Амла поистине является даром Бога. В переводе с санскрита «амалаки» означает «сиделка»: это растение подобно по своим целебным свойствам сиделке или

матери. В медицине используются ягоды в высушенном и свежем виде, цветы, побеги, кора, семена.

Амалаки обладает выраженными антиоксидантными свойствами, повышает гемоглобин, регулирует уровень сахара и холестерина, способствует росту волос и ногтей, укрепляет кости и зубы, имеет омолаживающий, противовоспалительный, адаптогенный эффект. Амалаки обладает иммуномодулирующим действием. Обычная активизация иммунитета не всегда благоприятна, так как существует группа болезней, связанных с аутоиммунной агрессией: бронхиальная астма, инсулинозависимый сахарный диабет, гломерулонефрит, псориаз и др. Амалаки приводит иммунную систему в равновесие и нормализует состояние нейроэндокринной системы, регулируя функцию важнейших гормональных органов: щитовидной, поджелудочной, вилочковой желез, надпочечников, половой системы. Амалаки эффективно очищает кровь от токсинов, выделяемых патогенной микрофлорой, и от амы (продуктов неполного метаболизма).

Амалаки используется при лечении язвенных заболеваний, анорексии, при расстройствах мочеполовой системы, лихорадке, применяется как афродизиак и питательный тоник. Она рекомендуется для профилактики заболеваний сердца, инсультов, при воспалении дыхательных путей. Амалаки регенерирует клетки, увеличивает количество кровяных телец, улучшает зрение, останавливает кровотечение из десен, улучшает качество и энергетику репродуктивной жидкости.

Амалаки входит во все омолаживающие составы (расаяны). Сиддхи, изучающие науку бессмертия, считали, что применение амалаки в виде джемов, напитков, в свежем виде дарует молодость телу, свежесть чувствам, ясность уму. Амалаки защищает от инфекций, всевозможных паразитов, и поэтому ее называют «броня,

подаренная Вселенной». Это растение обладает такой мощной энергетикой, что разрушает программы самоуничтожения, которые формируются в человеке под воздействием различных факторов, и усиливает волю к жизни и ощущение радости жизни. Амалаки - незаменимое средство для восстановления сил после болезни, тяжелых операций, родов. Американские космонавты после полетов ежедневно пьют сок из амалаки.

Семена амалаки, истолченные до порошкообразного состояния, предписываются при астме, бронхите и катаре.

Амалаки с соком лимона помогает при острой бактериальной дизентерии.

Джем из амалаки прекрасно очищает кровь.

Настой из амалаки способствует укреплению всех кровеносных сосудов, препятствует преждевременному старению кожи и хрящей, оказывает противоопухолевое действие.

В качестве тоника принимайте 1/2 чайной ложки порошка плодов амалаки с теплой водой. Это рекомендуется и молодым, и пожилым людям. Это средство укрепляет память, синхронизирует работу правого и левого полушарий, гармонизирует работу гипофиза и питает нейроны мозга, что улучшает интеллектуальные способности.

Виноград

Древние учителя Аюрведы Вагбхатта и Сушрута считали, что виноград наполняет тело жизненной силой, защищающей его от инфекций и загрязнения, и является прекрасным слабительным и мочегонным средством. Несомненно, виноград помогает пищеварению; имеющим слабую пищеварительную систему рекомендуется есть его в больших

количествах. Кожуру винограда следует тщательно пережевывать: в противном случае она ведет к скоплению газов. Виноград признан полезным при заболеваниях кожи и легких, при подагре, ревматизме, артритах и ожирении.

Оказываясь в потоке крови сразу же после попадания в желудок, за весьма короткое время он преобразуется в тепловую энергию и физическую силу организма. По этой причине виноград

рекомендуют людям, страдающим от лихорадки, анемии, общей слабости, несварения желудка, запора, водянки, дизентерии, колита, бронхита, сердечных болезней и почечных заболеваний.

Великой очистительной процедурой признается 4-6-дневный ежегодный пост на винограде или винограде и лимонном соке. В этот период рекомендуется съедать 800-1600 г винограда в день (плюс-минус 800 г). Зрелый, сладкий виноград следует употреблять в пищу непосредственно в виде ягод или же в виде сока.

Зеленый виноград имеет кислый, сладкий вкус, оказывает согревающее действие, возбуждает капху и питту: для ваты он допустим только в умеренных количествах. Красный, фиолетовый или черный виноград подходит всем трем дошам. Он имеет сладко-кислый, вяжущий вкус, обладает охлаждающим действием и сладким послевкусием. Он является мягким слабительным средством, богат железом, что делает его полезным при анемии.

Смешайте стакан виноградного сока с 3 столовыми ложками свежего лимонного сока и чайной ложкой меда. Употребление этой смеси два раза в день в течение 45 дней способствует повышению либидо, укреплению памяти и увеличению психической силы (оджаса). Люди с капха-конституцией должны добавлять в сок щепотку трикату - смеси из равных частей имбиря, черного перца и пиппали.

Людям, страдающим обострениями цистита, уретрита, жжением во время мочеиспускания, следует употреблять один стакан виноградного сока с щепоткой каменной соли и чайной ложкой молотого кумина 2-3 раза в день.

При патологических состояниях, вызванных избытком питты, что является причиной гнева, раздражительности, изжоги и жжения в мочеиспускательном канале, выпейте смесь одного стакана виноградного сока с кумином, фенхелем и порошком сандалового дерева, взятыми по 1/2 чайной ложки.

При ослаблении полового влечения благотворно употребление смеси одного стакана виноградного сока, щепотки черного перца, 1/2 чайной ложки жженого или натурального сахара и 1/2 чайной ложки ашвагандхи. Принимать за час до сна.

Тридцать граммов мелко молотого порошка из виноградных

косточек и щепотка натуральной камфоры полезны для чистки зубов. Это средство помогает при гингивите, нагноении десен и пародонтозе.

Уксус, приготовленный из сока кислого винограда, принимаемый в небольших количествах вместе с пищей, оказывает благотворное воздействие на людей, страдающих от слабости кишечника, слабости пищеварительного огня, от преобладания ветра в теле, от ревматизма, подагры и артритов.

Смола гуггул

Смолу гуггул получают от бальзамового дерева, это растение родственно мирре. Но гуггулы эффективнее и многофункциональнее мирры, к тому же смола в них очищена и поэтому не может негативно повлиять на работу почек. Для очищения смолы гуггула ее кипятят в различных травяных сборах, а затем тщательно фильтруют. Очищенную смолу смешивают с порошками, пастами или экстрактами, часто добавляют и топленое масло. Таким образом готовят различные препараты на основе гуггула. Мы представим здесь краткое описание некоторых из них.

//-- Йогараджа гуггул --//

Состав: смола гуггул, трифала, имбирь, черный перец, чавья, калган, асафетида, виданга, аджван, аир, читрак и другие ингредиенты.

Показания: рекомендуется применять этот препарат в случае накопления токсических продуктов из-за нарушений пищеварения или неправильного питания. Предписывается при артритах, подагре, ревматизме, предменструальном синдроме, несварении, сильном газообразовании, облегчает мышечные и суставные боли, тяжесть и боль в ногах. Применяется для очищения крови, а также при геморрое, эпилепсии и кожных заболеваниях (экземе). Улучшает почечное и мозговое кровообращение. Рекомендуется в комплексном лечении и профилактике следующих заболеваний: полиартриты, хронические заболевания почек, посттравматические заболевания опорно-двигательной системы.

Дозировка: по 1-2 таблетки за 15 минут до еды 3 раза в день с топленым маслом. Анупаной (то есть с чем принимается) может

быть также мед или чесночный сок.

//-- Трифала гуггул --//

Состав: эмблика лекарственная (амла), миробалан хебула (харитаки), миробалан белерический (бибхитаки), перец длинный, коммифора (гуггул).

Показания: улучшает обмен веществ, обладает противовоспалительным, антибиотическим, антисептическим свойствами. Мастера Аюрведы рекомендуют принимать этот препарат при болезнях желудочно-кишечного тракта. Лечит кожные заболевания, фурункулез, карбункулы, абсцессы, язвы, геморрой, полипы, отеки, артриты.

Активизирует механизмы детоксикации печени, тонкого кишечника, почек, кожи, легких.

Повышает активность иммунной системы. Обладает омолаживающим эффектом. Устраняет все формы интоксикации организма. Выводит из клеток токсины. Связывает свободный холестерин в тонком кишечнике. Вызывает гибель патогенной микрофлоры толстого кишечника.

Рекомендуется в комплексном лечении и профилактике следующих заболеваний: фурункулеза, абсцессов, гипоацидных гастритов, метеоризма, хронических запоров, дисбактериоза кишечника, варикозного расширения вен, хронических заболеваний дыхательной системы, интоксикаций.

Дозировка: трифала гуггул рекомендуется применять взрослым и подросткам старше 12 лет по 1-2 таблетке за 10-15 минут до еды 3 раза в день, запивая теплой водой.

Гокшуради гуггул

Ингредиенты: смола гуггул, гокшура, трикату (смесь из равных частей имбиря, черного перца и пиппали), трифала, муста.

Основными показаниями к применению этого препарата являются болезни мочеполовой системы, болезни почек, диабет и нарушения протекания месячных, бели, артриты, облегчает состояние при мочекаменной болезни, циститах, простатитах, аденоме простаты, предотвращает возникновение нефролитиаза после оперативного лечения, оказывает регенерирующее и противовоспалительное действие на органы мочеполовой системы,

усиливает действие и устраняет побочные эффекты антибиотикотерапии при заболеваниях мочеполовой сферы.

Пунарнава гуггул

>Состав: смола гуггул, бурхавия диффузная, тиносфора сердцелистная, трифала, *Baliospermum monatum*, люмбаго зеландский, перец длинный, имбирь, камфорный кардамон, *Embelia ribes*, оперкулина.

Показания: гастриты с пониженной кислотностью, параличи.

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью.

Рекомендации к применению: принимать 3 раза в день с теплой водой. Доза препарата определяется индивидуально.

Махайогарадж гуггул

Состав: гуггул, трифала, зола металов, травы.

Показания: подагра, артриты, боли в суставах. Эффективнейший препарат при тяжелых формах артрита, а также при таких заболеваниях нервной системы, как паралич, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз. Предписан для больных, страдающих астмой и эпилепсией.

Гвоздика

Гвоздика - мощное антиинфекционное средство, подавляет гнилостную микрофлору (поэтому кладется в маринады), улучшает пищеварение, возжигая агни, укрепляет желудок и печень, а также память, нормализуя мозговое кровообращение.

Применяется при различных нарушениях, связанных с зашлакованностью (амой), а также при мочеполовых, кишечных, легочных инфекциях. Оказывает обезболивающее действие. Применяется при несварении и вздутии живота. Хорошо согревает тело. Понижает и гармонизирует капха-дошу.

При кожных заболеваниях можно использовать в смеси с куркумой.

Гвоздика входит в состав противогрибковых сборов. А жевание гвоздики помогает при больном горле и сухом кашле.

Полоскание: кристаллы каменной (или морской) соли и порошок гвоздики развести в теплой воде; применять для облегчения кашля, от воспаления гортани и лечения фарингита.

При головной боли можно перемолоть по 5 г гвоздики, корицы и миндаля, смешать с небольшим количеством воды и нанести эту пасту на болезненные участки.

От астмы приготовьте отвар из 6 гвоздик на 30 мл воды и принимайте 3 раза в день с медом.

Сильно уменьшает вышедшую из равновесия вата-дошу, поэтому обладает обезболивающим действием при зубной и ушной болях. При зубной и ушной боли надо приготовить масло, прокипятив 5 гвоздик в 1 столовой ложке кунжутного масла. При боли и звоне в ушах закапывайте по 3 капли теплого масла в каждое ухо.

При зубной боли тампон с маслом приложить к зубу или просто пожевать гвоздику.

При мокром кашле помогает чай из 1/2 чайной ложки имбиря, молотой гвоздики и корицы на стакан кипятка; пить с медом.

Размолотая гвоздика с теплой водой помогает как паста, если нанести на ячмень.

Гвоздика не рекомендуется детям до 2 лет и при гипертонической болезни.

Большая доза не рекомендуется при язвенных заболеваниях, гастрите с повышенной кислотностью, перенапряжении и переутомлении.

Корица

Корица горькая и острая на вкус, согревающе воздействует на тело. Она увеличивает вата- и питта-доши и сильно уменьшает капха-дошу, сжигая слизи.

Особенно хороша корица для людей ослабленных и пожилых, она дает силы и укрепляет сердце.

Корица входит в состав противопростудных чаев, обладает ярко выраженным потогонным эффектом. Масло корицы используется для точечного массажа, марма-терапии, ингаляции при простуде, ароматерапии. Очищает кровь, освежает дыхание, тонизирует.

При профилактике гриппа заваривают 1/2 чайной ложки корицы кипятком, добавляют щепоть черного перца и пьют с медом по стакану каждые 3 часа. Помогает при больном горле, лечит

мышечные спазмы, бронхиальную астму и кожные болезни. Может подавлять ряд инфекций мочеполового тракта и грибки.

Порошком корицы посыпают промытые раны и порезы, так как она является антисептиком и обезболивающим.

При несварении облегчает переваривание, предотвращает скопление газов, снимает колики.

При головной боли, вызванной простудой, накладывают на голову густую пасту из смеси корицы с теплой водой.

Небольшое количество пряности, принимаемое ежедневно вечером в течение месяца после рождения ребенка, восстанавливает силы, укрепляет иммунитет, заживляет раны, улучшает настроение молодой матери.

Принятая в больших количествах корица вызывает сокращение матки и улучшает приток грудного молока. Ее традиционно пьют после родов.

Корица противопоказана при кровотечениях и беременности.

Шафран

В Аюрведе шафран широко применяется при анемии, астме, кашле, заболевании селезенки, язве желудка, при люмбаго, ревматизме и хроническом поносе. Он облегчает приступы судорожного кашля, способствует отхождению мокроты при бронхите и пневмонии. Его используют для лечения болезней печени и почек, желчного и мочевого пузыря, усиления действия всех печеночных трав. Обладает мочегонным, желчегонным и потогонным действием.

Помогает при истерии, перевозбуждении, бессоннице, депрессии, невралгических болях, при мигренях, эпилепсии. Шафран успокаивает, укрепляет нервную систему, используется при нервных заболеваниях. Особенность шафрана состоит в том, что в малых дозах он оказывает тонизирующее воздействие, создает веселое, радостное настроение, а в больших действует успокаивающе.

При регулярном употреблении он значительно уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Нормализует частоту сердечных сокращений, восстанавливает клетки тела, мозга и крови.

Шафран действует как мощное омолаживающее средство, устраняет морщины, придает коже упругость и улучшает цвет лица, укрепляет память, усиливает когнитивные способности. Шафран является великолепным средством, стимулирующим обмен веществ, питающим все ткани тела, очищающим кровь. Шафран является сильнейшим афродизиаком, повышает половое влечение, в первую очередь у женщин.

Используется при лечении бесплодия, менструальных болях и нарушении цикла. Применяется при лечении белей. Снимает судороги и спазмы.

Две-три жилки шафрана на стакан горячего молока принимают при угрозе выкидыша.

Большая доза - 10-12 жилок - перед самыми родами облегчает их. По этой причине не принимайте много шафрана в случае беременности.

Шафран снимает эффект интоксикации.

Настоем шафрана промывают гноящиеся глаза (5 тычинок на 100 г воды).

Шафрановый чай используется для нейтрализации интоксикаций, очищения крови, лечения болезней крови, в частности, лейкемии. Заварите шафран в термосе из расчета 56 тычинок на 200 г воды.

Чай бессмертия (чай сиддхов). Состав: шафран (пять тычинок), черный перец (шесть горошин) и имбирь (20 г) смешать и залить стаканом кипятка на 30 минут. Перец и имбирь усиливают лекарственные свойства шафрана. Рекомендуется для очищения печени, селезенки, является эффективным противовоспалительным средством, укрепляет иммунную систему, повышает жизненную энергию (теджас).

Шафран входит в состав очень многих омолаживающих препаратов, в том числе в состав известного тоника «Чаванпраш».

При головной боли: 3 жилки смешать с 3 каплями топленого масла, перемешать, втереть в ноздри и глубоко втянуть в нос.

При внутреннем кровотечении: 5 жилок шафрана и 1/2 чайной ложки куркумы смешать в горячем молоке и выпить.

Шафран с медом принимают для раздробления камней в почках

и мочевом пузыре.

Примочки из шафрана помогают при сильной головной боли и бессоннице, они также применяются при опухании уха из-за жара.

Шафран - прекрасный консервант. Пища, которая обычно быстро прокисает, с шафраном хорошо сохраняется несколько суток.

Шафрановые благовония эффективно очищают квартиру от неприятных запахов и защищают от зловредных существ.

Шафран не следует употреблять в период беременности, а также в дозе больше 500 мг (в этом случае он оказывает наркотическое действие). Шафран, принятый с вином, значительно усиливает опьянение. Не рекомендуется детям до 2 лет.

Имбирь

Имбирь ценится не только как пряность, но и как лекарственное средство. Аюрведа называет его вишвабхесадж, что переводится как «универсальное лекарство» или «всеисцеляющее средство». Имбирь считается одним из лучших и наиболее саттвичных растений, он успокаивает вату и капху и лишь слегка раздражает питту. Обычно

высушенный имбирь более горячий и сухой, чем свежий. Сухой имбирь снижает количество капхи и усиливает огонь пищеварения, тогда как свежий имбирь в основном влияет на вату, при этом в большей степени раздражая питту.

Имбирь регулирует деятельность всего пищеварительного тракта и считается настолько полезным для пищеварения, что его назначают в самых разных случаях: при запоре, несварении, рвоте, отрыжке, газах и кровотечениях. Имбирь оказывает исцеляющее воздействие на легкие, особенно при респираторных инфекциях, одышке, ангине и отеках. При некоторых видах ревматических или головных болей его применяют наружно.

Имбирь - едва ли не самая полезная из специй. Острый на вкус, он относится к разряду «горячих» специй, разжигающих огонь пищеварения и улучшающих кровообращение.

Все эти чудодейственные свойства имбиря обусловлены тем, что он содержит большое количество агни - биологического «огня», управляющего обменом веществ.

Регулярное употребление имбиря в пищу в небольших количествах увеличивает внутреннее тепло, пробуждая аппетит и стимулируя пищеварение, согревая желудок и кровь.

Особенно полезен он в холодную погоду и в холодном климате.

Имбирь делает пищу легкой и легкоусваиваемой и придает ей слегка островатый, пряный вкус.

Для лечения употребляется в виде настоя, отвара, порошка (250-500 мг).

В Аюрведе имбирь рекомендуется при простуде, гриппе, несварении, болях в животе, он рассеивает газы в кишечнике, растворяет густую, липкую слизь, образующуюся на стенках кишечника.

Имбирь разжижает кровь, за счет чего мозг лучше снабжается кислородом. По этой причине имбирь очень полезен для людей, занятых интеллектуальным трудом, журналистов, деятелей искусства. Рекомендуется принимать 1/4 чайной ложки имбиря, например, перед творческими совещаниями.

Имбирь является простым и эффективным средством для снятия головной боли, при ушибах, растяжениях, боли в спине (радикулите): в этих целях используется имбирь в виде пасты (имбирный порошок и несколько капель горячей воды), в компрессах и лечебных ваннах.

Имбирь применяют также при параличе, желтухе, глистных заболеваниях, поносе и пищевом отравлении.

Имбирь является лучшим средством против токсинов. Если вы чувствуете тяжесть в желудке и вялость во всем теле, если вы часто устаете и испытываете раздражение, если ваши глаза потеряли блеск, а кожа имеет блеклый цвет, если изо рта плохо пахнет и у вас нет аппетита, значит, в вашем организме слишком много токсинов или не переварившихся отходов пищи, которые, откладываясь в клетках тела, отравляют весь ваш организм и ведут к различным болезням. Вернуть аппетит, хорошее настроение, свежий цвет лица и ясность глаз поможет вам имбирный чай, который полезен абсолютно всем. Он усиливает пищеварительный огонь, нейтрализует скопившиеся в нашем желудке токсины и помогает лучше усваивать пищу. Пить его следует небольшими глотками до

или после еды.

Если в конце дня вы чувствуете усталость или боль во всем теле, рекомендуем принять имбирную ванну. Некоторое время кипятите 3 столовые ложки завернутых в марлю имбирных хлопьев в литре воды и вылейте в ванну вместе с марлевым мешочком. Такая ванна вернет вам силы и красоту, создаст состояние свежести и расслабленности и облегчит боли в теле. Имбирный сок (или отвар имбиря) используется для принятия ванн при болях в позвоночнике и в суставах, невралгиях, нервном возбуждении и некоторых кожных заболеваниях.

Для нормализации пищеварительной активности надо взять 1/2 чайной ложки сухого имбирного корня, семь капель лимона и немного соли, смешать и употреблять перед каждым приемом пищи. Этот рецепт также способствует очищению крови.

В Индии имбирный чай с лимоном - самый популярный зимний напиток.

Облегчает морскую болезнь намного эффективнее других лекарственных средств. Принимать 1/2 чайной ложки имбиря в чае или минеральной воде за полчаса до или во время путешествия.

Беременные женщины могут принимать имбирный чай от тошноты.

Если мать добавляет в пищу имбирь, то очищенное грудное молоко избавляет грудного ребенка от многих заболеваний, причиной которых является несварение или запор у матери.

Чтобы вытянуть содержимое фурункула, смешайте 1/2 чайной ложки имбиря и 1/2 чайной ложки куркумы с водой до пасты и нанесите на фурункул.

Имбирный компресс снимает боли в спине без аллергических реакций. Возьмите 2 чайные ложки имбиря, 1 чайную ложку куркумы, 1/2 чайной ложки чили, смешайте с теплой водой. Нагрейте, нанесите на хлопковую ткань и приложите к больному месту, закрепите. В случае суставных болей помогает тот же рецепт, но в соединении не с водой, а с горячим горчичным или кунжутным маслом.

Противопоказания: воспалительные заболевания кожи, высокая температура, кровотечение, язвы. В больших количествах не

рекомендуется беременным.

Асафетида

Асафетида по вкусу напоминает чеснок, но значительно превосходит его по целебным свойствам. Асафетиду всегда употребляют в очень малом количестве и, как правило, перед тем, как добавить в блюдо, обжаривают в масле.

Чаще всего асафетиду добавляют в блюда из гороха, фасоли и других бобов, так как она помогает усвоению растительного белка и предотвращает скопление газов.

Острая, горькая и горячая асафетида воздействует на пищеварительную и кровеносную системы. Ее активные вещества стимулируют пищеварение, являются ароматическим тоником, ветрогонным, отхаркивающим средством. Она увеличивает вата- и питта-доши.

Обычно продается в виде кусочков смолы, а если в молотом виде, то очень часто в смеси с мукой.

