

АЮРВЕДА

ДРЕВНЯЯ МУДРОСТЬ
И СОВРЕМЕННАЯ НАУКА
ДЛЯ СОВЕРШЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

ПРОДАНО
БОЛЕЕ
500 000
КНИГ



ДИПАК ЧОПРА

ДОКТОР МЕДИЦИНЫ,
АВТОР БОЛЕЕ 80 КНИГ-БЕСТСЕЛЛЕРОВ

Духовные законы здоровья

Дипак Чопра

**Аюрведа. Древняя мудрость
и современная наука для
совершенного здоровья**

«ЭКСМО»

1991, 2000

УДК 294.527
ББК 86.33

Чопра Д.

Аюрведа. Древняя мудрость и современная наука
для совершенного здоровья / Д. Чопра — «Эксмо»,
1991,2000 — (Духовные законы здоровья)

ISBN 978-5-699-97408-5

Перед вами — полное пошаговое руководство по использованию силы ума для исцеления тела от знаменитого Дипака Чопра! В основе авторской методики — тысячелетняя мудрость Аюрведы, древней индийской медицины, и самые современные научные исследования в области медицины. С помощью подробного теста определите свой аюрведический тип и узнайте, кто вы — легкая, беспокойная Вата; предприимчивая, рациональная Питта; спокойная, уравновешенная Капха или смешанный тип. А дальше - следуйте аюрведической программе, адаптированной к вашим индивидуальным потребностям, которая включает в себя диету, физические упражнения и ежедневные практики. Эта программа приведет вас к совершенному здоровью: позволит вашему телу восстановить связь с разумом, обрести гармонию с природой, повернуть вспять процесс старения и исцелиться от болезней.

УДК 294.527
ББК 86.33

ISBN 978-5-699-97408-5

© Чопра Д., 1991,2000

© Эксмо, 1991,2000

Содержание

Благодарности	7
Часть I	8
Предисловие	9
Глава 1	12
Возможности аюрведы – новой медицины	13
Квантовая механика человеческого тела	14
Тело – это река	17
Возврат к магии сил природы	19
Жизнь без болезней	20
Глава 2	23
Первый шаг – определение типа вашего тела	23
Составные части типов тела – доши	25
Тест аюрведы для определения психофизиологического типа	26
Определение вашего психофизиологического типа	31
Характеристики психофизиологических типов	32
Описание типов двух дош	37
Тип трех дош	40
Глава 3	41
Как научиться «видеть» три доши	41
Динамическое равновесие 25 гун	43
Пять элементов	47
Переходим к подробностям: субдоши	48
Субдоши – развернутое описание	50
Глава 4	54
Правильное отношение к своему типу	54
Как природа создала нас	56
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Дипак Чопра Аюрведа. Древняя мудрость и современная наука для совершенного здоровья

Deepak Chopra
PERFECT HEALTH

© 1991, 2000 Deepak Chopra M.D originally published by Three Rivers Press, trademark of Random House Inc.

© Науменко Е., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Благодарности

С сердечной благодарностью посвящаю эту книгу: моей семье – за огромную любовь и поддержку во всех моих делах;

Дэвиду Саймону, моему другу и коллеге – за помощь в работе над книгой и за то, что он уделил этому делу больше внимания, чем мы с ним договаривались;

замечательному агенту и дорогому другу Линн Франклин – за ее веру в мой успех;

Хантли Денту, моему близкому другу – за ценные замечания, которые помогли мне завершить литературную обработку первого издания;

моему редактору Питеру Газзарди, который ценными советами помог мне опубликовать лучшее из того, что я написал;

всем сотрудникам Центра благополучия Чопры – врачам, медсестрам, преподавателям, работникам вспомогательных служб – за неизменную преданность идее совершенного здоровья.

Часть I

Мир совершенного здоровья

Если наши **внутренние силы** находятся в гармонии и равновесии с окружающим миром, **мы неуязвимы** для болезней.

Предисловие

Первый вариант этой книги был написан почти десять лет назад, и с тех пор мир серьезно изменился. В наше время уже не вызывает возражений учение о том, что здоровье есть нечто большее, чем отсутствие болезней. И никому не кажется крайностью утверждение, что тело человека – это не только механическая анатомическая структура, но и мощная сеть проводников энергии и информации. Эти взгляды – очень важная часть современных представлений о здоровье и болезни, жизни и смерти.

Как сообщает *Journal of the American Medical Association* (журнал Американского медицинского общества), свыше 40 % американцев регулярно пользуются методиками лечения и оздоровления, которые выходят за рамки упрощенной материалистической модели человеческого тела. Более 60 % медицинских учебных заведений предлагают курсы по комплементарной медицине¹. Все больше страховых медицинских компаний и лечебных учреждений осознают, что потребности пациентов расширяются, и выделяют средства на холистическую медицину².

Попытки использовать нетрадиционные подходы в лечении долго не вызывали у научного сообщества ничего, кроме насмешек и критики. Однако сегодня многие серьезные ученые изучают и применяют эти методики. В каталоге Национальной медицинской библиотеки свыше сорока тысяч работ из области альтернативной³ и комплементарной медицины, и почти половина из них связана с траволечением. Все большую популярность набирают такие средства оздоровления, как йога, медитация, различные виды массажа и методики питания. Практически любая американская аптека может предложить вам