Асафетида помогает обладателям слабого или больного желудка переваривать пищу. Асафетида также излечивает от несварения желудка при переедании. Она настолько эффективна, что с ее помощью можно излечить от несварения желудка даже лошадь. Обладая «горячим» вкусом, асафетида разжигает огонь пищеварения, излечивает отрыжку и газы, повышает аппетит и тонизирует организм, повышая умственную и физическую активность. Она гонит ленточных червей из желудочно-кишечного тракта и является сильнейшим антимикробным и бактерицидным средством.

Лечит болезни кожи, диспепсию, простудные заболевания и некоторые другие болезни.

Добавляя асафетиду в блюда как специю, можно избавиться от полиартрита, радикулита, остеохондроза. Она восстанавливает гормональные функции надпочечников,

успокаивает нервную систему. При болях в животе, в суставах и артритях ее прикладывают в виде пасты.

Рекомендуется при гинекологических заболеваниях, половом бессилии, запоздалых и болезненных менструациях, для облегчения

боли и снятия спазмов. Рекомендуется женщинам в послеродовой период.

Для лечения головной боли надо сделать смесь из одной части асафетиды, одной части камфоры и одной восьмой части муска. Из этой смеси готовят пилюли весом 250 мги пьют по одной пилюле с горячей водой по мере необходимости.

Растворенная в воде асафетида и медленно выпитая, моментально прочищает голос и помогает при хронической шершавости горла.

Противостоит ядам в виде раствора или мази с оливковым маслом.

Асафетида является противодействием опиуму. Для этого ее необходимо употреблять в дозе, равной дозе принятого опиума, - тогда она нейтрализует наркотический эффект.

Боль в животе пройдет, если асафетиду растворить в горячей воде, намочить в ней ткань и приложить к животу.

Вдыхание запаха смолы асафетиды предотвращает приступы истерии.

Небольшой кусочек смолы, подвешенный на шею ребенку, успокоит и защитит его от многих инфекционных болезней.

При бесплодии, угрозе выкидыша, болезненных менструациях и белях щепоть асафетиды поджарить в топленом масле, смешать с 1/2 стакана козьего молока и 1 чайной ложкой меда. Принимать 3 раза в день в течение месяца.

От зубной боли помогает, если растворить асафетиду в 1/2 чайной ложки лимонного сока, нагреть и в ватном тампоне положить на зуб.

При ангине помогает в виде полоскания, которое готовится из щепотки асафетиды и 1/2 чайной ложки куркумы на стакан теплой воды.

Предостережение: храните асафетиду в плотной двойной упаковке (в стеклянной банке под крышкой на балконе), не употребляйте в большом количестве при высокой температуре, повышенной кислотности, беременности, крапивнице, сыпи.

Финики

При умеренном употреблении они уменьшают вату, дают много энергии и очень питательны. В целом финики способствуют сохранению хорошего здоровья.

Финики - горячая и сухая пища, дающая силу желудку, излечивающая болезни, связанные с ветром и слизью, и обладающая слабым закрепляющим воздействием. Финики очень полезны для страдающих от кашля и помогают набрать вес. Для быстрого усвоения фиников рекомендуется после их употребления выпить пахту.

Финики дают силу, повышают жизненную и мужскую энергию, увеличивают семяобразование. Изнуренным после чрезмерного увлечения сексуальной жизнью, чувствующим депрессию или хроническую усталость следует каждый день на протяжении нескольких месяцев съедать достаточно большое количество фиников. Их сахар легко усваивается организмом и обеспечивает достаточно калорий. Финики можно есть после еды, а желающим увеличить свою силу нужно раз в день съедать примерно 1520 фиников в один прием. Таким людям следует также пить как минимум 0,5 л молока и делать физические упражнения. Через сорок дней они почувствуют себя физически и

психически сильными и обновленными.

При физических повреждениях, сопровождающихся большой потерей крови, весьма полезным будет прием больным фиников с молоком, содержащим небольшое количество гхи или сливок.

Финики действуют в качестве очистителя, удаляют лишнюю слизь, благодаря чему обладают медицинской ценностью при болезнях груди и кашле. Финики дают силу сердцу, печени, пищеварительным железам и почкам. Они содействуют образованию нервных тканей в области головного мозга, а также повышают аппетит. Финики можно назвать строителями тканей. Регулярное употребление в пищу фиников способствует образованию колоний полезных бактерий в кишечнике.

Финики являются пищей щелочной природы. Они поддерживают щелочной баланс организма и считаются здоровой

пищей, укрепляющей кровь.

Смешайте 5 нарезанных свежих фиников, чайную ложку гхи и 2 щепотки черного перца. Эту смесь надо съедать рано утром, с 5.30 до 6.00, после чего есть или пить в течение двух часов не следует. Такая смесь способствует усилению всасывающей и ассимилирующей функций кишечника, а также улучшает питание костной ткани, мышечный тонус, помогает при анемии, половой слабости и синдроме хронической усталости.

Два измельченных и смешанных с 2 чайными ложками меда финика - хорошее средство при учащенном сердцебиении и болях в грудной клетке.

Замочите пять свежих фиников в стакане воды на ночь. На следующий день измельчите финики (не забудьте удалить косточки) в той же воде с помощью блендера и выпейте. Напиток прибавит вам жизненных сил и энергии.

Алоэ

«Алоэ» в переводе с арабского значит «горький». На санскрите это растение называется «кумари», что значит «молодая девушка» или «девственница»; алоэ получило это название потому, что оно способно одарять энергией молодости и вызывать обновление женской природы. В медицине используют сок алоэ, сабур, который получают путем выпаривания. Сабур представляет собой затвердевшие, ломкие кусочки черно-бурого цвета со слабым запахом и чрезвычайно горьким вкусом.

В Аюрведе сок алоэ используется для лечения длительно незаживающих ран и язв. Многие аюрведические врачи характеризуют листья и сок алоэ как ценное слабительное, ранозаживляющее, противомикробное, противовоспалительное средство.

Знаменитый офтальмолог академик В. П. Филатов обнаружил усиление действия экстрактов из листьев алоэ после «биостимуляции», которая состоит в выдерживании срезанных листьев в прохладном влажном месте. При этом в листьях запускается синтез биологически активных веществ.

Процесс «биостимуляции» листьев алоэ можно провести в

домашних условиях. Для этого свежие листья (лучше снимать их в октябре - ноябре) промывают кипяченой водой, обсушивают, затем кладут в закрытый сосуд или полиэтиленовый пакет и на 12 дней помещают в прохладное место (холодильник) с температурой не выше 8 °С. Затем листья измельчают и отжимают сок через марлю. Можно употреблять и целые листья.

В настоящее время различные препараты алоэ применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для лечения гастритов, энтероколитов, гастроэнтеритов, язвенной

болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при бронхиальной астме, туберкулезе легких и гипохромной анемии. В глазной практике алоэ используют для лечения блефарита, конъюнктивита, кератита, помутнения стекловидного тела, прогрессирующей близорукости. Кроме того, для лечения ожогов, длительно незаживающих ран и язв, при лучевых поражениях кожи, воспалительных заболеваниях полости рта, для регулирования менструации.

Сабур применяется при атонических и хронических запорах, а в малых дозах - в качестве горечи для улучшения пищеварения, реже как желчегонное. Большие дозы сабура вызывают раздражение кишечника, спазмы и воспалительные изменения в кишечнике.

В качестве общего тонизирующего средства можно принимать по 2 чайные ложки сока со щепоткой куркумы 3 раза в день. Вкус можно улучшить, смешав сок с водой или яблочным соком. Можно также взять 1/2 чашки свежего сока алоэ, 1/2 чашки воды, 3 чайные ложки соли, смешать, довести до кипения, затем добавить 2 столовые ложки нерафинированного сахара и принимать по чайной ложке.

Наружно сок применяют при ожогах, трофических язвах, инфицированных ранах, остеомиелите с открытым гнойным очагом, абсцессах, флегмонах в виде примочек (1-2 чайные ложки) и орошений ран, ожогов и воспаленных участков кожи.

При упорном бронхите сок алоэ используют в смеси с другими веществами: сок алоэ - 15 г, смалец свиной или гусиный - 100 г, масло сливочное (несоленное) - 100 г, мед чистый (пчелиный) - 100 г, какао (не обязательно, для вкуса) - 50 г. Принимают по столовой

ложке на 200 мл горячего молока 2 раза в день.

При хронических запорах, гастритах, сильном метеоризме смешать в равных частях по объему сок листьев алоэ и мед, настоять 3 часа. Принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды.

При запорах, бронхиальной астме разрезанные листья алоэ залить медом, настоять в темном прохладном месте 30 дней, затем листья алоэ измельчить в кашицу и вновь настоять с медом 30 дней, после чего процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Наружно применять в виде компрессов для лечения ожогов.

При воспалении легких, остром бронхите, плеврите 200 г кашицы листьев алоэ тщательно смешать с чайной ложкой поваренной соли, настоять в темном прохладном месте 12 часов, периодически помешивая. Рекомендуются принимать по столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Новые порции лекарства готовить через каждые 2-3 суток.

При гипертонии, склерозе сосудов головного мозга, онкологических заболеваниях, болезнях легких, бронхиальной астме, гайморите, тромбофлебите, подагре: приготовить смесь из 625 г майского меда, 375 г сока алоэ, 675 г красного виноградного вина типа каберне. Алоэ брать 3-4-летнее, до срезания 5 суток не поливать. Все компоненты тщательно перемешать в эмалированной посуде деревянной ложкой, настоять в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая содержимое. Хранить в холодильнике. Первые пять дней принимать по столовой ложке один раз в день за 30 минут до еды, затем - по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10 дней.

При радикулите, хроническом ревматизме, экземе, при психических расстройствах, головной боли, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Смешать в равных частях по массе сок алоэ, красное сухое вино, мед. Настоять в темном прохладном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое. Пить в течение 2-3 месяцев по столовой

ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для заживления ран и ушибов разрезать лист алоэ и одну из половинок приложить разрезом к ране. Через 5-6 часов она начинает

затягиваться. Листья менять 2-3 раза в неделю до полного излечения.

При головной боли приготовить смесь: красное сухое вино - 2 части, мед - 2 части, сок алоэ - 1 часть. Принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды в течение месяца.

При длительных головных болях принимать 1 раз в день по 5 капель сока алоэ. Курс лечения - две недели.

При блефарите, конъюнктивите, атрофии зрительного нерва, помутнении стекловидного тела принимать сок алоэ (аптечный препарат) по чайной ложке 3 раза в день и закапывать в глаза на ночь по несколько капель этого сока.

Сок алоэ противопоказан при беременности, маточных кровотечениях и обильных менструациях, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря.

Кумин

Вкус у кумина пряный, острый, послевкусие острое.

Кумин увеличивает вата- и питта-доши и обладает ветрогонным действием. Кумин очень полезен для людей капха-типа и стариков.

Для лечения употребляется в виде настоя, целых семян, порошка.

В Аюрведе рекомендуется при слабости желудка, сопровождающейся метеоризмом, коликами, головной болью.

Кумин (отдельно или в сочетании с молотым кориандром, фенхелем или кардамоном) рекомендуется употреблять при заболеваниях органов пищеварения, для очищения дыхательных путей при бронхите и при кашле с выделением слизи, а также для успокоения нервной системы.

Страдающие от плохого аппетита и скопления газов в кишечнике могут за час до еды принять немного порошка кумина (2-3 г).

Кумин также способствует хорошему функционированию почек. Густой напиток из кумина (2 чайные ложки, заваренные стаканом воды) обладает мягким слабительным и мочегонным действием. Эффективность настоя станет больше, если в равной пропорции смешать кумин, фенхель и кориандр.

Кумин выводит из организма шлаки и непереваренные отходы пищи. Лечебный чай из 1 чайной ложки семян тмина, фенхеля и кориандра, залитых 2 чашками кипящей воды, прекрасно помогает переваривать пищу, дает силу и поднимает настроение.

Чай из семян кумина (1 чайная ложка на стакан воды) излечивает тошноту, вздутие и рвоту (в частности, у женщин на первых месяцах беременности).

Кумин также употребляют в виде порошка с равной частью сахара для увеличения прилива молока у молодых кормящих матерей. Для этих же целей можно использовать отвар семян кумина в воде или молоке и принимать 3 раза в день.

Кумин заживляет раны, для чего его кладут прямо в сердцевину раны.

В педиатрии используется для лечения детского метеоризма.

Улучшает мозговую деятельность, помогает укрепить и восстановить зрение.

Для улучшения памяти принимайте 1 чайную ложку кумина, смешанную с 1 столовой ложкой меда.

При поносе в настой кумина добавить 1 столовую ложку сока из свежих листьев кориандра и щепотку соли. Принимать 2 раза в день после еды.

Куминовая вода с кусочками сухого имбиря лечит простуду. Паста из порошка кумина на воде поможет от фурункулеза. Противопоказан при повышенной кислотности и высокой питте.

Шамбала

Семена и листья шамбалы (или фенугрик) содержат очень много питательных компонентов и многие необходимые нашему организму незаменимые аминокислоты.

В Аюрведе шамбала рекомендуется при дизентерии, несварении желудка, хроническом кашле, аллергических заболеваниях, бронхитах, гриппе, зубной боли, неврастении, артритах. Вкус у нее горький, острый, сладкий. Шамбала питает плазму, кровь, костный мозг, нервные клетки, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, терапевтическое воздействие, является эффективным жаропонижающим, отхаркивающим, восстанавливающим,

мочегонным средством.

Сильно увеличивает вата-дошу и слегка питта-дошу. Способствует перевариванию белков, поэтому употребляется в основном с бобовыми. Особенно полезна шамбала для людей пожилого возраста. Для лечения употребляется в виде отвара, порошка (от 250 мг до 1 г), пасты.

В аюрведических рецептах применяется в виде отвара или настоя. Настой семян шамбалы очень целебен: он помогает при хроническом кашле, увеличенной печени и селезенке, подагре, диабете и дизентерии. В последнем случае следует пить настой слегка поджаренных семян.

Очень полезно добавлять шамбалу в сладкие блюда молодым мамам, это тонизирует и укрепляет все органы организма, ослабевшие после родов, и стимулирует выработку молока. Индийские женщины в этих целях едят семена шамбалы с пальмовым сахаром. При недостатке молока можно пить 3 стакана настоя шамбалы (2 чайные ложки на стакан кипятка или молока) в день.

В больших количествах шамбала стимулирует наступление менструации и действует как женский гормон эстроген. А спринцевание крепким настоем (2 столовые ложки на стакан кипятка) успешно вылечивает бели.

Кашица из молотых семян способствует росту волос, если ее нанести на корни, а проросшие семена, употребленные в пищу, увеличат эффект.

Паста из фенугрика при наружном применении очищает кожу, заживляет волдыри, язвы, бородавки и трудно заживающие раны на теле.

В сочетании с валерианой фенугрик действует как отличное тонизирующее и успокоительное средство.

В качестве тоника и общеукрепляющего средства при импотенции одну столовую ложку молотого фенугрика добавляют в подогретое молоко и принимают ежедневно. Для этой цели подойдут и проросшие семена.

Нормализует работу сердца и поджелудочной железы, а также перистальтику кишечника.

При анемии полезно принимать 2 чайные ложки с молоком или медом.

При сахарном диабете ежедневно принимают 2 чайные ложки размельченных семян с молоком или замачивают семена в воде на ночь, а утром выпивают полученный настой.

Чай из шамбалы прекрасно избавляет от неприятного запаха изо рта и от тела.

Настой из шамбалы снижает уровень холестерина, что предупреждает сердечнососудистые заболевания.

Чай из шамбалы очищает желудок, почки, кишечник. Настой покрывает стенки внутренних органов защитной слизью, что оказывает целебное воздействие при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

При болях в горле полоскайте его крепким настоем, приготовленным следующим образом: 2 столовые ложки шамбалы прокипятить в течение 30 минут в 1 л воды на медленном огне.

Противопоказания: беременность (может спровоцировать выкидыш, кровотечение), высокая питта.

Часть 2

Аюрведа для психики

Глава 1. Психическая конституция человека

Учение о гунах

Наряду с физической конституцией, характеризуемой тремя дошами, существует психическая конституция, характеризуемая тремя гунами: саттвой, раджасом и тамасом.

Гуны, - это и качества, и типы реальностей, и психические состояния. Гуны имеют чрезвычайно тонкую структуру. Они всегда изменяются. Даже в том состоянии, которое считается состоянием равновесия, гуны постоянно превращаются одна в другую. Пока равновесие не нарушается, эти изменения, происходящие внутри них самих, не дают объективных результатов. Если происходит нарушение равновесия, то гуны воздействуют одна на другую, и в результате этого происходит эволюция.

Разнообразие мира объясняется взаимодействием гун. Та из гун,

которая преобладает в каком-либо явлении, проявляется в нем, несмотря на присутствие других гун. В материальных вещах, находящихся в состоянии покоя, преобладает тамас, а саттва и раджас занимают подчиненное положение; в вещах, находящихся в движении, преобладает раджас, а другие гуны находятся в скрытом состоянии. Поэтому термины саттва, раджас и тамас имеют значение скорее в качестве преобладающих аспектов, нежели исключительных характеристик.

Тамас - это свойство инерции, а применительно к человеку - дух оцепенения. Оно направлено на удовлетворение чувств. Его цель - удовольствие. Его характер - неведение. Если это свойство контролируется, то говорят, что человек воздержан.

Раджас - это эмоциональная энергия, возбуждающая желания. Она делает человека

беспокойным и жаждущим успеха и власти; будучи подчиненной, она имеет благородный вид привязанности, жалости, любви. Она является промежуточной между тамасом, который ведет к неведению и лжи, и саттвой, развивающей способность проникновения в реальность.

Саттва является разумной стороной человека. Она способствует постоянству характера и поощряет доброту. Только она способна вести человека по правильному пути. Ее силой является практическая мудрость, а целью - правильное исполнение долга.

Ни один человек не лишен этих качеств. Эти три свойства имеют свой оплот в разуме, жизни и теле. Строго говоря, они присутствуют неразделимо в каждой частице нашего психического целого. Если взять волевою сторону сознательной жизни, то элемент тамаса преобладает в наших низших инстинктивных потребностях с их непрекращающимся повторением желаний и удовлетворением. Элемент раджаса преобладает в наших влечениях к власти и выгоде, к успеху и приключениям. Элемент саттвы стремится к гармоничному равновесию или к регулированию между «Я» и средой. Мир есть игра этих форм. Различие явлений возникает через взаимодействие равновесия, движения и инерции. «Гуны рождаются в гунах и исчезают в них».

Развитие пракрита происходит при помощи трех составляющих

ее сил, или гун, наличие которых узнается на основе характера следствий пракрита. Пракрита - это как бы нить, состоящая из трех прядей. Туны не воспринимаются, а существование их выводится на основании производимых ими следствий.

Первое их следствие называется саттва. Это потенциальное сознание, и поэтому оно имеет тенденцию сознать проявление и причины удовольствия, испытываемого индивидом. Этимологически слово саттва происходит от сат, или от того, что реально, что существует. Поскольку сознание вообще допускает такое существование, говорят, что саттва является потенциальным сознанием. Не в этимологическом смысле «сат» означает также «совершенство», и, следовательно, саттва есть то, что создает добро и счастье. Говорят, что оно является плавучим, или легким.

Второе следствие, раджас, представляет собой источник всякого действия и производит боль. Раджас вызывает к жизни возбуждение, удовольствие и беспокойство. Третье, тамас, это то, что сдерживает действие и вызывает состояние апатии, безразличия. Оно приводит к невежеству и лени.

Функциями саттвы., раджаса и тамаса являются соответственно проявления, действия и сдержанность, производящие удовольствие, страдание и лень. Все три гуны. никогда не разделяются. Они поддерживают друг друга и тесно переплетаются между собой. Они взаимосвязаны так же тесно, как связаны между собой пламя, масло и фитиль лампы. Они составляют субстанцию пракрити. Все вещи состоят из трех гун, и разнообразие мира вызывается преобладанием той или иной гуны в данной вещи.

Происхождение этой концепции, несомненно, психологическое, потому что основой различения служит тончайшее чувство восприятия, но даже в древности под гунами понимали факторы, или компоненты, пракрити. Они называются гунами (или качествами), потому что только пракрити субстанциональна, а они - простые ее модусы, или элементы. Туны можно считать различными стадиями эволюции какого-нибудь отдельного продукта. Саттва означает сущность или форму, которую нужно воспринять, тамас является препятствием к ее восприятию, а раджас представляет силу, которая преодолевает препятствия и делает явной форму сущности. Вещь

всегда производится, но никогда не создается.

Основной принцип аюрведической метапсихологии

Как отмечено выше, ведическая философия классифицирует человеческие характеры по трем основным категориям: саттва, раджас и тамас. Доминирование той или иной категории определяет индивидуальную психологическую конституцию. Рассмотрим их подробнее.

Тамасичная конституция

Люди с тамас-доминантой склонны к депрессии, лени и избыточному сну, любят поспать днем. Даже небольшая умственная работа их легко утомляет. Они любят работать, не чувствуя никакой ответственности, они любят хорошо поесть, попить, поспать и позаниматься сексом. Они жадны, раздражительны и не заботятся о других.

В чувствах, переживаемых человеком, может преобладать гуна тамас, порождающая уныние, лень и омраченность; или гуна раджас - деятельная и активная, выражающая себя как гнев, страх, азарт; или гуна саттва - ясная и восприимчивая, присутствующая в эмоциях радости, смирения, доброжелательности. Вот некоторые состояния, в которых, согласно традиции, преобладает гуна тамас. заблуждение, неведение, безверие, нерешительность, скупость, жадность, презрение к добру, безрассудность, сонливость, тяжесть, безволие, вялость.

Все деяния, совершаемые под действием тамаса, не ведут к благу. Аюрведа причиной всех тамасичных устремлений считает неведение (авидью). Под неведением понимается не отсутствие образования или информации, а омраченное состояние разума, неспособного распознать Высшее «Я» и не осознающего единство всего сущего. Неведение считается корнем всех остальных пороков - похоти, лени, зависти, жадности.

В аюрведической традиции считается, что, если человек находится под влиянием тамаса, это влечет за собой «утяжеление» всех трех дош; при этом вата-доша и питта-доша будут ослаблены, а капха-доша усилится. Подобное расстройство влечет за собой

ослабление жизненной силы. Тамасичные эмоции чрезвычайно энергозатратны: депрессия, зависть, жадность и лень словно поглощают силу и способности радоваться, восторгаться миром и людьми, творить и преображать свою судьбу. Тамасичные устремления души, тамасичные чувства, поглощая жизненную теплоту, могут довести человека и до серьезной болезни. Теория перевоплощений в Индии также использовала понятие гун. Считалось, что люди, проявляющие в течение жизни только тамасичные чувства и творящие темные дела, в последующих воплощениях попадают в самые неблагоприятные условия жизни, порой рождаясь в семьях низкого происхождения, безумными, неудачливыми или больными.

Раджасичная конституция

Люди с раджас-доминантой самовлюбленны, честолюбивы, агрессивны, горды, конкурентоспособны и стремятся управлять другими. Они любят власть, престиж, это весьма требовательные личности. Они много работают, но им недостает надлежащего планирования и руководства. Эмоционально они сердиты, ревнивы и честолюбивы. Они стремятся подчеркнуть неполноценность других людей и скоро теряют поэтому свою ментальную энергию. Они приятны в общении, спокойны и терпеливы - до тех пор, пока соблюдаются их требования. Они готовы прийти на помощь и преданы только тем, кто для них полезен.

В мире человеческих чувств, намерений и деяний гуна раджас выступает двойко, проявляя темную и светлую стороны: влечение к чему-либо переходит в отвержение, любовь превращается в ненависть, благотворительностью прикрывают эксплуатацию и воровство, приветливость сменяется грубостью, воздержанность оказывается другой стороной потакания своим страстям, забота о благополучии других сменяется презрением к миру, защита соседствует с угрозой, порицание союзничает с похвалой - все эти двойственные проявления раджасичны по своей природе, но одни - благотворны и созидательны, а другие - темны и разрушительны. Поскольку раджасичные эмоции двойки, их воздействие на три доши также двойко - они могут усиливать их, а могут и ослаблять;

раджасу свойственно порождать силу и бессилие, «жар и холод», он способен как увеличивать, так и уменьшать жизненную энергию.

Такие раджасичные чувства, как гнев или ненависть, чрезмерно усиливают питта-дошу и ослабляют вата-дошу и капха-дошу; всем знакомо то чувство опустошенности, которое наступает после яростных вспышек гнева. Поскольку эти состояния быстротечны, то и увеличение жизненной теплоты за счет усиления питта-доши также бывает кратковременным. Но если человек постоянно пребывает в состоянии раздраженности, если его ненависть к кому-то приобретает хронический характер, если он напрягает свою питта-дошу, не считаясь ни с чем, то расстройство здоровья так же неизбежно, как неизбежно разрушение дома, у которого протекает кровля. Эти эмоции приводят к понижению жизненной теплоты и, следовательно, к уменьшению сопротивляемости различным болезням. Они также понижают жизненную энергию, усиливают тревожность, торопливость, суетность, подозрительность. Внимательность, учтивость и добротолюбие нормализуют вата-дошу и капха-дошу и усиливают питта-дошу, сохраняя неизменным или даже повышая уровень жизненной силы и сердечной теплоты.

Двойственность раджасичных чувств приводит к тому, что человек либо перейдет на более высокий, саттвичный уровень радости, счастья и благодати, либо, напротив, спустится на более низкий - тамасичный.

Саттвическая конституция

Люди с саттва-доминантой благодатны, любвеобильны, сострадательны и чисты помыслами. У них хорошие манеры, поведение и мысли. Они не так быстро, как другие, расстраиваются или сердятся. Хотя они занимаются активной умственной деятельностью, их разум не устает. Это творческие, скромные люди, они - лучшие учителя.

Туна саттва считается наивысшей из гун - наивысшей потому, что только саттвичным людям присущи различение, умиротворение, разум и чистота. Только для саттвичных людей открывается мир таким, какой он есть. Саттвичный разум прозрачен для света духа.

Саттвичному сознанию присуща способность к созерцанию,

просветлению, празднованию жизни.

Деятельность также может быть саттвичной, но для этого она не должна быть обусловлена привязанностью к результатам. Такая деятельность исходит из внутреннего закона, дхармы, и не мотивируется жаждой награды или похвалы.

Согласно арийской метапсихологии, только саттвичные чувства не расстраивают природного равновесия дош, поддерживают надлежащий уровень жизненной силы и сердечной теплоты, способствуют гармонии, здоровью и долголетию. Саттвичная жизнь наполняет саттвой и подсознательный ум, который контролирует физическое тело. Благодаря этому многие глубинные процессы на уровне клеток, нейронов, квантового поля становятся более упорядоченными. В «Падма пуране» перечисляют качества саттвичного человека: «Чистота, здоровье, благодать, умиротворенность, сияющий цвет лица, благозвучный голос, приятный запах тела». Аюрведические методы направлены на накопление саттвичных свойств, ибо только они помогают обрести подлинное счастье и гармонию. Только саттва может привести к просветлению.

Гуны и здоровье

Аюрведическая медицина считает, что пища, эмоции и образ жизни - деяния тела, речи и души - воздействуют на три доши организма, вата-дошу, питта-дошу и капха-дошу. Именно деяния души (эмоции, чувства), а не климат или питание аюрведическая медицина считает первопричиной расстройства трех дош. Здоровье и возможность долгой счастливой жизни прежде всего зависят от того, какая гуна - тамас, раджас или саттва - преобладает в деяниях души. Три доши претерпевают под влиянием эмоций либо тамасичное, либо раджасичное, либо саттвичное воздействие. Соответственно этому они либо расстраиваются, либо пребывают в природном равновесии.

Тамасичные эмоции действуют разрушительно на людей всех типов конституции, но людям, имеющим тип капха, вата, капха-вата и вата-капха, они особенно противопоказаны, поскольку у них невысок уровень жизненной теплоты. Дальнейшее же его

понижение у них может привести к «холодным болезням» - аллергиям, диабету и прочим неприятностям. Поскольку тамасичные эмоции вызывают ослабление воли, эти люди зачастую ничего не меняют ни в своем образе жизни, ни в пищевых пристрастиях, усугубляя расстройства и доводят себя до совершенно плачевного состояния, несмотря на природную выносливость, которую обеспечивает им хорошо выраженная капха-доша. Эмоции с преобладанием раджаса двойки - они могут увеличить жизненную теплоту, но могут и уменьшить ее, по-разному воздействуя на три доши. Например, такие раджасичные эмоции, как страстность, агрессивность, настырность, раздражительность, вспыльчивость и гневливость, усиливают питта-дошу, а вата-дошу и капха-дошу подавляют. Питта-дошу они возбуждают кратковременно; эмоциональное возбуждение на какое-то время повышает жизненную теплоту, но такие эмоции в конце концов изнашивают нервную систему и разрушают организм.

Более всего от таких эмоций страдают люди с типами питты, питта-ваты, вата-питты. И без того сильно выраженная питта-доша у них быстро приходит в возбуждение, у них уже в молодости могут появиться различные желудочно-кишечные расстройства, сосудистые

патологии. Часто эти раджасичные эмоции сменяются состояниями тамасичного характера - депрессией, унынием, апатией, безразличием, ленью, циничностью. А это неизбежно приводит к понижению жизненной энергии и ослаблению внутреннего огня.

Считается, что раджасичные эмоции с элементом саттвы более благотворны, они меньше расстраивают вата-дошу и питта-дошу; чем более в них выражен оттенок саттвы, тем чаще они переходят в саттвичные эмоции. Доверчивость, внимательность, дружелюбность и искренность гораздо ближе к саттвичной радостной умиротворенности, чем подозрительность, гневливость, грубость и лживость. Обеты, посты, воздержания тренируют волю, помогают человеку справляться со своими страстями. Считается, что они устойчиво повышают уровень жизненной энергии, что особенно актуально для большинства из нас.

И наконец, саттвичные деяния души сохраняют природный уровень жизненной энергии, они помогают телу, душе и уму находиться в своем прирожденном, естественном и здоровом состоянии.

Итак, из тамасичного состояния можно выйти только с помощью энергичного раджасичного толчка. Он может быть внешним, но может быть и внутренним. К внутренним можно отнести молитву, медитацию, переживание красоты или любви...

Перейти от состояния страсти и безудержной активности (раджас) в состояние умиротворения и благости (саттвы) можно, только переоценив свою жизнь и изменив глубинные метапрограммы. Перейти от зависти к благожелательности и сострадательности можно только совершенно особым внутренним усилием. Гуна страсти заставляет человека как бы мчаться по кругу деятельности, заблуждений и привязанностей, и очень трудно выбраться из этой бессмысленной гонки. Нужны трансформация, глубинное преображение. Нужны новая идеология, новые идеалы, медитация, просветление, молитва, которые не принадлежат кругу обыденного существования.

Негативная эмоция порождает болезнь

Аюрведические мастера установили связь между ментальными состояниями, эмоциями и соматическими проявлениями.

Печаль вызывает анемию, несварение, туберкулез, болезни сердца, анорексию, язву, дерматиты, истощение жизненной силы (оджаса), возникновение опухолей, лихорадку с признаками возбуждения.

Длительное переживание горя, неудачи может вызвать аритмию сердца, диабет вата- типа.

Постоянные вспышки ярости и гнева приводят к болезням печени, сердца, расстройству нервной системы, к заболеваниям селезенки, к бессоннице.

Страх нарушает работу пищеварительного тракта, вызывает диарею, заболевания сердца, рак желудка, язвенные заболевания, дерматиты.

Низкая самооценка приводит к заболеваниям кожи, воспалениям

вен.

Эгоизм приводит к хроническим бронхитам, гипертонии, лейкемии.

Ненависть порождает заболевания желчного пузыря, холецистит, инсульт.

Жадность порождает артриты, ревматизм, тромбоз кровеносных сосудов, анемию, атеросклероз.

Раздражительность приводит к ослаблению иммунной системы, к заболеванию щитовидной железы и надпочечников, к приступам гипогликемии.

Зависть порождает гастрит, энтерит, дисбактериоз, стенокардию, у женщин - эрозию шейки матки, у мужчин - простатит.

Похоть порождает ослабление иммунной системы, остеопороз, сосудистые кризы, миокардит.

Неумение радоваться жизни приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Стремление осуждать приводит к заболеваниям селезенки, атеросклерозу.

Эмоциональный голод приводит к заболеваниям надпочечников.

Ненависть к себе порождает булимию, анемию, гипогликемию (понижение уровня глюкозы в крови), несварение.

Нежелание познавать себя ведет к проблемам со зрением и слухом.

Негативное отношение к жизни ведет к подверженности вирусным заболеваниям типа гриппа и герпеса.

Гордость приводит к болезням крови, дисфункции гипофиза.

Принципы лечения нервных расстройств

В древности считалось, что нервные импульсы представляют собой что-то вроде ветра или воздуха, движущегося внутри тела. Вата (проявление элемента воздуха в теле) - это та энергия, которая проходит через мозг и нервы и отвечает как за сознательные действия, так и за непроизвольные реакции. Поэтому при нарушениях ваты всегда в той или иной степени имеют место слабость, расстройства или обостренная чувствительность нервной

системы.

Расстройства нервной системы могут быть также обусловлены и нарушением равновесия двух других дош. Высокий уровень питты (огня) может сопровождаться «пережиганием» нервной системы и разрывом в движении нервных импульсов. А при высокой капхе движению нервных импульсов препятствуют закупорки.

Причиной нервных расстройств являются препятствия в течении праны или ее неправильное движение по тонким каналам. Препятствия в течении праны вызывают спазмы, скованность, онемение или паралич, а неправильное движение - тремор и непроизвольные движения.

Заболевания нервной системы связываются в Аюрведе с психическими расстройствами, и считается, что ум и нервы непосредственно соединяются через систему специальных каналов. Поэтому при нервных расстройствах следует внимательно обследовать и состояние ума пациента.

Нарушения нервной деятельности могут проявиться в виде нарушений сна, головной боли, тремора или же, в более тяжелых случаях, такими заболеваниями, как эпилепсия, паралич, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона. Многие заболевания нервной системы с трудом поддаются лечению методами западной медицины.

При состояниях, связанных с блокировкой течения нервной энергии, хороши многие противоспазматические и укрепляющие нервы травы, которые обладают свойствами очищать и раскрывать энергетические каналы. Восстанавливают поток нервных импульсов и нормализуют нервную деятельность аир, базилик, особенно базилик священный - он очищает и проясняет ум и нервы. Хороши также мирт, камфора, принимаемая внутрь в малых дозах, а также гуггул, мирра, куркума, лавровый лист, мята.

Ценным средством для очищения нервной системы и устранения воспалений является брахми. При состояниях жара в нервах хорошо помогают и другие травы: шлемник, брингарадж, пассифлора, хмель, буквица.

В качестве общего тонизирующего средства для нервной системы людям капха-типа рекомендуется состав из брахми и аира в равных частях, который принимают с медом.

При питта-конституции брахми принимают отдельно или с добавлением аира в соотношении 4: 1 или 8:1. При вата-конституции следует отдавать предпочтение аиру, хотя может быть полезна и брахми в дозах, не превышающих дозу аира. Аир и брахми принимают с гхи или с теплой водой.

При состояниях недостаточности и дегенеративных процессах - таких как рассеянный склероз или болезнь Паркинсона, - как правило, необходимы тонизирующие травы и укрепляющая терапия. Лучше всего для этого подходит ашвагандха, ее можно добавлять к брахми и аиру. В Аюрведе ашвагандха является также основным средством для лечения тревожных состояний, сопровождающих многие нервные расстройства. Хороши и такие тоники для нервной системы, как харитаки, гуггул и бала, а также аир и брахми, приготовленные с гхи или в виде травяных джемов (Брахма расаян).

Целый ряд трав обладает болеутоляющими свойствами, и при невралгии их можно добавлять в готовые травяные составы. К ним относятся широко используемые в аюрведических составах конопля и дурман, а также мягко действующие травы: валериана, ромашка, хмель, хохлатка, гвоздика, копытень, гуггул, мирра, мелисса.

Так как при лечении нервных расстройств основное внимание должно быть направлено на снижение ваты, нарушение которой лежит в основе нервных расстройств, то независимо от конституции пациента на какое-то время назначаются травы или диета, снижающие вату. Во многих случаях состояние значительно улучшается благодаря полноценному сну, отдыху, расслаблению и медитации.

Поскольку нервы можно питать через кожу, особое внимание уделяется массажу с применением лекарственных масел. Используют кунжутное или миндальное масло, а также любые лекарственные масла на основе кунжутного. Для успокоения нервов смазывают маслом голову, например наносят на лоб эфирное масло из сандала. Для стимуляции нервов смазывают виски эфирными маслами из камфоры, мускуса, мирры и ладана. Не менее важно введение масел через нос (насыя). Можно закапывать в нос по несколько капель гхи с брахми или с аиром утром и вечером.

Печение депрессии

С точки зрения аюрведической психологии депрессия представляет собой направленное вовнутрь раздражение или недовольство собой, вызванное упущенными возможностями, чувством вины или обиды, неспособностью реализовать себя. Депрессия - это нечто большее, чем просто подавленное настроение. К симптомам депрессии относятся, например, утрата интереса к близким, к повседневным делам; такие расстройства сна, как бессонница, раннее пробуждение по утрам или, напротив, чрезмерно долгий сон; тревога, раздражительность и беспокойство; быстрая утомляемость и упадок сил; отсутствие мотивации, аппетита и похудание или иногда, наоборот, переедание и увеличение веса; неспособность сосредоточиться и принять решение; снижение полового влечения; чувство собственной бесполезности и вины, ощущение безнадежности и беспомощности; частые приступы слез; мысли о самоубийстве. Считается, что депрессия бывает трех видов - вата, питта и капха.

Большинство депрессий вызваны неустойчивостью капха-доши, которая следует из-за вата- и питта-нарушений. Электрохимия мозга выходит из-под контроля (вата- неустойчивость), что вызывает утрату ферментной активности в метаболизме (питта-неустойчивость). Капха отвечает на это тяжестью, темнотой и застоем, которые сознание интерпретирует как сообщение безнадежности и депрессии.

Факторы, ведущие к вата-депрессии: отсутствие режима, поздний отход ко сну; чрезмерное потребление кофеина, чрезмерная половая активность или склонность к мастурбации; гиперактивность; обморожение, замерзание; чрезмерные физические нагрузки. Такой вид депрессии сопровождается нервным состоянием, тревогой, страхом и бессонницей.

Лечение вата-депрессии. Придерживайтесь диеты, успокаивающей вату. Ешьте теплую тяжелую пищу, которая дает силу и энергию (супы, рис с овощами). Избегайте салатов, фруктов и кофе; предпочитайте зерновые культуры, овощи, приготовленные в масле с пряностями, молочные продукты, орехи. Соблюдайте режим

дня с ранним отходом ко сну. Ежедневно проводите масляный массаж всего тела или, по крайней мере, только головы и ступней ног. Принимайте теплые ванны или душ. Больше ходите пешком. Ежедневно медитируйте. Слушайте расслабляющую музыку. Одиночество поддерживает и усугубляет вата-депрессию. Постарайтесь проводить больше времени в общении - это поможет избавиться от депрессии.

Используйте травы и приправы, балансирующие вату: анис, корицу, тмин, имбирь, лакрицу, мускатный орех, кунжут, валериану. Можно два раза в день пить чай из 1/2 чайной ложки шалфея и 1/4 чайной ложки базилика (туласи) на стакан горячей воды. Помогает чай из равных количеств ашвагандхи и брахми (от 1/20 до 1/25 чайной ложки каждой травы), настоянных в чашке воды в течение примерно 10 минут. Пейте этот чай два-три раза в день.

Факторы, ведущие к питта-депрессии: обеспокоенность тем, чтобы добиться успеха в своих начинаниях, страх неудачи и страх совершить ошибку; долгое пребывание без головного убора на ярком солнце; принятие горячего душа; не покрытие головы в сауне; потребление горячих продуктов и слишком острых специй; недостаток питания, пропуск завтрака; частое раздражение. Депрессия типа питта сопровождается чувством гнева или страха совершить ошибку и потерять контроль над ситуацией. Люди, имеющие тип питта, подвержены сезонным аффективным расстройствам и попадают в сильную зависимость от успеха в делах и любовных отношениях.

Лечение питта-депрессии. Придерживайтесь диеты, успокаивающей питту. Избегайте горячих и пряных продуктов, мяса, рыбы, уксуса, сыра, алкоголя и табака. Предпочитайте прохладные (не холодные) напитки, вегетарианскую диету, молочные продукты (не йогурт), сладкие фрукты, овощи и зерновые культуры. Проводите меньше времени на солнце. Минимизируйте горячие ванны или душ. Выполняйте умеренные физические упражнения типа плавания, катания на велосипеде. Основное время принятия пищи - обед; не пропускайте завтрак. Совершайте ритуалы очищения организма (панча-карма). Ежедневно медитируйте. Слушайте расслабляющую музыку. Используйте сокращающие

питту травы и специи: алоэ, лопух, хризантему, кокосовый орех, кориандр, тмин, мяту, гранат, сандаловое дерево, индийскую спаржу. При мягких или умеренных депрессиях

типа питта можно два-три раза в день пить чай из 1/2 чайной ложки брахми на стакан горячей воды.

Ежедневно проводите массаж с использованием кокосового масла или гхи. Для успокоения питты в уме (или при общем дисбалансе питты) особенно полезна медитация.

Факторы, ведущие к капха-депрессии: тенденция к бездеятельности, лень; потребление тяжелых, холодных продуктов; замерзание; увеличение амы вследствие плохого питания; недостаточное прожевывание пищи, чтение или просмотр телепередач во время еды; дневной сон. Депрессия типа капха обычно сопровождается набором лишнего веса, вялостью, долгим сном и отупением.

Лечение капха-депрессии. Придерживайтесь диеты, успокаивающей капху: пряные, горячие продукты, легкие супы, яблоки, груши, зерновые культуры типа ячменя, гречихи, проса. Вместо сахара используйте мед. Хороши все специи, кроме соли. Минимизируйте потребление масла и жиров, пшеницы, риса, холодных продуктов, конфет, орехов, десертов, молочных продуктов. Используйте согревающие травы и специи: имбирь, перец, куркуму. Пейте имбирный чай. Выполняйте упражнения, требующие больших энергетических затрат: бег трусцой, плавание, велосипедный спорт, йога и цигун. Совершайте прогулки или загорайте на солнце, но не обгорайте.

Проводите процедуру очистки организма (панча-карма). Избегайте дневного сна. Ежедневно медитируйте. Очень эффективно при депрессии типа капха трехчетырехдневное голодание на натуральном нефilterованном яблочном соке.

Смешайте сок пополам с родниковой водой и пейте в течение дня. Можно также сделать имбирный чай на родниковой воде и смешать его с яблочным соком.

Аюрведа побеждает невроз

Неврозы как форма нарушения психического равновесия

обычно не мешают нам выполнять свои обязанности, но делают нашу жизнь безрадостной, как при хронических заболеваниях. С такими нарушениями можно справиться собственными силами.

Для лечения невротического расстройства требуется в первую очередь восстановить саттву - природную ясность и чистоту ума. Необходима саттвичная диета, но при этом надо следить за тем, чтобы не возникло чрезмерного усиления преобладающей в индивидуальной конституции доши. Фрукты способствуют гармонизации ума, цельные крупы его укрепляют, молочные продукты питают сердце, а гхи - нервную ткань.

Большое значение имеет и саттвичный образ жизни с учетом индивидуальных конституциональных особенностей. Желательно рано вставать (в 4-7 часов утра) и практиковать пранаяму и упражнения типа йоги или цигуна, повторять аффирмации и медитировать. Если регулярно повторять мантру АУМ или мантру умиротворения АУМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ, состояние может быстро улучшиться. Следует отказаться от просмотра телевизионных передач, кофе, алкоголя, никотина.

Успокаивают ум и улучшают психическую атмосферу благовония, действие которых во многом подобно эфирным маслам. Лучшим благовонием с гармонизирующими свойствами является сандал. Психическую атмосферу очищает возжигание камфоры и кедра. Мирра и ладан очищают ауру и воздух, а роза и лотос успокаивают и питают сердце. Жасмин очищает эмоции, усиливает любовь и сострадание, а гардения очищает сердце.

Из аюрведических растительных средств для повышения саттвы используются брахми, аир, базилик священный, брингарадж, амалаки, харитаки, сандал, ашвагандха и гуггул. Лучше готовить их в гхи или принимать вместе с ним.

Глава 2. Медитации и мантры гармонизируют психику

Искусство медитации

Медитативная практика помогает человеку улучшить свое психологическое и физическое состояние. Но прежде чем приступать к медитации, необходимо понять ее основные принципы.

Согласно ведической традиции, человек обладает огромной ценностью во Вселенной. Жизнь человека не всегда была так примитивна и безынтересна, сегодняшнее убогое состояние человека - результат потери гармонии с природой, с Богом, со Вселенной. И нам нужно восстановить эту гармонию, чтобы обрести бесконечное изобилие жизни, а значит, достичь бессмертия.

Аюрведа раскрывает знание о том, как разворачивались события в макрокосме, благодаря этому знанию мы можем осознать себя как микрокосм. В начале, когда не существовало ни Вселенной, ни времени, ни пространства, было лишь Неведомое, Бескачественное. Это состояние называется Непроявленным Абсолютом, Высшим Сознанием. У Абсолюта нет границ, нет имен, форм, свойств, Он непознаваем, в Нем заложены все возможности, Он - причина всех причин.

Затем неделимый Абсолют «решил стать многим». И Он стал проявленным. Из него изошли два модуса бытия: дающий и принимающий, отрицательный и положительный. Эти модусы существовали отдельно. И их соединила сила - сила высшей гармонии, изначальная энергия. Она проявилась как изначальный звук (Логос) и внутренний свет, он также называется изначальным дыханием, чистым светом. В Аюрведе мы получаем доступ к этой энергии через медитацию. Космическая энергия, которая истекает из источника Высшего «Я», для нас наиболее доступна, потому что ее вибрации ближе всего к нам. Именно из сущности этого Высшего «Я» сотворены мы сами, как отдельные частицы света выкристаллизовываются из волн энергий пространства. Подобным образом наше сознание функционирует посредством этих космических волн энергии, хотя и кажется, что тело наше - плотное.

В ведической технике метапрограммирования важнейшее значение имеет семя- программа, из которой вырастает целое дерево, как из горчичного зерна - огромное дерево. Попробуйте неделю «взращивать» семя-программу: «Я - Бог, играющий в человека. Все, что я вижу, создано мной». Попробуйте в течение одной недели прожить с программой: «Все любят меня и помогают мне осуществить мое предназначение». В течение одной недели живите с метапрограммой: «Каждый день, каждое явление, каждый

человек - откровение для меня». Попробуйте в течение недели смотреть на все так, как будто вы видите это впервые. Радуйтесь при этом своему открытию, удивлению и восхищению.

Медитация - это присутствие в настоящем

Медитация - это искусство создания гармонии в теле, уме и сознании. Жизнь, наполненная медитацией, полна блаженства, творчества и красоты. Медитация - это пробуждение, это присутствие в настоящем. И чтобы осознать себя в настоящем, сделайте серию медитативных упражнений.

Осмотрите вокруг. Ощутите богатство окружающего мира и разнообразие его форм, цвета, движения, пространства.

Слух. Прислушайтесь к звукам мира, к шелесту листьев, к пению птиц, к человеческим речам, к волшебству музыки. Насладитесь способностью слышать.

Осязание. Ознакомьтесь с предметами, которые вас окружают, на ощупь. Почувствуйте их фактуру, вес. Представьте, что вся информация о мире поступает к вам только через осязание. Насладитесь этим чувством.

Ощущение вкуса. Попробуйте на вкус все, что хотите. Представьте, что вы находитесь в царстве вкуса.

Обоняние. Ощутите окружающий вас запах, постарайтесь почувствовать запахи даже удаленных от вас предметов - леса, моря, облаков, продуктов. Представьте, что у вас только одно чувство - обоняние.

Дыхание. Обратите внимание на свое дыхание. Задержите дыхание, выдохните. Сосредоточьтесь на том, как воздух входит в ноздри и проходит в легкие. Представьте, как кислород, энергия, получаемая через дыхание, распространяется по всему телу. С благодарностью насладитесь дыханием.

Обратите внимание на свои эмоции. Что вы испытываете? Гнев, радость, возбуждение, усталость, умиротворенность?

Сосредоточьтесь на пространстве мысли: что за мысли у вас сейчас? Откуда они приходят? Какие образы вспоминаются, мелькают в уме?

«Я». Осознайте, что есть некто, кто чувствует, слышит, видит,

испытывает эмоции, наблюдает за мыслями. Посмотрите, как это «Я», этот наблюдатель ускользает от вас. Вы не находите его, но знаете, что он есть, и вы знаете, что он не есть то, что вы воспринимаете. Где он? Кто он? Как он это делает? Вы - наблюдающий, вы - осознающий. Вы всегда в центре вашей многомерной вселенной восприятия, но у вас нет ясного осознания себя. Повторите вкратце все упражнение со следующим отличием: наблюдая за своим восприятием, отдавайте себе отчет в том, что наблюдающий - это именно вы.

Осознайте то, как вы осознаете. Обычно сознание фокусируется на объектах, находящихся вне нас, но при этом оно само может быть объектом познания. С обыденной точки зрения мы кажемся себе обособленными, единственным центром сознания в нашем внутреннем мире. Однако в Аюрведе считается, что все мы в конечном счете являемся одним бесконечным сознанием, которое идентично жизни.

Медитация «Золотая сфера»

Золотая сфера представляет собой символ просветления, состояние полного осознания и совершенной мудрости, соединенной со всеохватывающей любовью и состраданием. Вы можете визуализировать Христа, Будду или другого Учителя Истины, олицетворяющего те же качества: сострадание, любовь, истину, умиротворенность. Из тела Учителя исходит сияние, которое формирует сферу золотистого света.

Уделите несколько минут подготовке к упражнению. Сядьте прямо. Почувствуйте пространство вокруг себя, обратите внимание на свои эмоции и мысли, на ощущения в теле. Проследите за физическим дыханием. Почувствуйте, что на выдохе вы удаляете из себя напряженность, беспокойность, и, ощутив легкость, приступите к выполнению упражнения.

Визуализируйте в области сердца желтый лотос. Из его сердцевины выходит полая, не имеющая определенного цвета трубка. Трубка поднимается до темечка и там начинает расширяться, образуя воронку, уходящую в бесконечность.

Визуализируйте лучезарную сферу золотого света над устьем

воронки. Сфера может быть любого размера. В ней вы можете созерцать почитаемое вами Боговоплощение.

Визуализируйте, как лучезарная сфера втекает через воронку по каналу в сердцевину лотоса. Ощущайте, как сфера и ваше тело пластичны, текучи, способны принимать любую форму.

Лучезарная сфера оказывается в сердцевине лотоса и покоится там, как росинка, как жемчужина с золотистым отливом.

Замечание: вы можете ощутить, как меняется внутренняя топография тела, некоторые ощущают, как лотос пребывает внутри тела, но объем тела расширяется до бесконечности. Размеры сферы-росинки не физические. Вы созерцаете ее как росинку, дрожащую в сердцевине и излучающую тончайшее золотистое сияние, и одновременно можете увидеть, как сфера охватывает планетарные системы. Не ожидайте какого-то определенного результата. Не концентрируйтесь даже на том, как сфера извне перетекает в лотос вашего сердца.

Чтобы лучше визуализировать сферу, впитайте в свое сознание образ восходящего солнца, но помните об ирреальной текучести сферы. Выполняйте эту медитацию в течение тридцати минут, а затем совершите релаксацию, для чего устройтесь поудобнее, так как медитативная релаксация занимает достаточно времени.

Вы можете сидеть или лежать. Если вы расслабляетесь сидя, то в теле не должно быть ощущения тяжести, дискомфорта, напряжения. Позвольте мыслям, чувствам и образам приходить и уходить, подобно облакам в небе. Пространство вашего ума - это небо, самосветящееся небо. Откуда-то появляются облака и спокойно уплывают. Вы не небо, не облака, не ветер, вы - свидетель. Не пытайтесь отождествить себя с чем-то. Вы наблюдаете и пребываете в блаженстве оттого, что просветление, любовь, гармония и единство пребывают в вас и во всем окружающем вас.

Медитативная релаксация выполняется в течение 30-60 минут.

У вас будут удивительные переживания, если вы выполните медитацию «Золотая сфера» с последующей медитативной релаксацией в уединенном месте на возвышенности, в горах.

Пусть ваши глаза будут открыты во время релаксации, расфокусируйте их, направив взор на небо. И вы увидите, что

просветление, совершенство, полнота, умиротворенность существуют здесь и сейчас, они всегда с вами. Вы, как наблюдатель, начнете видеть не тот образ окружающего мира, который отпечатывается в вашем уме, а непосредственно мир.

Объективное и субъективное соединятся в едином потоке бытия. В едином потоке, который есть вы. Все в вас, и вы во всем. И это состояние - ваше прибежище.

Достигнув высшей точки в этом упражнении, повторите несколько раз мантру: «Ом мани падме хум». Свяжите ее с достигнутым состоянием. Впоследствии, когда вы пожелаете испытать вкус того состояния, вы сможете сделать это, повторив эту мантру. Но повторение не заменяет упражнения.

Медитация «Река сознания»

Для исполнения этой техники сядьте в уединенном месте: хорошо, если вокруг вас природа; если нет, то подойдет и уединенная комната. Закройте глаза и представьте себе, что духовная сила ощущается внутри и вовне. Внутри вас течет река сознания, она растекается по всей комнате, переполняет ее. Внутри и вовне, вокруг вас, повсюду присутствует свет, присутствует энергия. И не воображайте это лишь только в уме, почувствуйте это внутри тела - и ваше тело начнет испытывать вибрацию. Когда вы почувствуете, что тело начало вибрировать, это покажет, что воображение приступило к работе. Почувствуйте, что вся Вселенная постепенно становится светоносной, духовной, все: стена помещения, деревья вокруг вас - все становится нематериальным, становится светом. Материи больше нет.

С помощью воображения вы достигаете той точки, где за счет своего сознательного усилия вы разрушаете структуру интеллекта, шаблон интеллекта. Вы чувствуете, что нет материи, только свет - внутри и вовне. Вскоре вы почувствуете, что различия между «внутри» и «вовне» исчезли. Когда ваше тело становится световым, плазменным, квантовым и вы чувствуете его энергию, тогда нет различия между тем, что внутри и вовне, стираются их границы. Теперь есть только поток, вибрирующий океан. Через воображение вы достигаете реального.

Запомните одну основную вещь: если вы не отбросите шаблоны своего ума, если не отбросите прочь свою обусловленность, вы не узнаете, что такое реальность, вы узнаете только интерпретации. Эти интерпретации - изделия коллективного ума или вашего собственного ума.

Реальность без шаблонов - это единственная реальность, и эта техника должна помочь вам снять шаблоны, снять обусловленность, выплавить из ума слова, собравшиеся там. Из-за обусловленного ума вы не можете видеть. Пусть растворится все, что кажется вам реальным.

Вообразите энергию, не субстанцию - ничего статического, только процесс, движение, ритм, танец - и продолжайте воображать, пока все вокруг не станет духовным, светозарным. Если вы будете настойчивы, то после нескольких месяцев интенсивной работы по крайней мере по часу в день вы сможете продвинуться к этому ощущению. В течение нескольких месяцев вы можете добиться другого ощущения всего существования вокруг вас. Материи больше нет, только океаническое существование, лишь волны, вибрации, свет, счастье.

Медитация «Поле доброты»

Чтобы познать, как рождается ощущение радости и как оно открывает новые смыслы, попробуйте практиковать медитацию, которой более 2000 лет. В ней используются фразы, образы и ощущения, пробуждающие любовь, доброту и дружелюбие по отношению к себе и остальным. Повторяйте ее каждый день по 10-15 минут на протяжении нескольких месяцев.

Сядьте удобно, закройте глаза, дышите глубоко, сосредоточенно. Почувствуйте, насколько важно для вас дыхание. Оно дарит вам силу, нежность, жизнь. Наслаждаясь дыханием, созерцая дыхание, вы успокоите свои мысли. Забудьте о своих планах и заботах. Затем повторяйте про себя следующие слова:

«Я наполняюсь светом любви.
Я наполняюсь теплом доброты.
Я умиротворен. Я счастлив».

Повторяя эти слова, представьте себя всеми любимым - людьми,

природой, небесами, Богом. Пусть слова рожают чувства, а чувства ткут образы. Создайте свои фразы, и пусть они наилучшим образом раскроют в вашем сердце доброту, нежность, любовь.

Повторяйте снова и снова эти простые слова, пока чувства не наполнят тело и разум. Практикуйте эту медитацию постоянно, пока не ощутите, как возрастает в вас любовь и доброта к себе.

Затем распространяйте медитацию на других, представляя их образ и повторяя те же слова:

«Он наполняется светом любви.

Он наполняется теплом доброты.

Он умиротворен. Он счастлив».

Ощущайте свою любовь к ним и любовь всего мира к ним. Постепенно включайте в сферу медитации своих близких, знакомых, всех людей, все живое. Попробуйте включить тех, с кем у вас сложные отношения, желая им любви, добра и мира.

Постепенно вы сможете практиковать медитацию в любом месте. И если вы будете посылать любовь и видеть добро в окружающих, ваши отношения преобразятся, наполнятся сердечностью, открытостью, теплотой, доброжелательностью. Чудо подлинной любви и доброты откроет перед вами многие двери, которые раньше были закрыты для вас.

Мантры - врата просветления

Многие исследования показывают, что повторение мантр повышает нейропептидную активность в головном мозге, создавая новые связи, новые нейросемантические контуры, что приводит к смене восприятия реальности, расширяет поле ассоциаций и раскрывает творческий потенциал. И это играет столь же важную роль при лечении заболеваний, как и химическая стимуляция иммунной системы нейропептидами. Другими словами, по мере того, как улучшается наша способность обрабатывать информацию, растет и наша сопротивляемость болезням.

Влияние мантр на иммунную систему и генетическую память в совершенстве изучили и широко использовали сиддхи, о которых в аюрведических преданиях говорится как о бессмертных. В сущности, мантры есть звуковое воплощение многомерных

«психологических программ», каждая из которых по-особому воздействует на сознание.

«Психологическая программа» - это энергетическое поле, формируемое импульсными частотными пакетами, которое имеет микролептонную структуру.

С помощью звука мантры можно генерировать в коре головного мозга биоэлектрические импульсы токов различной величины, которые влияют на нейроансамбли различных наборов рефлекторно-алгоритмических дуг сигнальных подсистем, инициируя процессы восстановления организма, исцеления и омоложения.

Ежедневные занятия практикой мантр, с одной стороны, снижают направленное вовне внимание и активность симпатической нервной системы, повышая, с другой стороны, направленное внутрь внимание и активность парасимпатической нервной системы.

Мантра бессмертия

В 7-й мандале Ригведы приводится махамритьюнджайа-мантра, известная как мантра бессмертия. Это жизнедающая и исцеляющая мантра. Она может защитить от неизлечимых заболеваний, от змеиных укусов, молнии, несчастных случаев в дороге, огне, воде, воздухе и всяческих других видов несчастий. Эта мантра помогает при неизлечимых заболеваниях, если ее поют с искренностью и верой. Она дарует долгую жизнь, мир, богатство, благосостояние, удовлетворение и даже бессмертие. Здесь мы приведем русскую транскрипцию этой мантры.

ОМ ТРАЙАМБАКАМ ЙАДЖАМАХЕ
СУГАНДХИМ ПУШТИВАРДХАНАМ
УРВАРУКАМИВА БАНДХАНАН
МРИТЬОР МУКШИЙА МАМРИТАТ

«Мы поклоняемся трехглазому (Шиве), благоухающему и питающему всех существ. Да освободит он меня от смерти ради бессмертия».

Мастер Аюрведы Свами Шивананда рекомендует повторять эту мантру как можно больше в день рождения, что дарует жизнестойкость, радость, мир и процветание. В профилактических целях полезно повторять ее по 108 раз ежедневно в течение 2-3

месяцев.

Свами Сатьянанда Сарасвати, основатель Бихарской школы йоги, рекомендовал махамритьюнджая-мантру каждому. Он говорил, что те, кто желает быть сильным и здоровым, должны петь эту мантру по крайней мере двадцать четыре раза каждый день. Если вы делаете это с концентрацией, силой воли, чистотой сердца и чувств, тогда здоровье и благополучие будут обеспечены.

Для мантры важно не значение, а вибрация, которую вы создаете. Комбинация звуков в любой мантре создает определенную вибрацию в теле. Все клетки и атомы тела вибрируют в гармонии друг с другом. Как только эта гармония нарушена, начинается разрушение тела, и мы начинаем умирать. Когда мы используем мантру, ее колебания ликвидируют беспорядки в вибрирующей системе. Недомогания и болезнь могут эффективно управляться этой мантрой.

Мантра бога медицины

Дханвантари - основатель всех медицинских наук и покровитель врачей и целителей. В ведической традиции он считается воплощением Высшего Разума, проявившегося для того, чтобы дать обитателям Вселенной тайное знание о здоровой, счастливой и вечной жизни. В аюрведических канонах утверждается, что тот, кто помнит имя Дханвантари, может освободиться от всех болезней.

Тот, кто повторяет мантру Дханвантари-гаитри с почтением и вниманием, обретает способность видеть тонкие причины болезней, находить самые эффективные средства для исцеления и искоренять программы самоуничтожения у своих пациентов. Эта мантра рекомендуется тем, кто стремится достичь совершенства в своей врачебной практике.

ОМ ВАСУДЕВАЙА ВИДМАХЕ
ДЖАГАД-РАКШАЯ ДХИМАХИ
ТАН НО ДХАНВАНТАРИ ПРАЧОДАЯТ

Эта мантра увеличивает целительную силу лекарственных растений, ароматических масел, минералов и фитосборов, а также усиливает позитивное воздействие таких процедур, как массаж, панчакарма и т. д. Эта мантра обладает великим могуществом - она

превращает любую пищу в лекарство, уравнивающее доши, гармонизирующее работу пран. Она усиливает энергетику и вкус (расу) растений, она открывает уникальные свойства растений (прабхаву), благотворно воздействующие на самые тонкие структуры сознания. Известный мастер Аюрведы Сада Шива Тиртха говорил об этой мантре: «Если эту Дханвантари-гаятри прочитать 21 раз даже над обыкновенной водой, то вода станет нектаром, способным исцелить самые тяжелые недуги». Тот, кто ежедневно повторяет эту мантру 108 раз, обретает способность исцелять своим прикосновением, взглядом, словом. Эта мантра гармонизирует работу марм, чакр и энергетических каналов, поэтому аюрведические врачи повторяют ее во время сеансов пранического целительства. Также эта мантра приносит омоложение организму и укрепляет иммунную систему.

Глава 3. Другие методы, воздействующие на психику **Путь исцеления**

Текст, представленный здесь, является частью «Книги бессмертных».

Когда подходит гнев, смейтесь - таков путь исцеления.

Радуйтесь, когда счастье и процветание приходит к людям, - таков путь исцеления. Изучайте язык бытия - таков путь исцеления.

Относитесь к жизни как к празднику - таков путь исцеления.

Не печальтесь из-за невозвращенных долгов - таков путь исцеления.

Относитесь к людям как к присутствию Бога - таков путь исцеления.

Пусть ваша жизнь станет благоухающим лотосом - таков путь исцеления.

Пусть ваши слова будут учтивы и доброжелательны - таков путь исцеления.

Не отвечайте на грубость грубостью - это путь к исцелению.

Не храните обид и простите обижающих вас - таков путь исцеления.

Относитесь ко всем событиям как к откровению Бога - таков

путь исцеления.

Пейте из каждого мгновения жизни - таков путь исцеления.

Не тратьте впустую время, деньги, энергию и пищу - таков путь исцеления.

Не печальтесь из-за своих прошлых ошибок - таков путь исцеления.

Будьте готовы начать все сначала - таков путь исцеления.

Не делайте богатство свое проклятием своим - таков путь исцеления.

Не судите других, не осуждайте себя - таков путь исцеления.

Поймите, что нет необходимости притворяться, - таков путь исцеления.

Не выставляйте себя совершенным - таков путь исцеления.

И помните с каждым дыханием о своей божественности - таков путь исцеления.

В момент обретений и потерь смотрите на себя со стороны - таков путь исцеления.

Причину бед и болезней ищите в себе - таков путь исцеления.

Откажитесь от противостояний - таков путь исцеления.

Благодарите и принимайте дары с радостью - таков путь исцеления.

Встречайте восход солнца с благоговением - таков путь исцеления.

Восхваляйте жизнь и создайте - таков путь исцеления.

Не превращайте свою жизнь в прозябание - таков путь исцеления.

Не пускайте толпу в свою душу - таков путь исцеления.

Радуйтесь и любите себя - таков путь исцеления.

Делайте только то, что создает свет вокруг вас, - таков путь исцеления.

Улыбаться полезно

Для избавления от стрессов разрабатываются различные подходы. Некоторые делают акцент на силе позитивного мышления, не преобразуя при этом отрицательную энергию, другие просто стараются освободиться от отрицательных эмоций, подавляя их или

выплескивая на окружающих. Аюрведа предлагает основополагающие принципы, которые можно использовать для преобразования отрицательной энергии стрессов в положительную энергию созидания.

Когда вы чувствуете, что в вас поднимаются отрицательные эмоции, практикуйте в себе состояние отказа от суждения о людях или событиях. Просто войдите в состояние безмолвия и используйте медитацию «Улыбка любви».

Улыбка - мощнейшее средство общения. Искренняя улыбка несет информацию о радости, о любви, о взаимопонимании, о безопасности. В результате, встретив теплую и любящую улыбку, мы расслабляемся и снижаем уровень своей закрытости, напряженности, защиты. Когда нам посылают улыбку, она благотворно воздействует почти на каждую систему нашего тела.

В той же степени, в которой улыбка позитивна при общении людей друг с другом, она является таким же чудесным исцеляющим средством при общении с самим собой. Мы всегда, сознательно или бессознательно, общаемся с самими собой. Личность постоянно поддерживает себя с помощью внутреннего проговаривания одних и тех же слов и мыслей. Некоторые метафизики утверждают, что мы видим мир именно таким, каким

видим, потому что постоянно «проговариваем» его. Навязчивые мысли не что иное, как непрекращающаяся активность старых программ ума, старающихся сохранить себя. Но, к сожалению, слова и эмоции, посылаемые самому себе, не всегда являются положительными. В современном обществе весьма распространена ненависть к самому себе и низкая самооценка, которые оказывают на нас не только отрицательное психосоматическое воздействие, но и влияют на нашу судьбу, социальное и экономическое положение. Многим серьезным заболеваниям часто предшествуют длительные периоды отрицательных эмоциональных состояний.

Улыбка, посланная внутрь себя, помогает ощутить уважение к самому себе, проявить благодарность к жизни. Мы можем восхищаться и радоваться тому, что части нашего тела так хорошо выполняют свою работу. Трудно не почувствовать благоговение и не удивляться, созерцая чудесное устройство человеческого тела и

механизмы взаимодействия его с окружающим миром.

Упражнение «Улыбка любви»

Сядьте перед зеркалом. Спину держите прямо, но без напряжения. Сохраняйте расслабленность. Руки положите на колени ладонями вверх.

Улыбнитесь своему отражению в зеркале. Запечатлейте улыбку отражения в своем сознании. Вспомните особо комфортные и умиротворенные состояния в своей жизни: вы загораете на берегу моря, прогуливаетесь в горах, созерцаете восход солнца. Визуализируйте, как отражение становится источником энергии любви, радости, признательности, приятия и любящей улыбки.

Почувствуйте точку межбровья, через нее вы будете впитывать ту энергию, которая в изобилии простирается перед вами. Расслабьте мышцы лица, и пусть улыбающаяся энергия из образа перед вами начнет перетекать через межбровье в ваше тело. Пусть энергия улыбки, радости и любви стекает по лицу, по шее, пусть она наполняет все органы и клеточки тела.

Чтобы наполнить сердце энергией улыбки, сложите ладони перед грудью, прижимая большие пальцы к сердечному центру. Втяните через межбровье побольше энергии из того источника, который вы создали, и позвольте ей течь, подобно водопаду, прямо в сердце. Когда вы внутренне улыбнетесь сердцем, в нем завибрирует энергия гармонии, радости и счастья. Потратьте достаточно времени, чтобы почувствовать, что сердце переполняют блаженство и покой, в нем распускается прекрасная роза любви. Постарайтесь вспомнить сильнейшие переживания чистой возвышенной любви, навеянной вам эмоциями либо божественной силой. Любите свое сердце, улыбайтесь своему сердцу, обнимайте его, ласково целуйте его.

Сердце связано с такими отрицательными эмоциями, как вспыльчивость, тщеславие, жестокость. Когда вы улыбаетесь сердцу, эти эмоции растворяются, и отрицательные энергии трансформируются в силу чистоты, мира, радости и любви. Посылайте улыбки и радость сердцу до тех пор, пока оно не улыбнется в ответ.

Таким же образом вы можете послать улыбку, благодарность и признательность всем органам, железам, нервной системе, костному мозгу. Улыбайтесь, и органы будут наполняться здоровьем. Улыбайтесь, и органы будут расцветать как цветы. Улыбайтесь, и негативная энергия стрессов, болезней, огорчений будет преобразовываться и очищаться.

Улыбайтесь, и органы начнут улыбаться вам.

Когда ваше тело будет излучать улыбающуюся энергию, тогда вы сможете посылать эту энергию другим людям, находящимся рядом с вами или далеко-далеко от вас. Вы сначала улыбайтесь их телу, лицу, их сознанию, жизни, их окружению. Вы открываетесь человеку и человек открывается вам. Между вами устанавливаются теплые, доверительные отношения. Не жалейте внутренней улыбки, посылайте ее всем, кого знаете. Посылайте ее небу, солнцу, земле, звездам.

Если вы хотите иметь с кем-то надежные деловые отношения, улыбнитесь мистической улыбкой, наполненной искренностью, радостью, признательностью и уважением, но улыбайтесь так, чтобы человек этого не видел. Посылайте ему энергию улыбки, и произойдет чудо. Человек, который испытывал к вам враждебность, неприязнь, недоверие, почувствует глубокую симпатию к вам и желание общаться с вами.

Для людей, стремящихся к процветанию своего бизнеса, торговли, обучения, эта медитация станет волшебной палочкой успеха.

Если вы, просыпаясь, будете практиковать внутреннюю улыбку, то весь день будет наполнен гармонией, удачей и радостью. Если вы любите свое тело, свое сознание, свою жизнь, то вы больше будете любить других, ваша работа и жизнь станут более результативны. Старайтесь поддерживать ощущение внутренней улыбки и излучение улыбки в течение всего дня.

Постоянно напоминайте себе о необходимости улыбки любви. Это наилучшее средство для снятия внутреннего напряжения и проблем во взаимоотношениях.

Улыбающаяся аура защищает нас от негативных вибраций других людей. Сохраняя сознание улыбающейся энергии в

межбровье, на лице, в сердечном центре и, особенно, в области солнечного сплетения, вы можете создать интенсивное излучение солнечного света и таким образом усилить вокруг своего тела поле улыбающейся ауры, которое служит экраном, защищающим от отрицательных вибраций. Поле улыбающейся ауры помогает в преобразовании отрицательных энергий в положительную жизненную силу. Если в вас возникнет гнев, то улыбающаяся энергия поможет вам улыбаться этой эмоции, пока она не преобразуется в доброту. По мере овладения этой техникой вы научитесь использовать эту силу для преобразования ненависти в любовь, уныния - в решительность, страха - в благородство.

Осознайте и почувствуйте неизмеримую вселенскую любовь, окружающую вас со всех сторон. Используя глаза, сознание, психическое дыхание, вберите в себя и сконцентрируйте энергию любви в своем сердце.

Улыбнитесь энергии вселенской любви, находящейся перед вами. Почувствуйте, как энергия улыбается вам в ответ. (Энергия может принимать для вас какую-либо форму: Иисуса, Будды, почитаемого учителя и т. д.) Вдохните и соберите энергию в пространстве ума в виде золотистого, излучающего свет шара, направьте его к сердцу. И храните его там.

Исцеление смехом

Смех - часть естественного человеческого поведения; он уменьшает стресс и понижает давление. Люди обычно смеются чаще, чем едят, поют или занимаются сексом.

Смех свойственен всем людям во всем мире, независимо от типа культуры.

Примитивная форма смеха обнаружена и у животных: у шимпанзе это сигнал заверения в доброжелательности и безопасности. Загадки и шутки помогают детям улучшить свои навыки чтения. Различные типы лингвистического понимания ориентированы на юмор и веселое отношение к действительности.

Во многих конфессиях есть смеющиеся боги. Вы, вероятно, и сами не раз замечали, что после хорошего смеха чувствуете себя намного лучше. Проблема состоит в том, что чувство юмора в

человеке часто как бы атрофируется именно тогда, когда он больше всего в нем нуждается. Если уметь везде видеть шутку, Божественную игру, лилу, и наполнять светлым смехом и улыбкой каждое свое действие, ваши отношения с другими людьми, детьми, способность решать проблемы, связанные со здоровьем или финансами, заметно улучшатся.

Система самоисцеления усиливается положительными ментальными установками, мыслями и эмоциями (такими как любовь, надежда, оптимизм, забота, близость, радость, смех, юмор) и ослабляется отрицательными (ненавистью, безнадёжностью, пессимизмом, безразличием, беспокойством, депрессией, одиночеством и т. д.). Таким образом, чтобы как можно лучше организовать свою физическую жизнь, нужно стараться поддерживать в себе веселый настрой.

Сегодня нет никакого сомнения, что повседневное настроение вносит существенный вклад в здоровье, особенно когда оно практикуется день за днем, год за годом. Легкое и веселое отношение к жизни помогает справиться со всеми ее проблемами. Чувство юмора - один из наиболее мощных инструментов преобразования действительности.

Простой факт, что вы чувствуете себя лучше после хорошего смеха, уже достаточен для того, чтобы увериться в положительном влиянии смеха на здоровье. Ваше чувство юмора не только обогащает жизнь; оно также укрепляет физическое, ментальное и духовное здоровье.

Исследования показывают, что во время смеха происходит расслабление мышц. Следовательно, нуждающиеся в снятии мышечного напряжения должны как можно чаще веселиться.

Можно утверждать, что счастливые люди вообще не болеют. Способность юмора защищать от болезней известна давно; сохранились исторические свидетельства о проводимых в древности ритуалах смехотерапии. Здоровое чувство юмора предохраняет от многих проблем и избавляет от боли.

Смех также превосходный тренажер для сердца. Когда вы будете смеяться, положите руку на сердце и задержите ее там на некоторое мгновение. Вы почувствуете, что сердцебиение будет

усиливаться даже спустя 15-20 секунд после непосредственного смеха. Таким образом, к сеансу смеха можно относиться как к «внутреннему бегу трусцой». Такую разминку можно давать своему сердцу несколько раз в день. Люди, которые регулярно весело смеются, могут похвастать более стабильной работой сердца и устойчивостью к сердечно-сосудистым заболеваниям. А для людей старшего поколения смех вполне может заменять многие физические упражнения, которые им выполнять не под силу.

Люди со здоровым чувством юмора болеют реже. Интересно, что матери с новорожденными младенцами, которые активно использовали юмор для того, чтобы справиться с напряжением, были гораздо реже подвержены заболеваниям верхних дыхательных путей, и их дети тоже. Это происходит потому, что такие матери имеют в грудном молоке повышенный уровень иммуноглобулина.

Бегите от темных людей, как от чумы. Ищите хороших, веселых, положительных людей, тех, чье присутствие рядом наполняет вас радостью и смехом. Отрицательные люди высасывают прану. Даже после небольшого контакта с демоническими личностями, неудачниками, нытиками вы почувствуете, как будто они высосали из вас часть жизни, подобно вампирам. Противостоять таким людям сложно; самый простой метод - не подходить к ним на пушечный выстрел.

Часть 3

Аюрведа для сознания

Глава 1. Мысль материальна

Вещь - это мысль, мысль - это вещь

Когда-то Эйнштейн сказал, что чем глубже наука проникает в материю, тем больше убеждается, что вещи - это мысли. Эйнштейн, возможно, прав, что вещи все больше и больше становятся похожи на мысли, чем глубже вы проникаете в них, но, с другой стороны, я бы хотел вам сказать, что, если вы проникнете глубже в себя, мысли будут все больше и больше походить на вещи. В действительности это два очень схожих понятия: вещь - это мысль, а мысль - это вещь. Вы можете отбросить мысль, как вещь. Вы можете ударить кого-то

по голове мыслью, как предметом. Вы можете исцелить мыслью, как лекарством. Вы можете убить человека мыслью, как кинжалом. Вы можете отдать свою мысль как дар или как заразу. Мысли - это вещи, они являются силой, но они не принадлежат вам. Они приходят к вам, остаются на время в вас, а затем покидают вас.

Во всех восточных традициях, прежде чем человек начинает изучать состояние «отсутствия ума», его обучают, как избавиться от негативности, потому что, если вы достигнете состояния «отсутствия ума», сохраняя негативное отношение, вы станете опасной силой. Прежде чем достигнуть этого состояния, необходимо стать абсолютно положительным. В этом заключается все различие между черной и белой магией.

Черная магия - это не что иное, как действия человека, который аккумулировал энергию мысли, не отбросив предварительно свою негативность, а белая магия - это действия человека, который собрал много энергии мысли, но базировал все существование на позитивном отношении. Та же энергия с отрицательным знаком становится черной, а с положительным - белой.

Мысль - это великая сила, это вещь. Это третье озарение. Это нужно понять и наблюдать внутри самого себя. Иногда случается, что вы видите, как материализуется ваша мысль, но из-за неведения вы считаете это совпадением. В действительности не существует такой вещи, как совпадение, все имеет свою причину. Ваши мысли создают мир вокруг вас. Ваши мысли вещественны, будьте осторожны с ними. Обращайтесь с ними бережно. Если вы не будете осознавать этого, вы будете причинять страдания и себе, и другим, что вы уже и делали. И запомните: когда вы причиняете страдания другим, даже не осознавая этого, в это же время вы причиняете страдание самому себе, потому что мысль - это обоюдоострый меч. Если вы раните кого-то, это одновременно ранит и вас.

Сила мысли

Люди думают, что их мысль мала и ничего достичь не может. Между тем потенциал мысли велик, и для мысли не существует ни пространства, ни времени. Люди забывают, что каждая мысль может или затемнить, или очистить пространство. Нет сомнения, что

действие мысли будет тем сильнее, чем больше вложено в нее мысленной силы. Эта сила мысли видима, осязаема и может быть взвешена на весах вашей судьбы. Мысль есть основа творчества, здоровья и гармонии. Она может быть видима и измеряема. К мысли нужно относиться как к самонаводящейся ракете. Из этого понимания проистекает правильное обращение со следствием мысли.

Мысль не есть абстрактность, не есть вещество, но есть сущность со всеми признаками самодовлеющего существования. Мысли некоторых можно уподобить москитам, вирусам или мошкам, а мысли других - орлам. Как сущность тонкого плана, мысль не может быть уничтожена. Ей можно противопоставить мысль большего потенциала.

Каждая мысль, хотя бы неопределенная, неясная и туманная, создает соответствующее туманное отражение в пространствах коллективного сознания, которое притягивается подобными же неясными и туманными мыслями других людей. Они не сливаются с несходными с ними по содержанию туманностями, но лишь с себе подобными. Теперь представим себе, что ежеминутно и ежесекундно многие миллионы подобных неясных, туманных и по своему содержанию отрицательных мыслей несутся в пространство. Здесь они сами группируются по своему содержанию, отталкивая несходные им мысли и притягивая подобные. Они усиливают одна другую, образуя громадные резервуары деструктивной силы, в которой нет даже тени творческого импульса, но есть избыток энергии отрицательного характера. Эта энергия, не находя для себя применения в творческой деятельности, обрушивается на человечество в виде всевозможных стихийных бедствий, как то: эпидемий, наводнений, голода, землетрясений, войн и т. п. Великий Пифагор говорил своим ученикам: «Вы можете зажечь новое солнце, но можете и породить тьму, таков закон сотрудничества мыслей и пространства».

Глава 2. Ум - друг или враг?

Особенность ума

Главная особенность ума состоит в том, что во время бодрствования человека он должен быть чем-нибудь занят. Если человек сознательно сам не указывает ему необходимую

работу, он будет думать о чем угодно, заботясь не о ценности или качестве своих мыслей, но об их разнообразии и количестве. Большинство людей не могут сосредоточить свои мысли даже на самый короткий срок. Если же ум почувствовал, что человек выпустил или ослабил сдерживающую его узду, то он может превратиться для него в источник многих и тяжелых бедствий. Когда ум направляется не в сторону совершенствования, не на преобразование своей низшей природы, но на более утонченное удовлетворение ее нужд, то это приводит не к добру и благу, но к разрушению. От направленности ума зависит вся судьба человека. Или он будет расти, развиваться и совершенствоваться, или будет деградировать.

Из всех великих энергий, которые существуют в космосе, самой могущественной энергией, обладающей как созидательной, так и разрушительной силой, является мысль. Человек как мыслящее существо пользуется в течение всей жизни этой великой силой в каждый момент своего бодрствующего состояния, не понимая ни значения, ни последствий своего мышления как для него лично, так и для всего мироздания.

Пока человек не сознает, что за свои мысли он так же ответственен, как и за свои поступки, он не может сделать ни одного шага по направлению к счастью, самореализации и богосотворчеству. Могущество мысли состоит в том, что она приводит в движение стихийные силы природы, которые сами по себе хаотичны и инертны и требуют для приведения их в действие толчка, который дается им мыслью человека и всякого мыслящего существа.

Ваш разум даже помимо вашего желания все время излучает мысленную энергию в пространство, творческую или разрушительную, поэтому ум в полном смысле слова является фабрикой добра и зла. Если однажды была выпущена мысль, она непременно будет материализована.

Людей, знающих значение мысли и настолько духовно

развитых, которые посылают в пространство лишь прекрасные и благие мысли, мало. Точно так же не так уж много людей исключительно злобных, сознательно дышащих ненавистью ко всему окружающему, посылающих лишь отравленные стрелы своих мыслей. Обыкновенный средний человек, каких на земле подавляющее большинство, мыслит непрерывной лентой мелких, слабых, неясных и туманных мыслей, в которых может и не быть ни сильной ненависти или вражды, ни даже исключительного эгоизма, но лишь мелочь и сор повседневности.

Ум действует как магнит

Ум подобен магниту, он привлекает и отталкивает, и характер его притяжения и отталкивания может быть установлен вами самим. Если вы понаблюдаете за мыслями, которые приходят в ваш ум, вы заметите, что они носят характер тех внутренних диалогов, которые вы обыкновенно в себе поощряете. Ум притягивает те мысли, которые соответствуют его привычной деятельности. Но если вы в течение некоторого времени сознательно будете производить выбор, используя силу намерения, то скоро ум станет выбирать самостоятельно, следуя по уже начертанному пути. Таким образом, разрушительные мысли не проникнут в ум, тогда как созидательные всегда будут притягиваться.

Большинство людей слишком восприимчиво к навязанным программам поведения, коллективным мыслеформам, но эта восприимчивость от слабости, а не от сознательного предоставления самого себя более возвышенным влияниям. Поэтому полезно изучить, каким образом вы можете сделать свое нормальное состояние позитивным и каким образом - негативным. Привычка к сосредоточению сама по себе способствует укреплению ума, так что он легко сможет контролировать и выбирать мысли из числа тех, что приходят к нему извне; выше уже было разъяснено, как можно научить ум автоматически отталкивать все разрушительные влияния. Но надо прибавить к сказанному, что, когда негативная мысль проникает в ум, лучше не бороться непосредственно с ней, но воспользоваться тем обстоятельством, что ум одновременно может думать лишь об одном предмете, и направить его немедленно на

какую-нибудь возвышенную мысль, а негативная, таким образом, окажется изгнанной.

Многие теряют целые годы в борьбе с негативными мыслями и разрушительными программами, между тем как спокойное занятие ума чистыми, радостными, созидательными мыслями не оставило бы места для дурных. Более того, ум, привлекая к себе вибрации, не отзывающиеся на дурное, становится сам постепенно положительным и невосприимчивым к такого рода мыслям. Метод замещения одной мысли другой может быть использован с успехом в разных случаях. Если в уме появится неприязненная мысль о каком-нибудь человеке, она должна быть немедленно заменена мыслью о добродетели, которой обладает тот человек, или о каком-нибудь совершенном им хорошем поступке.

Если ум обуреваем беспокойством, надо направить его на мысль о свете, о смысле жизни, о высших идеалах. Если какая-нибудь особенно нежелательная мысль настойчиво вторгается, тогда важно пустить в ход и особое оружие: надо выбрать изречение, мантру или формулу, содержащие духовную созидательную силу, и когда досадная мысль прокрадывается в ум - повторять цитаты и размышлять над ними. По прошествии недели или двух надоедливая мысль перестает беспокоить. Хорошо всегда иметь наготове какую-нибудь высокую идею, глубокое изречение, вдохновляющее на доблестную жизнь. Каждый день, прежде чем погрузиться в море житейских забот, мы должны снабдить ум этим щитом - благой мыслью. Если несколько возвышенных фраз повторить несколько раз рано утром, то они запечатлятся в мозгу и неоднократно придут на ум в течение дня.

Глава 3. Инфицированное сознание

Психические вирусы - новая угроза человечеству

Под понятием «психические вирусы» подразумеваются ментальные, информационные вирусы памяти, вирусы, поражающие коллективное бессознательное.

Поведенческие программы человека во многом сходны с компьютерными программами. Инфицированные вирусами сознания

программы поведения, мышления, восприятия лишают людей гармонии, здоровья и осознанности. Следствие работы таких программ - чувства покинутости, неуверенности, одиночества, саморазрушение, убогость интересов и запросов, интеллектуальное вырождение, агрессивность, апатия, безволие и т. д.

Вирусы способны изменять поведение человека без его ведома
 Приспособляемость

вирусной популяции паразитерна. Влияние психических вирусов распространяется до глубочайших сфер бессознательного, они нарушают взаимодействие основных сущностных архетипов. Самое ужасное то, что инфицирование сознания происходит уже в младенческом возрасте. Подверженность вирусам сознания, уязвимость и незащищенность закладываются на дородовой стадии развития человеческого существа. Бороться с запущенным механизмом деградации в зрелом возрасте чрезвычайно сложно. Вирусы копируют себя в «программное обеспечение» сознания и искажают практически все биопрограммы, с которыми человек приходит на землю, в том числе и программу эволюции сознания. Некоторые вирусы распространяются на генетическом уровне. Проникая в геном человека, они проявляются как родовые вирусы. Провидцы древности связывали это явление с родовым проклятием.

Все бедствия есть результат отрицательного мышления людей. Что представляют собой смертельные вирусы? Это вернувшиеся к человеку посланные им в пространство мысли. Каждый отдельный вирус, как и отдельная незначительная мысль, кажется безобидным и безопасным, но, соединившись вместе, они - стихийное бедствие и грозная разрушительная сила, которую человек вызвал сам своим отрицательным мышлением. Человек не может получить обратно нечто лучшее, чем то, что он посылает. Не может то отрицательное, что он посылает в пространство, превратиться для него в нечто положительное, и все стихийные бедствия и катастрофы, до землетрясений включительно, есть создание самого человека, результат его разрушительного мышления. Помните, своими мыслями вы можете вызвать землетрясения.

Само собой разумеется, что в пространстве существуют не только потоки разрушительной силы. Если бы это было так, то мир

перестал бы существовать. Соединившись вместе, они могли бы его уничтожить. Но, к нашему счастью, есть мудрые законы, управляющие миром мысли. Один из них гласит: чем выше мысль по своему содержанию, тем она сильнее. Высшая сила мысли, дающая власть над стихиями, есть принадлежность существ, достигших высшего духовного развития. Своими положительными, чистыми, созидательными мыслями они могут парализовать губительное действие отрицательных мыслей человечества, могут направить их действие по своему усмотрению в нужную сторону.

Состояние ума определяет здоровье или болезнь

Аюрведическое понимание болезни сильно отличается от концепций современной медицины. Несмотря на то, что Аюрведа признает патогенное влияние вирусов и бактерий, она отрицает способность последних самостоятельно вызывать болезнь. В организме и в окружающей среде обитает огромное множество микроорганизмов, которые медицина считает источником болезни. Почему один человек поддается влиянию патогенных факторов, а другой тем временем остается здоровым? Каковы неочевидные факторы, участвующие в развитии болезней?

Существует много методов, эффективно уничтожающих патогенные микроорганизмы. Однако в большом проценте случаев (например, при урогенитальных инфекциях, туберкулезе) болезнь часто снова обнаруживает себя через несколько лет. Антибактериальная и противовирусная терапия работает непродолжительное время. Она не избавляет от слабости и подверженности конкретному заболеванию, что приводит к возвращению этого заболевания. Это показывает неполноту аллопатического взгляда на происхождение болезни. Чтобы установить истинную причину болезни, надо искать ее на тонком уровне.

С точки зрения Аюрведы живой человек состоит из четырех аспектов: души, ума, чувств и тела. Все четыре аспекта участвуют в строительстве здоровья и счастья. И все они вносят свой вклад в возникновение болезни. Согласно Аюрведе, ум является ключевым фактором в поддержании жизненной силы каждого аспекта. В

конечном итоге именно состояние ума определяет силу и слабость тела, его сопротивляемость либо подверженность болезнетворным факторам.

Аюрведа считает заблуждение, неведение и неправильное познание главными среди причин заболеваний.

Самая серьезная ошибка безграничного сознания - это его самоотождествление с частным, ограниченным и временным, а не с безграничной силой, которая является его истинной природой. Это отождествление приводит к постоянному стрессу и страданию, потому что она представляет собой фундаментально неправильное отношение к жизни. Большинство людей несознательны в своем выборе. Модели поведения, а также система убеждений, присущие нашей культуре и привитые нам посредством образования, приводят человека к полному забвению своей истинной природы.

Неведение приносит постепенное ослабление саттвичного компонента - ясности, невинности и радости. С ослаблением саттвы мы теряем способность к различению. Как только это происходит, наш интеллект начинает совершать самые разные ошибки. Среди них - выбор пищи и линии поведения, противоречащий естественному балансу дош в организме и принципам элементов, управляющих окружающей нас средой. Ошибочные решения неизбежно конфликтуют с законами природы и, по сути, являются преступлениями против жизни. Порождая дисгармонию в наших отношениях с природой, мы тем самым создаем внутреннюю дисгармонию, естественным следствием которой является болезнь.

Когда интеллект разотождествляет себя с целым, ум ослабевает, и ложный выбор приводит к болезни. Задумавшись о пьянстве и курении. На каждой пачке сигарет можно прочитать ясное предупреждение о вреде для здоровья. Каждый знает, что алкоголь и табак ослабляют иммунную систему и вызывают ряд серьезных заболеваний. Несмотря на это, многие продолжают пить и курить - себе во вред.

Утрачивая саттвичный компонент, ум теряет способность принимать решения, поддерживающие жизнь, и мы начинаем использовать чувства себе во вред. Чувства можно перегрузить, подвергнуть голоду или отравить эмоциональными токсинами.

Неправильное использование чувств ослабляет их защитную функцию, в результате чего вредные влияния могут воздействовать на ум и тело. От этого влияния саттва ослабляется еще больше, возникает дисбаланс дош, образуется ама (токсины, шлаки).

Глава 4. Исцеление с помощью сознания **Ум создает болезни и сам создает лекарства**

Человеческий ум очень негативен. Он испытывает только неудовлетворение, недовольство. Он коллекционирует ощущения боли, страдания, уныния. И всякий раз, когда вы страдаете, вы отождествляетесь со страданием. Вот почему вся ваша жизнь превращается в ад. Вы всегда пропускаете положительное и собираете отрицательное. А жизнь является не таким уж страданием, каким вы ее сделали; страдание является лишь нашей интерпретацией, нашим подходом, нашей позицией.

Но пора выходить из своего ада. И это возможно, если ваш ум превратится из отрицательного в положительный, если ваше мышление станет позитивным, а не негативным. Поэтому сфокусируйте свое внимание на счастье, на радостном, и это не вопрос количества. С завтрашнего утра всякий раз, когда вы ощущаете нечто прекрасное, нечто приносящее радость, осознайте это. Есть много моментов, когда небеса очень близки к вам. Рассвет, распускаются цветы, поют птицы, смех ребенка, прикосновение возлюбленного, улыбка друга - это счастье. Оглянитесь вокруг, найдите элементы радости и наполнитесь ими, в этот момент забудьте про все другое.

Аюрведические психологи заметили, что человек, живущий обычной жизнью, не очень обеспокоен. Но когда он начинает искать что-то в религии или заниматься какими-нибудь духовными практиками, он становится более беспокойным, чем ранее. Причина в том, что теперь у него еще более острое желание, еще большее нетерпение. Когда речь шла о мирских целях, то они были такими реальными и объективными, что он мог и подождать их достижения. Они были всегда в пределах досягаемости. Теперь в духовной области все кажется неуловимым, далеким, недостижимым. Жизнь

кажется короткой, а объект желания лежит в бесконечности, отсюда большое нетерпение и сильная обеспокоенность. А как вы можете медитировать при обеспокоенном уме?

Постарайтесь понять проблему. Раньше вы желали денег, власти, независимости, славы, женщин, теперь вы разочаровались в этом. Но желание не ушло, теперь вы желаете совершенства, гармонии, спасения, мистических прозрений. И тонкие желания порождают тонкие страдания. Не создавайте желания в сфере духовного. Просто отбросьте их, тогда медитацию не нужно будет практиковать. Она начнет случаться с вами, потому что ум без желаний находится в медитации. Если медитация случается, все в порядке. Если она не случается, то тоже все в порядке. В этом нет ничего плохого, потому что нет никаких желаний, нет ожиданий, нет будущего. Когда вы не отличаете медитацию от немедитации, то медитация случается с вами.

Противоядие негативным мыслям

Если мы оглянемся назад, то обнаружим, что мир был более спокойным, безмятежным. Во времена Будды мир был очень-очень спокойным и естественным. Почему? Во-первых, население было небольшим. И люди не были склонны слишком много мыслить, они скорее были склонны чувствовать; люди предпочитали молиться и медитировать, а не размышлять. Утро они начинали с молитвы, и свой день они заканчивали молитвой. А в течение всего дня, когда выдавалась свободная минута, они молились про себя. Что такое молитва? Молиться - это посылать благословение всем, молиться - это сострадать всем. Молиться - это значит создавать противоядие негативным мыслям, молитва - это позитивность. Мысли обладают силой, с ними нужно обращаться осторожно.

Обычно, не осознавая, вы думаете о чем угодно. Трудно найти человека, который бы в мыслях не совершал убийства; трудно найти человека, который не совершал бы самых разнообразных грехов и преступлений в уме. А потом вдруг они случаются. Запомните, что вы, возможно, и не убьете никого, но ваше постоянное думание об убийстве может создать ситуацию, в которой человек будет убит. Вот почему те, кто знает внутреннюю природу человека, говорят,

что все ответственны за то, что случается на земле. За то, что происходит в мире, ответственны не только президенты, но и все, кто мыслит. Единственный, кто не может быть ответственным, - это тот, кто освободился от ума. Все остальные ответственны за все, что происходит.

Исследования, проведенные в Великобритании, показали: онкологические больные с внутренней установкой на выздоровление и волей к жизни надолго переживают своих пессимистично настроенных товарищей по несчастью. И что еще важно: не только продолжительность их жизни увеличивается, но и сама жизнь становится более полноценной и приносит радость. Оказывается, лучшие в мире лекарства и самые искусные врачи не в силах помочь больному, который не верит в выздоровление. Направление мыслей больного - главный фактор выздоровления, который определяет лечение.

Секрет позитивного мышления

Лучший способ заставить ваш мозг работать эффективно (для вас, а не против вас) состоит в применении позитивного мышления. Негативное мышление заставляет ваш мозг работать против самого себя. Но часто позитивное мышление не приносит ожидаемый результат. Причина заключается в слишком сложном строении мозга. Поэтому самопрограммирование требует большой осторожности. Если вы делаете установку на позитивное с помощью негативного, то вы постоянно, хотя и не отдавая себе отчета, программируете негативное. Основное в этом типе мышления - это программировать позитивное с помощью позитивного. Подсознание не понимает значение частицы «не».

Так что никогда не программируйте себя на то, чтобы не стать больным, а только на то, чтобы быть здоровым. Каждая мысль создает что-то для вас и для других, будьте бдительны!

Бдительность не означает, что вы должны думать о хорошем. Нет. Потому что, когда вы думаете о хорошем, вы одновременно думаете о плохом. Как хорошее может существовать без плохого? Если вы думаете о любви, рядом, позади нее скрывается ненависть.

Основная проблема всех, кто занимается практикой позитивного

мышления, состоит в том, что, думая о позитивном, они думают и о негативном. Программируя себя на успех, они закладывают семена неудачи. Мышление вообще-то редко бывает положительным. Положительное и созидательное находятся за пределами мышления. Состояние «недумания» - это качественно другое состояние бытия, ни плохое, ни хорошее, просто состояние «недумания». Вы просто наблюдаете, остаетесь сознательным, но вы не думаете. А если какая-то мысль приходит... она придет, потому что мысли не ваши, они просто плавают в воздухе.

Вокруг вас находится ноосфера, сфера мысли. Подобно воздуху мысли окружают вас повсюду. Если вы становитесь все более и более сознательным, мысль просто исчезает, она тает, потому что осознание - это более могучая энергия, чем мысль. Осознание - как огонь для мысли. Когда в доме горит лампа, темнота не может туда проникнуть; вы гасите свет - отовсюду проникает темнота; на это не нужно ни мгновения. Мысли подобны темноте: они приходят только тогда, когда внутри нет света. Когда вы становитесь целостным в своем сознании, мысли не проникают в вас; и когда мысли не могут проникнуть в вас, они придут и обойдут вас стороной. Вы будете видеть, как они приходят, но когда они достигнут вас, они отклонятся, уйдут. Тогда вы можете идти куда угодно, даже в ад, ничто не повлияет на вас. Вот что называется просветлением.

Пранаяма - дыхание жизни

В ведической традиции искусству жизненного дыхания - пранаяме - уделяется огромное значение. Само слово «пранаяма» состоит из двух частей: прана и аяма. Аяма означает «расширение, регулирование, ограничение, контроль». Ирана - это жизненная энергия. Она пронизывает каждого человека и всю Вселенную на всех уровнях бытия. Это физическая, ментальная, духовная энергия. Все, что вибрирует во Вселенной, есть прана: высокая температура, свет, магнитные поля, энергия, сила, жизнь, электричество, разум - все это формы праны.

Ирана и ум находятся в постоянном контакте друг с другом. «Йога Сутра» гласит, что, когда мы практикуем пранаяму, с ума постепенно снимается завеса и он проясняется. Ум становится

готовым к глубоким размышлениям. Они подобны близнецам. В силу этой связи между дыханием и разумом йога предложила искусство пранаямы - чтобы гармонизировать энергию и разум.

При беспокойстве или смущении большое количество праны находится вне тела. Во время болезни качество праны и ее плотность в теле также снижаются. Если прана не находит себе достаточно места в теле, она выходит за его пределы. При практике пранаямы снимаются энергетические блокировки и высвобождается место для праны.

Человеческое настроение зависит от качества и количества праны в организме. Чем большее количество праны содержится в нем, тем лучше чувствует себя человек. Чем тревожней, тем большее количество праны рассеяно и потеряно. Поскольку мы можем влиять на поток праны через поток дыхания, качество дыхания влияет на наше настроение, и наоборот.

Цель пранаямы не состоит в том, чтобы определенным образом механически воздействовать на вдох и выдох. Основная цель всех дыхательных ритуалов - нормализовать работу ума, подготовить сознание к восприятию Божественной мудрости о естественном, здоровом образе жизни, и претворить это знание на практике. Различные методы пранаямы предлагают много возможностей для нормализации дыхания.

Итак, вот несколько советов по обретению спокойного дыхания.

Положите одну руку поверх живота, а другую - на грудь. Постарайтесь почувствовать дыхание. Когда вы делаете спокойный вдох, грудь остается неподвижной, в то время как живот наполняется воздухом. Практикуйте такой вид дыхания, пока он не станет привычкой.

Когда тело полностью расслаблено, частота вдохов составляет 4-6 в минуту. Заметьте, сколько вдохов делаете вы. Если 10-20 вдохов в минуту, то с помощью медитации постепенно замедлите скорость дыхания.

Совмещайте практику дыхания с повседневной деятельностью. Когда вы принимаете душ, готовите завтрак, убираетесь в доме, обратите внимание на качество дыхания.

Попробуйте сознательно расслабиться и начать делать глубокие,

легкие вдохи.

Часть 4

Аюрведа для энергетики

Глава 1. Основы человеческой энергетики

Тонкое тело

В Аюрведе, йоге и практически во всех посвященческих школах Востока и Запада считается, что за процессами, происходящими в плотном физическом теле, стоит тонкое тело, состоящее из жизненной силы, чувств и мыслей человека. В сущности, оно представляет собой тонкую форму, как бы энергетическую схему физического плана, из которой он и возникает.

Подобно тому как наше физическое тело пронизано каналами, по которым движутся жидкости и энергия, в астральном (эмоциональном) теле есть каналы, по которым движутся жизненная сила и эмоции. Это нади - тончайшие каналы, отходящие от чакр (энергетических центров астрального тела). Прерывание энергетического потока приводит к психическим расстройствам, подобно тому как нарушение движения энергии в каналах физического тела ведет к соматическим заболеваниям. Психическая энергия может застаиваться или двигаться в неправильном направлении, и вследствие этого возникают всевозможные искаженные представления и помутнение сознания. Вот почему так важно поддерживать чистоту этих тончайших каналов. Очищение каналов - одна из основных целей дыхательных практик и визуализаций. Многие травы и специи также способствуют очищению каналов тонкого тела. Это мята, имбирь, валерияна, чабрец, аир, туласи, рудракша, брахми, куркума, гуггул, мирт, камфора, мирра, сандал и кедр.

Существуют также особые каналы и энергетические поля, которые соединяют физическое тело с астральным и создают особое энергетическое поле, ауру. Между астральным и физическим телами расположена своего рода оболочка, защищающая физическое тело, как стена, от воздействия астральных сил. Если оболочка, или защитное поле, нарушается, то физическое тело может на какое-то

время оказаться во власти астральных влияний, собственно астральных сущностей или воздействия эмоций и мыслей окружающих людей. Человек в это время может действовать несвойственным ему образом.

Пять видов энергии

Одна главная прана подразделяется на пять ее подтипов в соответствии с ее функциями и направлением ее движения. Эти пять пран называются вайю. Слово вайю переводится как «ветер», «поток», «сила воздуха». Это исключительно важная тема в аюрведической системе. Поэтому в «Прагья упанишаде» говорится: «Тот, кто ведает о пяти видах праны во внешнем мире и в себе, достигает бессмертия». Эти пять пран представляют пять типов энергии, которыми мы располагаем и посредством которых действует абсолютно все во Вселенной.

Прана. Пребывает во рту, голове, ушах, языке, носу и груди. Пронизывая голову и центрируясь в мозгу, она движется вниз к груди и горлу, управляя вдохом и глотанием, а также чиханием, плеванием и изрыганием. Она часть космической жизненной энергии, и она направляет все другие ваты в теле. Она руководит чувствами, умом, сердцем и сознанием, определяет накал вдохновения и созидательные импульсы. Дисбаланс вызывает икоту, хрипоту, кашель и затруднение дыхания.

Удана. Пребывает в груди, гортани и горле. Управляет речью, выдыханием, ментальными установками (энтузиазмом, позитивностью), физической и психической силой, волей и памятью, а также цветом тела. Формирует намерения. Во время смерти она поднимается вверх из тела и переносит сознание к различным тонким мирам соответственно намерению человека и карме, которая действует через нее. Когда она полностью развита, она дает возможность превзойти ограничения материального мира, а также обрести мистические силы. Дисбаланс вызывает боли в ушах, носу и горле, затруднение речи, сердечные проблемы.

Самана. Пребывает в кишечнике. Контролирует пищеварение и превращение пищи в отходы. Устраняет несварение, диарею, гастриты и воспаления.

Вьяна. Пребывает во всем теле, но основное место пребывания - область сердца. Самая мощная вата в организме. Контролирует циркуляцию крови, управляет образованием пота и лимфы, а также двигательными функциями. Дисбаланс вызывает жар, спазмы, повышенное кровяное давление, заболевания крови, нарушения кровообращения.

Апана. Пребывает в прямой кишке, мочевом пузыре и гениталиях. Управляет мочеиспусканием, дефекацией, менструацией, выталкивает ребенка во время родов. Дисбаланс вызывает заболевания прямой и ободочной кишок, урино-генитальные расстройства, а также расстройства кишечника. Как удана поддерживает нашу жизненную силу направленной вверх и приносит развитие и освобождение сознания, так апана, нисходящий воздух, удерживает ее внизу и приносит деградацию и ограничение сознания. Расстройства апаны являются основой для большинства нарушений в вата-доше. Когда она отягчена, она становится причиной дисгармонизации и разложения. Лечение апаны - первая необходимость в лечении ваты.

Энергетические каналы

Энергетические каналы в аюрведических и йогических канонах называются нади. Слово нади происходит от санскритского корня над - «движение». Нади - это каналы, по которым движется жизненная сила прана, информация или другие субстанции.

Физическое тело пронизано бесчисленными нади. В «Шива Самхите» говорится о 350 000 нади, однако из этого количества только некоторые имеют принципиальное значение. К вышеуказанному количеству нади относятся и грубые физические нервы, и вены,

артерии и лимфатические узлы, известные современной медицине, но мы будем говорить только о тонких нади. Есть несколько видов тонких нади: пранаваха-нади, каналы пранической энергии; мановаха-нади, каналы ментальной энергии; читтаваха-нади (каналы энергии сознания); кармаваха-нади (каналы кармической энергии). Пранаваха-нади и мановаха-нади в основном идут вместе. Хотя они не поддаются описанию, они иногда

связываются с сенсорными нервами. Тонкие надии невидимы для глаз, но их можно воспринять умом, если ум очищен с помощью духовной практики.

Есть очень тонкая связь между надией и умом, телом и умом, умом и праной, между праной и кундалини шакти. Огромное значение в аюрведической практике уделяется очищению ума, тела и энергетических каналов. Очищение надии - важнейший процесс в Аюрведе, ибо засоренность каналов мешает правильному функционированию праны и препятствует поднятию кундалини. Очищение осуществляется медитацией, пранаямой, мантрами, правильной диетой и другими способами в зависимости от типа надии.

В аюрведической практике используется главным образом четырнадцать основных надии, важнейшими из которых считаются ида, пингала и сушумна. Главным каналом из трех является сушумна; ей подчинены все остальные.

Сушумна-надия расположена внутри цереброспинальной оси, или позвоночного столба, на месте, соответствующем внутреннему спинномозговому каналу. Сушумна исходит из муладхара-чакры и поднимается к двенадцатилепестковому лотосу в околоплоднике тысячелесткового лотоса, сахасрары-чакры. Эта надия разделяется на две ветви: переднюю и заднюю. Передняя ветвь идет до аджны-чакры, расположенной на уровне межбровья, и присоединяется к брахма-рандхре. Другая ветвь идет по задней стороне черепа и присоединяется к брахма-рандхре. Это пустое пространство также называется брахмара-гупха (пещерой шмелей) и андха-купа (глухой колодец, или десятые врата). У новорожденного можно прочувствовать пульсацию в темечке, после шести месяцев это мягкое место закрывается. В священных писаниях говорится, что, если йогин покидает свое тело через десятые врата, он освобождается от цикла рождения и смерти. Некоторые йогины следуют особой практике, подготавливая десятые врата таким образом, чтобы их последнее дыхание перенесло душу через эти врата к освобождению.

Другая особенность сушумны состоит в том, что она не связана со временем. Если практикующий с помощью медитации

утверждается в аджна-чакре и поднимает прану в область брахмандхры, он пребывает вне времени. Смерть не может коснуться его. Но телесного бессмертия достичь труднее, чем освобождения. Перед смертью у всех человеческих существ работает сушумна-дыхание, отчего обе ноздри работают одновременно. Говорится, что смерть невозможна, если ида и питала работают вместе. У обычного человека проход в сушумну закрыт. Когда человек практикует йогу, проход открывается. Кундалини поднимается к сахасрарв по самому тонкому каналу сушумны..

Чистая аура - лучшая защита

Ауру можно сравнить с кожей. Кожа защищает от ударов, от вредных веществ, от жары и холода, с помощью кожи мы осязаем, чувствуем температуру, кожа выполняет функции обмена - поглощает, дышит, отражает, выделяет. Аура выполняет те же функции, но аура - это кожа души. Она ее предохраняет, прикрывает, позволяет проходить космическим и психическим потокам. Можно сравнить ауру с атмосферой Земли, которая защищает землю от метеоритов и вредных космических излучений.

Итак, через ауру производится непрерывный обмен между нами и природой. Если мы обладаем мощной аурой, то никакие губительные влияния не смогут навредить нам. По ауре, так же как по коже, можно судить о состоянии здоровья человека. Но надо понимать, что наша аура - это не только эманации физического тела, это эманации ума, чувств, судьбы человека. Каждая эманация имеет свои ритм, частоту, цвет. Некоторые из этих эманаций можно снять на фотопленку с помощью метода Кирлиан.

Если вы хотите сделать свою ауру более мощной, лучистой, широкой, то одним из самых лучших способов, выработанных человечеством, является мантра и созидательная визуализация. Повторяя мантру, вы можете визуализировать, как лучезарная сила мантры изгоняет все темные цвета из ауры, наполняет чистым вибрирующим светом. Мантру можно сравнить со звуковым лазером. Обратите внимание на свою ауру после прослушивания возвышенной музыки, после посещения Божественной литургии. Но духовные мантры и молитвы производят еще большие изменения в

ауре. В вашу ауру входят силы любви, света, чистоты, добродетели, ведь мантра - это форма обращения к Высшему Сознанию, точнее, мантра - это проявление Высшего Сознания в звуке.

Если ваша аура чиста и мощна, то даже неблагоприятные астрологические влияния планет станут благоприятными для вас. По закону подобия свет притягивается светом, чистота - чистотой. Если ваша аура светла, то светлые сущности будут окружать вас.

Глава 2. Теория чакр Кундалини и чакры

Древние исследователи сознания, направлявшие свой внутренний слух к энергетическим центрам, были способны расслышать тонкие вибрации, исходящие от каждого из них, - всего 50 различных вибраций, соответствующих буквам санскритского алфавита.

Чакры - это центры сознания, локализованные в теле. Они имеют тонкую природу и связаны с нервными центрами. В каждом человеческом теле есть семь главных чакр и сотни второстепенных, которые йоги часто называют лотосами, и когда правильно выполняется практика, лотосы открываются. У каждого из лотосов определенное количество лепестков, на лепестках изображены буквы, обозначающие различные свойства. Соответствующие биджа-мантры ускоряют раскрытие лотосов чакр.

Самые большие несчастья приходят от отсутствия умения: отсутствия верных навыков выражения эмоций, отсутствия умения мыслить, отсутствия умения действовать. Несчастья происходят также от недостаточного питания очень тонких центров восприятия, которые, хотя они и сосредоточены в теле, имеют более тонкую природу, чем физическая материя. Тонкие центры сознания питаются теми вибрациями, которые входят в тело посредством дыхания, - праной. Тонкие вибрации, которые могут быть также представлены в звуках, можно рассматривать как химикалии духовной природы, науку о которой древние философы называли алхимией счастья. Эти тонкие центры подобны куполам, где каждый звук обнаруживается как эхо, и это эхо сохраняется в вибрациях как

внутри, так и снаружи. Это поясняет, почему повторение сакрального слова оказывает не только глубокое воздействие на самого человека и его жизненное окружение, но распространяется выше, шире и дальше, чем он может даже вообразить. Воистину, каждый импульс выражается в действии, приводящем в движение каждый атом Вселенной.

А теперь чуть подробнее поговорим о некоторых чакрах.

Манипура-чакра

Манипура - центр накопления энергии и распределения энергетического резерва между нуждающимися чакрами. Лотос этой чакры расположен между 2-м и 3-м поясничными позвонками. Чакра взаимодействует с солнечным сплетением (plexus Solaris). Влияние этой чакры и нервного сплетения на энергетику человека подтверждается вторым названием солнечного сплетения *cerebrum abdominale* (брюшной мозг).

Эндокринные железы, связанные с манипурой, - это печень (желчетворные ее клетки) с желчным пузырем, надпочечники, селезенка и поджелудочная железа. Вибрация чакры возбуждает связанные с ней эндокринные железы - надпочечники, поджелудочную железу и селезенку. Надпочечники выделяют адреналин, который влияет на внутриклеточные процессы обмена веществ. Адреналин вызывает усиление и учащение сердечных сокращений, улучшает проход нервных импульсов, снижает тонус гладких мышц желудка и кишечника, сокращает мышцы радужной оболочки глаза. Адреналин повышает работоспособность скелетных мышц, повышает возбудимость зрительных и слуховых рецепторов. При резкой активизации чакрой коры надпочечников вызывается экстренное повышение работоспособности организма в чрезвычайных условиях. Гормоны надпочечников задерживают развитие воспалительных процессов, предохраняют ткани от разрушительного влияния микроорганизмов. Половые гормоны надпочечников играют значительную роль в половом развитии человека.

Люди с доминирующей манипурой умеют преодолевать трудности, им нравится борьба как процесс. Такие люди отличаются

работоспособностью, завидной энергией, настойчивостью, они не только неутомимые труженики, но и прекрасные руководители, способные всех зажечь своими идеями.

Манипура-чакра связана со зрением, жизненной силой, энергией самосохранения. В этой чакре пребывает внутренний огонь, способный при надлежащем развитии согревать тело человека даже в самые сильные холода. Ее пробуждение дает новую постоянную основу для кундалини и укрепляет в духовной практике. Это также центр эмпатии и психических впечатлений, помогающий настроиться на стихию природы. Преобладающие цвета: зеленый и светло-красный. О красном цвете говорилось выше; зеленый цвет приводит в равновесие планетарные силы, пробуждает сострадание и чувствительность, производит успокаивающий эффект. Зеленый цвет используется также, чтобы пробудить уверенность и оптимизм.

Концентрация на третьей чакре приносит понимание процессов, происходящих в грубом и тонких телах, дарует жизненную силу и избавляет от многих заболеваний. Человек, правильно работающий с третьей чакрой, обретает долгую жизнь и крепкое здоровье. Его фантазии приобретают конкретную форму. Развивается сила управлять и организовывать. Достигается контроль над речью и появляется способность ясно выражать свои мысли и воздействовать на людей словами.

Анахата-чакра

Чакра сердца, анахата-чакра оказывает важное влияние на деятельность вилочковой железы (тимуса) и иммунной системы организма. Она связана с деятельностью сердца, работой легких и системой кровообращения. Анахата способствует усвоению питательных веществ и имеет отношение к регенерации тканей. Этот центр связывает воедино и приводит в равновесие активность других чакр. Он сопрягается с уровнем сознания, который пробуждает высшее сострадание и природные способности, позволяет увидеть глубинные силы природы.

Анахата-чакра взаимодействует с сердечным нервным узлом *ganglion cardiacum*, который в свою очередь состоит из шести нервных узлов.

С чакрой также взаимодействуют легкие, тимус и сердце. Лотос чакры расположен между 4-м и 5-м позвонками. Вибрации этой чакры активизируют процесс образного мышления, связанного с созданием глубинных программ, влияющих на подсознание в выработке привычек и автоматизма в действиях. Это неосознаваемый процесс фиксации, накопления и обработки информации, обеспечивающий приспособление организма к постоянно меняющимся условиям существования и освобождающий сознание для творческой и медитативной деятельности в мире, где царят борьба, суета, озабоченность.

Это то поле, в котором происходит подключение к потокам новых архетипов, их освоение и моделирование генетических кодов. Люди с доминирующим влиянием этой чакры отличаются высокой степенью самоконтроля, добрым нравом и открытостью, они легко откликаются на просьбы о помощи, в работе они, как правило, бескорыстны, а в любви вдохновенны и возвышенны. Нарушения в работе чакры приводят к сентиментальности, высокопарности, тщеславности, непоследовательности, фанатичности. Частота колебаний энергетического поля чакры соответствует зеленому свечению, однако она полностью зависит от гармоничной работы всех чакр человека.

Анахата-чакра ассоциируется с воздухом и органами дыхания. От нее зависят любовь и сострадание, творческая сила и способность преодолевать свою судьбу. Она влияет на устойчивость к заболеваниям; это чакра, связанная с высоким сознанием и любовью.

Благодаря сосредоточению на анахате человек становится владыкой своего «Я», обретает мудрость и внутреннюю силу. Мужская и женская энергии приходят в состояние равновесия. Человек обретает контроль над чувствами. Тот, кто сосредоточен на четвертой чакре, возвышается над всеми обстоятельствами и ограничениями. Его жизнь становится источником вдохновения для других, в его присутствии люди обретают покой и радость. С помощью чистого звука в анахате-чакре развивается божественное видение и достигается гармония между действием и намерением. Благодаря усиленной работе с четвертой чакрой можно обрести

милосердие, космическую любовь, общение со Всевышним и творческое вдохновение.

Вишуддха-чакра

Вишуддха является одним из главных нейроцентров экстрасенсорного восприятия и играет основную роль в работе со сновидениями. Вишуддха локализована в области горла, поэтому иногда ее называют горловой чакрой.

Эта чакра влияет на щитовидную железу, метаболизм и влияет на расширение сознания. Она связана с деятельностью пищевода, рта, горла, зубов, щитовидной и паращитовидной желез; оказывает важное влияние на дыхательную систему, работу бронхов и голосового аппарата. Она сопряжена с деятельностью правого полушария головного мозга и с творческими функциями разума.

Вишуддха - это центр контроля взаимоотношений полевых связей человека с окружающей средой, начиная от социальной самооценки и кончая пробуждением сознания своего «Я». Лотос этой чакры расположен между 6-м и 7-м шейными позвонками. Она контролирует деятельность шейного нервного сплетения *Plexus cervicalis*. Ветви шейного сплетения частично входят в состав бронхиального сплетения *Plexus brachialis* - второго нервного сплетения чакры. Вишуддха влияет на такие эндокринные железы, как миндалевидные, слюнные, щитовидную железу.

Нарушения работы щитовидной железы вызывают тяжелые заболевания: тиреотоксикоз (гиперфункция) либо микседему (гипофункция). В первом случае наступает быстрая утомляемость, слабость, похудание, раздражительность. Человек становится многословным, суетливым, навязчивым в общении, рассеянным. Щитовидная железа, как правило, увеличивается.

Во втором случае на фоне быстрой утомляемости появляются боли в суставах и мышцах, повышенная зябкость, понижается температура тела. Человек становится медлительным, склонным к полноте, страдает от приступов апатии и депрессии, ослабляется память, снижается интеллект. Нарушаются все виды обмена.

Так как вишуддха связана с аджной прямой связью, энергетически тренированный человек волевым усилием может

создать вокруг себя необходимое в данный момент состояние поля и сознательно воздействовать на состояние своего организма.

Уровень пятой чакры - это первая стадия просветленного разума, тот уровень, на котором вырабатываются моральные и эстетические установки, а также способность отличать явления внутреннего мира от явлений мира внешнего, то есть производится осознание своих мыслей, чувств и надежд. Это уровень анализа, классификаций и обобщений, пробуждение сознания своего «Я», то есть самосознания. Это творческое начало человека - источник образного мышления. Такое состояние разума позволяет произвести логический анализ событий, объектов, своих возможностей, и в случае необходимости привести свои возможности в соответствие со своим предназначением.

При нарушениях в работе чакры человеком овладевают растерянность, лень и вялость ума. Резонерство, мечтательность, бездеятельность становятся характерными чертами такого человека.

Концентрация на горловом центре дарует спокойствие, чистоту, ясность, мелодичный голос, способность к духовной поэзии, силу воздействия на слушателей, понимание сновидений, проникновение в тайны Священных писаний.

Тот, кто открывает вишуддха-чакру, может контролировать энергию, связывающую чувства с объектами чувств.

Его уже почти не беспокоят волнения ума. Его интеллект, еще не полностью озаренный светом божественного видения, уже начинает выходить из лабиринта логики и поверхностного анализа.

Человек, который не до конца осуществил устремления и желания, свойственные пятой чакре, перевоплощается согласно своей карме как учитель, мудрец, вдохновенный поэт, проповедник или комментатор Священных писаний.

Вишуддха-чакра связана со слухом, творчеством, поиском истины и самовыражением.

Мармы - врата в тонкий мир

Мармы напоминают точки акупунктуры китайской медицины, однако у марм более широкий спектр функций. Слово маржа означает «зона жизни» или «особо чувствительная точка». Мармы

действуют как энергетические клапаны в пранических каналах, они открывают и блокируют, интенсифицируют и направляют потоки жизненной энергии в различные области тела. Воздействуя на мармы, можно управлять различными физиологическими и психологическими процессами. Знание марм важно в аюрведической диагностике, мармы являются ключевыми зонами аюрведического массажа и пранического целительства.

Мармы соединены с тонкими каналами (нади) и чакрами. Они управляют взаимодействием между физическим и тонким телами. Целительное воздействие на мармы можно оказывать с помощью иглол, прижигания, излучения солнца или лазера, массажных масел, мантр, драгоценных камней, концентрации внимания, растительных средств и т. д. Повреждение марм отрицательно сказывается на состоянии крови, нервной и гормональной систем, на балансе трех дош. Поражение марм может привести к смерти и параличу. В связи с этим учение о мармах является тайным. В школах боевых искусств (например калари) знание о мармах передавалось ученику после длительного испытательного срока. В Дханур Веде, воинской науке, уделяется большое внимание мантрической защите марм для создания мистической брони, или щита, вокруг тела. Для этого использовались мантры, называемые ковачи, и ньясы, ритуалы наложения мантр на отдельные участки тела. Кстати, крестное знамение с произнесением «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь» является типичной ньясой.

Знание о мармах является ключом к секретам дайва-аюрведы, или божественной, высшей Аюрведы. Специальные мантры используются вместе с визуализацией для воздействия на конкретные мармы в целях развития психической силы, усиления иммунитета, гармонизации эндокринной и репродуктивной систем. Мантры создают защитное поле вокруг марм-точек, также мантры используются для улучшения прохождения жизненной энергии через мармы. Одной из несложных и самых действенных мантр является мантра ХУМ. Это варма-биджа. Ее можно использовать для защиты любой мармы. Прикладывая пальцы правой руки, сложенные вместе, к марме, которую вы хотите защитить, повторяйте мантру три раза, визуализируя, как сияющее фиолетовое

поле окружает марму. Можно использовать психическое дыхание при работе с мармами. Представьте, как на выдохе солнечная энергия со звуком мантры входит в конкретную марму.

Глава 3. Практики для поддержки энергетики **Упражнение «Энергия стихий»**

В Аюрведе широко используются психотехники, связанные с различными видами космической энергии. Одна из модификаций подобных древних упражнений, испытанных веками, - сосредоточение на стихиях и насыщение сначала себя энергиями стихий и через себя - насыщение энергией образа цели (образ цели можно свести до символа).

Лучше всего для этого упражнения подходит то место, где присутствуют все стихии: земля, вода, воздух, огонь, пространство, то есть на берегу моря, озера. На вдохе вы вбираете энергию, силу земли, а на выдохе концентрируете, откладываете в своем теле и особо концентрируете в области солнечного сплетения. На следующем цикле «вдох - выдох» вы вбираете энергию воды. Затем воздуха, солнца (или костра) и пространства.

Это упражнение, кроме всего прочего, укрепляет тело и психику. Продолжительность - 530 минут. Вы можете почувствовать, как каждая клетка наполняется энергией, светом, вибрирующей силой. Энергия стихий будет в вас и вокруг вас.

Визуализируйте образ цели и выливайте энергию на этот образ, насыщайте образ энергией. Этим вы способствуете материализации цели, ускоряете осуществление своего плана. Насыщайте образ цели или с помощью визуализации потока энергии, исходящего из солнечного сплетения, или через руки. Таким образом, созерцая образ, форму, сотканные из ментальной энергии, энергии мысли, вы наполняете эту мыслеформу энергиями первоэлементов стихий. Сначала идея, потом мыслеформа, потом насыщение энергией первоэлементов, затем овеществление.

Каждая стихия природы по-своему действует на человеческую душу, по-своему чарует ее. Есть упоение в созерцании воды - тихой, ласкающей поверхности озера, спокойной реки, умиротворенного

океана, лениво ласкающего берег, а также в бурлящих стремнинах, клокочущих водоворотах и разъяренном шторме.

Созерцание огня - солнца, пламени, свечи дарует благословенное вдохновение. Есть магическое очарование в тихой нежности бриза и в ярости бури. Есть упоение и в матери- Земле, все поддерживающей, все хранящей, в ее безмерном спокойствии и осязаемой мощи.

Восторженное созерцание игрищ стихий приводит к ликованию мистического единения, все существо человеческое непосредственно сливается с их естеством. Человек и стихия природы входят в тесное соприкосновение, отражаются друг в друге, границы личности растворяются, субъект и объект пронизывают друг друга, насмехаясь над привычной логикой мироощущения. Эта мистическая близость со стихиями - метаэротична. Слияние с красотой, могуществом, бессмертием природы становится преддверием, отражением единения с надмирным, трансцендентным. Природа, мир воспринимаются как манифестация откровения божьего.

Упражнение «Насыщение космической энергией»

При выполнении этого упражнения вы визуализируете, как через вас проходит энергия Земли и космоса. Эта энергия насыщает вас силой, решительностью, энтузиазмом, необходимыми для выполнения каких-либо действий, важных для достижения цели.

Сядьте, держа спину прямо, ноги не скрещивайте, ладони поверните вверх и закройте глаза.

Теперь постарайтесь обратить луч внимания через ноги на Землю, почувствуйте Землю, ее массу, ее притяжение, ее стабильность, визуализируйте, что ноги срослись с Землей, стали едиными с ней. Ощутите качества Земли, вибрации Земли, поле Земли и представьте, как энергия Земли концентрируется, поднимается вверх и через ваши ступни, ноги поднимается до основания позвоночника и расходится по телу, в руки и голову. Почувствуйте ее незыблемость, мощь и силу.

Визуализируйте, как энергия космоса, пространства, неба входит через верхнюю часть головы в позвоночник, наполняет

светом, легкостью, воздушностью все ваше тело. Вы можете почувствовать, как будто ваше тело стало легче, воздушнее, появилось качество подвижности, может возникнуть чувство психологической невесомости.

Затем постарайтесь четко визуализировать, как эти две энергии встречаются в районе позвоночника, соединяются и переплетаются, движутся вверх и вниз по вашему позвоночнику и наполняют вас силой.

Для многих эта энергетическая визуализация сложна. Для облегчения, а также для ускорения процесса рекомендуется использовать методы психического дыхания.

Вы можете поднимать энергию Земли на вдохе и визуализировать, как все пространство тела заполняет энергия Земли, а на выдохе все тело наполняется энергией неба, космоса.

Научившись различать качества и влияния этих энергий, вы сможете балансировать эти энергии и манипулировать ими, поглощая дополнительную энергию из Земли (тяжелую) или из космоса (легкую) по своему желанию.

Существует определенное цветовое обозначение как для энергии Земли, так и для космоса. Прodelывая это упражнение, вы сможете найти как бы центр равновесия этих энергий. Это и будет точка концентрации. В этом месте энергии можно конденсировать, чтобы направлять их на успешное осуществление плана, задачи или цели.

Как можно лучше визуализируйте цель. Она должна быть перед вами как бы на экране, можете представить ее даже в трехмерном изображении. Вы можете даже не представлять, а просто знать, что это так и есть. Это похоже на то, как если бы вы разговаривали со своим родственником или другом. Отворачиваетесь от него, но знаете, что он находится за вашей спиной и нет необходимости в дополнительной визуализации или доказательстве присутствия. Вы не видите, а просто знаете.

Точно так же и изображение цели. Вы знаете, что это так и есть. И направьте на этот образ всю энергию из точки концентрации, инспирируя метафизические силы к реализации цели.

На этом внутреннем экране вы визуализируете свой успех,

благосостояние, богатство, плоды своего творчества, здоровье, счастье родителей, здоровье и жизненный успех детей, благополучие всего мира. Любые атрибуты счастливой жизни в общепринятом понимании.

Кто управляет дыханием, тот управляет жизнью

Ирана - это не только дыхание. Санскритское слово прана переводится как «жизненная сила», или «энергия жизни». Дыхание - сама жизнь. Тот, кто управляет дыханием, управляет жизнью, подчиняет себе разум. «Прана входит в тело при рождении, но не умирает вместе с ним», - сказано в «Прана-упанишаде».

Ирану можно ощутить физически. Поднимите левую руку и направьте пальцы правой руки к ладони левой. Держите кончики пальцев приблизительно на расстоянии одного сантиметра от ладони. Теперь медленно подвигайте предплечьем вверх и вниз, чтобы кончики пальцев двигались поперек ладони. Вы должны почувствовать своего рода легкий ветерок или покалывание, когда пальцы проходят мимо ладони. (Если вы левша, поменяйте руки и наблюдайте энергию, идущую от левой руки.) Это и есть сила праны. Это та энергия, с помощью которой можно влиять на других людей. «Чарака-самхита» сообщает: «Мудрецы понимают, что способность говорить, видеть и слышать, а также медитация - все это различные проявления праны».

Интенсивность энергетического потока меняется, когда вы демонстрируете поток энергии другому человеку. Более того, другой человек может не обнаружить ее. Это случается потому, что прана изменяется в соответствии:

- с фазой Луны;
- сексуальным возбуждением;
- питанием;
- временем суток.

Обычно указанная энергия достигает максимума к 15-16 часам дня после полной луны. Это означает, что ей свойственен характер приливов и отливов. Ирана также имеет тенденцию достигать максимума в течение часа после восхода солнца и одного часа после заката. Поток энергии максимален, когда происходит единение двух

любящих людей.

Существует практика инсуффляции - медитирования с помощью согласования ритмов дыхания. Техники инсуффляции входят в корпус тайных знаний тантристов; некоторые посвященные и мистики Запада успешно использовали их в своей практике. Инсуффляция как средство передачи энергии может служить врачебным целям или целям сексуального контроля. Согласование дыхания партнеров применяется для контроля над умственными вибрациями и возбуждением полового влечения. В одной Самхите говорится: «Уменьшая частоту дыхания, можно увеличить жизненную энергию. При увеличении скорости дыхания жизненная энергия уменьшается».

Замечено также, что через два часа после пробуждения ото сна поток праны обладает наибольшей интенсивностью.

Глубокое дыхание

Древние посвященные знали важность правильного дыхания и развивали методы не только поддержания физического здоровья и долголетия, но также и достижения высших состояний сознания. Академическая медицина соглашается с древними воззрениями о вреде поверхностного дыхания. Оно может вызывать усталость, нарушения сна, беспокойство, расстройство желудка, газы, судороги мышц, головокружение, проблемы со зрением, боль в груди и перебои в работе сердца. Большинство сердечнососудистых больных страдают от неправильного дыхания.

Первое правило дыхания - то, что следует дышать через нос. Это может показаться очевидным, но многие люди тем не менее дышат преимущественно ртом. Дыхание ртом может неблагоприятно сказываться на развитии щитовидной железы. А щитовидная железа влияет на рост, развитие и скорость обменных процессов организма. Более того, ее неправильное развитие может задерживать умственное развитие.

Нос обладает различными механизмами защиты против примесей и слишком холодного воздуха, поступающего в тело. Обонятельный орган имеет и другую функцию: поглощение из воздуха жизненной энергии, праны. Если дышать все время через

рот, происходит обделение организма праной. Недостаток праны - главный фактор развития болезни. Побороть привычку дышать через рот легко: нужно просто держать рот закрытым, и дыхание автоматически будет осуществляться через нос.

Глубокое дыхание совершенствует качество крови вследствие увеличения доступа кислорода в легкие. Это помогает вывести из организма токсины.

Улучшает пищеварение и поглощение пищи. Пищеварительные органы получают большее количество кислорода и, следовательно, работают более эффективно.

Совершенствуется работа нервной системы. Это улучшает работоспособность всего организма, так как нервная система связана со всеми частями тела.

Происходит омоложение желез, особенно гипофиза и шишковидной железы. Это улучшает работу ума.

Происходит омоложение кожи. Кожа становится более гладкой, разглаживаются морщины.

Легкие становятся здоровыми и сильными.

Глубокое, медленное дыхание уменьшает нагрузку на сердце. Это уменьшает давление крови и сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Глубокое, медленное дыхание помогает контролировать вес. Если у вас избышек веса, происходит сжигание избыточного жира. Если вы весите ниже нормы, дополнительный кислород подпитывает ткани и железы.

Происходит расслабление ума и тела. Медленное, глубокое, ритмичное дыхание вызывает стимуляцию парасимпатической нервной системы, что ведет к нормализации работы сердца и расслаблению мускулов. Питание мозга кислородом нормализует работу мозговой функции.

Дыхательные упражнения повышают эластичность ребер и легких.

Древний секрет дыхания

Понимание механизма дыхания в ноздрях составляет основу древней науки свара йога (буквально - «объединение через

дыхание»). Многие века эта наука была известна только немногим посвященным, и только благодаря работам Сатьянанды Сарасвати и Премананды она получила широкое распространение среди целителей и устремленных к самореализации людей.

Основатели и последователи этой системы самореализации наблюдали изменения ритма дыхания и последующие изменения в теле и сознании. Их наблюдения привели к весьма значимым практическим открытиям, знаниям, посредством которых любой человек может синхронизировать свои собственные внутренние ритмы с ритмами космоса.

Человек, за исключением очень коротких периодов в течение дня, не дышит через обе ноздри одновременно.

Когда дышит одна ноздря, другая находится в спящем состоянии.

Поток дыхания можно переключить от одной ноздри к другой: для этого нужно лечь на бок, соответствующий действующей ноздре, положить под ребра подушку (для стимуляции нервов, играющих важную роль в дыхании).

В здоровом организме необходимое изменение происходит через 3-10 минут.

Во время работы правой ноздри химия тела становится более кислотной (желудок при работе правой ноздри вырабатывает большее количество желудочной кислоты) и большее количество внутреннего тепла. Эту ноздрю не следует использовать при медитации, во время мочеиспускания или во время принятия внутрь жидкостей.

Во время работы левой ноздри химия тела становится преимущественно щелочной. Эта ноздря охлаждает организм и не должна использоваться во время еды, водных процедур и при дефекации.

Насколько это возможно, следует сделать так, чтобы левая ноздря работала в течение дня, а правая - в период между закатом и восходом, за исключением случаев, когда требуется, чтобы работала какая-нибудь определенная ноздря для восстановления нужного баланса организма. Это настраивает работу организма на правильное взаимодействие с той энергией, которая преобладает на нашей

планете. День более жарок и солнечен, поэтому используется более «холодная» ноздря; для ночи справедливо обратное.

При равномерной, одинаковой работе обеих ноздрей химия тела достигает состояния равновесия (статичности), которое лучше всего подходит для медитации, воспевания священных гимнов, занятий йогой. Это состояние обычно наблюдается в определенные моменты восхода и заката, а также в краткое время переходов от работы одной ноздри к другой (что наблюдается у большинства людей ежечасно).

Цикл дыхания непосредственно связан с восходящими и нисходящими фазами Луны.

На утро, следующее за самой темной ночью (ночью новолуния) лунного цикла, левая ноздря начинает работать в момент восхода и продолжает работать в течение часа. Это справедливо и для второго, и для третьего утра.

Три утра, следующие за ночью полнолуния, правая ноздря начинает работать на восходе и продолжает работать в течение часа.

Когда одна ноздря успешно работала три утра подряд, на следующие три утра дыхание переключается к другой ноздре - оно меняется по дневному лунному циклу.

Если в естественном цикле наблюдаются нарушения и соответствующая ноздря не открыта, то изменяется и химический баланс тела, становятся более возможны физиологические и психические нарушения.

Быстрая реакция на эти нарушения может предотвратить вредные последствия. Просто измените дыхание с помощью метода, описанного выше, - прибегнув по необходимости к любому выпуклому предмету вместо подушки. Ни при каких обстоятельствах не следует дышать через рот.

Изменение дыхания при первых признаках физического или ментального беспокойства предотвратит ухудшение состояния организма и обеспечит быстрое выздоровление.

Каждое дыхание - правой или левой ноздрей или же одновременно обеими - создает особые психофизиологические состояния. Задачи, соответствующие работе одной из ноздрей, могут соответствовать, а могут не соответствовать химическому балансу

тела. Левая ноздря больше подходит для любой долгосрочной спокойной деятельности, не предполагающей скорого завершения. Правая ноздря больше подходит для непостоянных, краткосрочных работ, исполняемых ради ближайшей цели; также она подходит для тяжелого физического труда. Совместная работа ноздрей подходит только для созерцания, медитации, визуализации и молитвы.

Деятельность, связанная с левой ноздрей: постройка дома, открытие нового дела, благотворительность, танцы, лечение депрессии, разговор со старшими или начальниками, употребление безалкогольных напитков, встреча и разговор с друзьями и любимыми, садоводство, переезд в новый дом, бракосочетание, исполнение музыки, размышления, откладывание денег, принятие духовного порядка жизни, покупка и ношение ювелирных украшений, лечение боли, чтение или написание стихов, изучение чтения, и выведение из бессознательного состояния, краткосрочные поездки, занятия йогой, начало новой фазы в процессе обучения.

Деятельность, связанная с правой ноздрей: привлечение к себе других людей, купание, водные путешествия, чтение или написание книг, ухаживание, спор, дефекация, прием пищи, наслаждение, азартные игры, обработка драгоценностей, вдохновение других людей, тяжелый физический труд, избавление от тревоги и нервозности, изучение музыкальных произведений, сон, создание религиозных текстов, длинные путешествия, военные действия, рубка леса, упражнения хатха-йоги.

Возможно, вы замечали, что временами вам легче дышать через левую ноздрию, а иногда через правую. Такой сдвиг происходит примерно каждые 45-90 минут. Так же как правая сторона тела управляется левой стороной мозга, и наоборот, дыхание преимущественно через левую ноздрию активирует правое полушарие мозга, а дыхание преимущественно через правую ноздрию активирует левое полушарие. Левое полушарие мозга связано с мужской энергией, а правое - с женской. Левое предназначено для логического мышления, изучения, исследования, агрессивности, соревнования и суждения. Когда мы судим о чем-либо, что-то исследуем и так далее, у нас преобладает правый дыхательный цикл и в активную работу вовлечено левое полушарие мозга. В точности

наоборот, когда действует правое полушарие и преобладает левый цикл дыхания, мы проявляем женскую энергию, которая связана с любовью, состраданием, интуицией, искусством, поэзией и религией. Так что когда художник рисует картину или поэт пишет стихотворение, они используют какую-то часть правого полушария. А когда ученый работает в лаборатории, исследуя и решая проблему, он в это время использует какую-то часть левого полушария. Секрет пранаямы - это секрет управления мужской и женской энергиями, действующими в нашей нервной системе. Когда мы вдыхаем через левую ноздрю, то активизируем правую сторону мозга, а когда вдыхаем через правую ноздрю, то активизируем и заряжаем левую сторону мозга. Когда йоги выполняют дыхание, чередуя ноздри, их мужская и женская энергии точно уравнивают друг друга. Когда эти энергии уравновешены, то пробуждается нейтральная энергия и йог переживает чистое осознание реальности.

Гармонизация пран с помощью растений

Поддержание правильного движения пяти пран является основой исцеления на энергетическом уровне. Растения, наряду с медитацией и пранаямой, являются лучшими средствами для гармонизации пяти пран. Некоторые из растений полезны более чем для одной праны. Действие растений, относящихся к этой категории, частично совпадает с действием растений для тела и сознания, поскольку прана оказывает огромное влияние на них. Ниже приводятся типичные растения для работы с различными пранами.

Ирана. Потогонные растения, увеличивающие силу нашего дыхания, избавляют от

слизи, стимулируют работу мозга и чувств и улучшают аппетит: корица, шалфей, аир, мята, чабрец, туласи, эвкалипт, эфедра, чеснок, пиппали.

Аиана. Растения, обладающие легким слабительным действием и очищающие направленные вниз каналы тела, помогают проникновению праны через толстую кишку: трифала, хари-таки, семена льна, касторовое масло, мякоть алоэ, асафетида.

Самана. Растения, способствующие пищеварению и

впитыванию сажаны через тонкую кишку: кардамон, фенхель, имбирь, корица, горчица, тмин, базилик, черный перец, мускатный орех.

Вьяна. Растения, способствующие циркуляции вьяны в сердце, крови и костномышечной системе: корица, ниргунди, арджуна, девясил, гуггул, шафран, куркума, гудучи, сибирский женьшень, дягиль.

Удана. В основном это растения-специи и растения с вяжущим вкусом, избавляющие от кашля, увеличивающие жизнестойкость и укрепляющие иммунную систему: аир, ягоды лаврового дерева, девясил, лобелия, туласи, харитаки, перечная мята, коровяк, мать-и-мачеха, лакричник (солодковый корень).

Глава 4. Энергии металлов и камней

Золото - кристаллизованная энергия исцеления

В Библии, Ведах, зороастрийских текстах вы найдете подробнейшие описания ковчега, алтарей, храмов, как их воздвигали и украшали золотом, как и когда с ними следует работать. С их помощью жрецы, проводящие теургические церемонии, могли влиять на судьбу народов, воздействовать на различные пласты коллективного сознания, предвидеть будущее и даже вызывать необходимые природные явления.

Золото и драгоценные камни ценились за то, что могли сконденсировать в себе энергию, хранить информацию и силу в течение многих тысячелетий, а также защищать от психических нападений и вредных влияний на генетический механизм человека. В ведических мистериях золото рассматривалось как кристаллизованный солнечный свет. Оно просветляет разум, освобождает душу, дает власть над духами стихий и приносит избавление от недугов. Поэтому золото с древнейших времен было причиной борьбы деструктивных сил с силами света.

Золото способно накапливать и проявлять особую субстанцию, благодаря которой совершенствуются сознание, воля и память. Золото приносит удачу, продлевает жизнь и избавляет от болезней. Во многих культурах считается: чем больше золота у человека, тем

он могущественнее. (Если, конечно, у него достаточно силы и знаний, чтобы управлять энергией, сконденсированной в этом металле.)

Согласно основному принципу ведической культуры, все сущее наполнено энергией Вселенского Сознания. Все виды органической и неорганической материи представляют собой проявления более тонкой творческой энергии. Вещество - это «затвердевший» свет сознания.

В канонах Аюрведы говорится, что Космическое Сознание присутствует во всех веществах и поэтому при правильном их использовании они проявляют целебные свойства. Вот почему в аюрведической медицине может использоваться все, что есть в природе. В Аюрведе также используются целебные свойства металлов и драгоценных камней.

Золото укрепляет нервную систему и сердце, улучшает память и интеллект, повышает выносливость. Кроме того, оно полезно при слабости легких. Золото помогает снять психологическое напряжение, улучшает память, придает решительности, помогает при артрите, при сердечной аритмии. Золото обладает разогревающими свойствами, и поэтому людям с избытком питты следует использовать его умеренно.

Энергию золота можно использовать в терапевтических целях, употребляя золотую лекарственную воду. Возьмите чистое золото (лучше 24 карата), например золотую цепочку, залейте двумя чашками воды и кипятите, пока половина воды не выпарится. (Золото от этого не испортится.) Принимайте воду по чайной ложке 2-3 раза в день, чтобы напитать энергией сердце, усилить умственные способности и пробудить осознание.

При стенокардии действенным средством является прием золотой воды по одной чайной ложке 2-3 раза в день перед едой.

Можно приготовить золотой рис. При варке риса положите в кастрюлю какое-нибудь золотое изделие и продолжайте готовить как обычно. Когда блюдо будет готово, перед тем как подавать его на стол, извлеките золото.

Серебро оказывает охлаждающее действие и полезно для устранения избытка питты. Кроме того, оно повышает силу и

выносливость и поэтому помогает уравнивать вату. Серебро помогает при истощении, хронической лихорадке и слабости после болезни, изжоге, воспалительных процессах в кишечнике, внутренних кровотечениях. Оно обладает антисептическим, антимикробным и дезинфицирующим свойствами. Приготовьте серебряную воду, пользуясь описанным выше методом для приготовления золотой воды, и принимайте по чайной ложке 2-3 раза в день. Чтобы набраться сил и повысить выносливость, пейте теплое молоко, нагрев его в серебряной посуде.

В гималайской традиции Аюрведы для омоложения и укрепления иммунной системы применялась следующая технология: кадку с геранью или тулси устанавливали в спальне и растение поливали водой, настоянной на золотых украшениях в течение месяца. Эффект был потрясающим - человек через несколько недель выглядел помолодевшим на несколько лет.

Свойства кристаллов

Индийская медицинская наука описывает драгоценные камни и металлы, используя пять основных категорий.

Раса: состояние, или эффект.

Гуна: особые качества.

Вирья: готовность к действиям.

Випак: само взаимодействие.

Шакти: сила взаимодействия.

Эти пять основных качеств присутствуют во всех драгоценных камнях, хотя их характер различен для каждой конкретной драгоценности. Таким образом, определенные камни обладают шакти (силой оказывать положительное воздействие), только если их истолочь в порошок, сжечь и затем съесть. Другие оказывают воздействие, только если их носить на теле. Наименьшее воздействие оказывают те камни, которые нужно съедать в виде порошка. Те, которые предписывается наносить в виде пасты наружно, обладают большей силой (шакти). Те камни, которые обладают способностью действовать просто благодаря их ношению обладают самой большой шакти. Девять драгоценных камней - бриллиант, жемчуг, красный коралл, изумруд, рубин, желтый

сапфир, голубой сапфир - относятся к этой, последней категории. Цвет - это важный аспект способности драгоценных камней воздействовать на человеческий организм. Цвета непосредственно связаны с тремя гунами: саттвой, раджасом и тамасом. Три цвета - белый (саттвичный), красный (раджасичный) и черный (тамасичный) происходят из одной субстанции. Другие цвета развиваются из этих основных трех, а цвета девяти основных драгоценных камней отражают определенные комбинации, наиболее благотворные для человеческой жизни: цвета, преломленные и отраженные этими камнями, оказывают наиболее сильное воздействие.

Глава 5. Немного о карме

Все записано

Судьба человека давно уже predetermined теми поступками, которые он совершил в своих предыдущих воплощениях. Как? Подсознание, как нейрокомпьютер, регистрирует все мысли, действия, эмоции, хранит эту информацию и делает заключение о том, что он собой представляет. Таким образом, вы сами predetermined свое будущее. Никто другой не имеет права за вас predetermined, ведь он может быть несправедливым, предвзятым или не понимающим ваши глубинные переживания.

Когда астрономам, математикам, финансистам необходимо выполнить сложнейшие расчеты, они обращаются к компьютеру и тот быстро делает вычисления и выдает результаты. В отношении человека происходит то же самое: все его деяния записываются, формируются банки данных, predetermined, определяющие его маршруты в пространствах судьбы.

В природе повсюду встречаются записывающие устройства и передатчики: скалы, камни, звезды, электромагнитные поля. Если бы вы знали, сколько информации записано в каждой песчинке! Человечество пока еще не владеет полным арсеналом средств расшифровки, но уже сейчас ученые ведут разработки по созданию квантовых, полевых, молекулярных компьютеров. И может быть, в ближайшем будущем ученые смогут считывать информацию о

древних цивилизациях, записанную в памяти камней, сохранившихся с тех пор. Уже теперь говорят о том, как уловить звуки, идущие от солнца и звезд. Все планеты, все звезды распространяют в пространстве свои вибрации, поэтому древние мудрецы говорили, что в природе все является музыкой, все поет. Но больше всего информации о прошлом человечества нам могут дать камни. Время поглощает все: растения, животных, людей, но камни и металлы остались, и они могут нам рассказать историю мира. Вот подлинная археология! Надо расшифровывать эти кусочки, улавливая исходящие от них волны. Вокруг нас находятся сверхогромные библиотеки знаний, способные насытить жажду познания любого человека. Эти источники знания оказывают постоянное воздействие на подсознание, независимо от того, замечаем мы это или нет.

Люди изобрели множество способов хранения информации. Почти в каждом доме есть диски, вы их ставите и слушаете симфонию. Где же находится музыка на этой ленте? Вы можете посмотреть на нее под микроскопом - и ничего не увидите! Но если вы не видите, то это не значит, что музыка не записана. Подобным образом происходит сохранение записей и в человеке. Вот о чем вы должны знать, так как, зная это, вы будете вынуждены следить за собой и исправлять себя. Большинство людей думают, что они могут творить зло потихоньку от всех, и эта уверенность в том, что они могут скрыть свои действия, мешает их эволюции. Можно, конечно, очень многое спрятать от других, но от самого себя укрыться невозможно, так как мы все время присутствуем при том, что мы говорим, что делаем, что думаем. Природа поступила очень разумно, вложив в человека без его ведома маленькие регистрирующие и фотографирующие аппараты.

Если вы поймете, что ваше сознание все регистрирует, записывает, сканирует и что эти записи определяют ваше будущее, естественно, это изменит ваше отношение к жизни.

Зная эти истины, вы получаете магическую возможность воссоздать свою жизнь, преобразовать свое будущее. Если теперь, порывшись немного в своих архивах, вы увидите, что вы клеветали, обманывали, были эгоистичны, злы и что все это уже

зарегистрировано, попытайтесь немедленно перезаписать поверх этого что-нибудь доброе, благородное, светлое, ибо именно таким образом вы сможете изменить свою судьбу.

Человек - сам строитель собственной судьбы, высокого или низкого положения в обществе, роскоши или бедности, свободы или рабства. Но если человек не желает сам строить свою судьбу, за него это делают другие. Иисус определил основной закон мироздания, сказав «да будет тебе по желанию твоему» (Матф. 15:28). В ведических писаниях говорится «к чему стремится человек, живя в этом мире, то он и получит после смерти». Деяние, мысль и намерение определяют рождение. Соломон говорил:

«Воздаяние человеку - по делам рук его». (Притчи 12:14). Богатство или бедность, характер и свойства, разум, радости и огорчения этой жизни заработаны еще в предыдущих жизнях. Поэтому неизбежно, что следующая жизнь будет находиться в соответствии с поступками, совершаемыми здесь и сейчас.

Закон кармы - это сама природа жизни. Что посеешь, то и пожнешь. Каждое преступление против своей природы записывается в подсознании. Запись делается определенным образом и начинает вызывать у вас чувство вины. Вы начинаете чувствовать презрение к себе. Вы начинаете чувствовать себя таким, каким вы не должны быть. У вас внутри появляется тяжесть. Исчезает легкость бытия. Вы больше не такой текучий, как раньше, не такой открытый. Это ранит и приносит ощущение недостойности, неполноценности. А когда вы чувствуете себя недостойным, вы ощущаете себя отрезанным от потока жизни. Как вы можете быть в единении с людьми, если что-то скрываете? Если вы обманываете свою возлюбленную, то вы не сможете быть с ней целиком и полностью. Все глубоко регистрируется в вашем подсознании, вы знаете, что были нечестны, что предали, что вам приходится скрывать это.

Вы солгали, и регистрируется, что вы лгун. И вам приходится защищать эту ложь, и для этого потребуется тысяча новых обманов. Постепенно вы становитесь хроническим лжецом. Если мы делаем то, чего стыдимся, это регистрируется к нашему позору. А если мы делаем что-то хорошее, это регистрируется к нашей чести. Каждый момент вы творите себя. Либо благодать будет обитать в вас, либо

позор - таков закон кармы, и никто не может избежать его.

Карма означает движение или то, что вызывает движение. Закон кармы управляет движением звезд, планет, галактик, всех небесных тел. Тот же самый закон управляет и контролирует все, происходящее во всех мирах. Это непостижимо по своей сути. Никто не сможет найти пространство или время, где нет кармы. И никто не может предсказать с точностью когда, как, где и почему происходит то или иное событие. События предопределены вечностью и находятся в ней.

Благословение кармических долгов

С точки зрения Аюрведы совершенно не имеет никакого значения, обусловлены ли события вашей жизни или нет. Самое творческое отношение к своей ситуации состоит в том, что судьба есть результат диалога, то есть взаимодействия, между вами и реальностью. Она есть результат этого взаимодействия, а не некое расписание.

Расписание есть в самой конструкции жизни, но не в судьбе как таковой. Как бы вы много ни узнали о заданном, а вы будете узнавать все больше и больше, это не превратится в рок, в фатальность по той простой причине, что будущее принципиально множественно. Принципиально множественно для каждого конкретного человека человечества и даже для Вселенной. Реальность принципиально вариантна в аспекте движения во времени. Сказать, что все предопределено, - это опять же сотворить убежище. «Я сделал все, что мог, но увы...» Эти защитные конструкции для нас чрезвычайно важны, человечество не сходит с ума в полном составе только потому, что изобрело великолепную систему механизмов психологической защиты и блокировки.

Наилучший способ не отягощать свои кармические долги - принять их, не пытаться их избежать. В таком случае вы честно платите долги и освобождаетесь от них. Посмотрите, как бывает в жизни: наделавший долгов должен по ним расплатиться; если он отказывается, его преследуют, но стоит ему с долгами расквитаться, его спокойно отпускают домой. Пытаясь схитрить, он лишь

усугубит свое положение. Тут как с преступником, скрывающимся, чтобы не отсиживать годы в тюрьме, к которой присужден: если его поймут, наказание только увеличится. Закон кармического воздаяния основывается на подобных принципах.

На самом деле есть способ не только не усугубить свою карму, но еще и ускорить процесс освобождения. Однако, чтобы к нему прибегнуть, надо быть человеком чрезвычайно высокого уровня эволюции и поступать по примеру посвященных мудрецов и просветленных учителей, работавших для всего человечества. Они хотели уплатить всем, даже тем, кому ничего не задолжали, и самопожертвованием, любовью и самоотречением достигли того, что превзошли законы воздаяния. Есть прекрасный способ избежать ударов кармы - проявлять любовь, великодушие, милосердие, самопожертвование, сострадание.

Поймите, что такая позиция коренным образом отличается от фатализма. Фаталисты примиряются с любыми событиями, поскольку, говорят они, «так предопределено», все решено заранее, тут ничего не поделаешь. Поэтому они не борются, но предоставляют судьбе вести их, подобно тому как поступают животные, не пытаясь изменить судьбу своей работой, своей деятельностью.

Мастера Аюрведы не фаталисты, они решают взять свою судьбу в свои руки и говорят:

«В прошлом я совершил определенные ошибки, я должен расплатиться, это понятно, но разве я обязан сидеть сложа руки и страдать? Нет, я теперь предприму что-то очень значительное, и это поможет мне не только искупить ошибки, но еще и поведет меня к полному освобождению». Неужели смысл искупления лишь в том, чтобы страдать и не эволюционировать? Да, кармические долги надо оплачивать, но карма не всемогуща! Дух человека стоит выше кармы.

Благодаря своему духу человек бессмертен: долг, который ему надо платить, - лишь миг во времени, тогда как все его существование - вечность. А потому не следует позволять, чтобы один момент омрачал сияние духа. Такое видение закона кармы наделяет вас большими возможностями - без него вы были бы

навсегда ограничены, скованны. Даже когда вы в унынии, когда вы удручены, это всего лишь момент. Ваш дух всегда способен все уладить, исправить положение, восстановить ваши силы. Надо воспитывать в себе это убеждение. Не задерживаться на преходящем, временном, чтобы совершенно не омрачать свет духа. Что бы ни случилось, храните убеждение, что в вас горит искра, которую ничто и никто не властен погасить и даже затемнить.

Всем нам приходится платить долги, но надо, чтобы эта расплата не препятствовала нашему росту: если мы работаем, чтобы расплатиться, это еще не означает, что у нас отняты все возможности эволюционировать; напротив, надо отважиться идти дальше. Если перед загипнотизированным человеком начертят линию и скажут: «Смотри, это непреодолимый барьер, ты его никогда не переступишь», то он действительно не сможет переступить ее, сколько бы ни пробовал. Так вот, именно это происходит с фаталистами: их идеи парализуют их. Фатализм несовместим с развитием, с эволюцией.

Конечно, каждый может оказаться в сложнейших условиях. Но если вы не в состоянии внешне изменить условия своей жизни, то внутри вас есть точка, в которой вы свободны, и там даже самые тяжелые кармические программы не смогут вам помешать действовать и продвигаться вперед. Именно это важно понять: в области чистого духа нет кармы. Если вам удалось подняться на такую вершину и там работать, вы будете чувствовать себя свободными и сумеете изменить ситуацию. Раньше или позже, но волей духа вы развяжете любые кармические узлы.

Предположим, кого-то неожиданно постигает тяжелая болезнь. Это значит - вам придется уплатить крупный долг. Нечто сходное с огромным штрафом, к которому вас приговорил суд. Если вы не предупреждены, вы, разумеется, не работаете, не заботитесь о том, чтобы отложить сбережения, и когда явятся судебные исполнители, вам нечего будет им дать; они у вас все заберут, продадут с молотка мебель, выселят из квартиры, и вы окажетесь на улице. Но если вы предупреждены и благоразумны, вы заранее постараетесь что-то заработать и сэкономить, и тогда сумеете уплатить штраф. Вселенная постоянно шепчет вам о вашей судьбе, о том, что

предстоит вам пройти. Вслушайтесь в шепот Вселенной, научитесь читать знаки судьбы, которые проявляются в бодрствовании, во сне, через случайные фразы прохожих.

Да, надо постоянно работать, работать, зарабатывать деньги или золото, чтобы в тот день, когда явятся судебные исполнители взыскать с вас крупную сумму, вы могли отдать им сколько потребуется; они уйдут с деньгами, и вам будет обеспечен покой. Поразмыслите, и вы поймете, что скрывается под этим образом. Судебные исполнители часто предстают в виде несчастий или болезней: если вы накопили резервы, физические и психические, чтобы им противостоять, вы сумеете их одолеть. Но если вы, живя распутно и бестолково, растратили свои резервы, свои силы впустую, уделом вашим будут горе, болезни, уныние, подавленность и обида на весь мир.

Вот почему столь важно жить жизнью осмысленной, сознательной, творческой - тогда-то и обретается истинная жизнь.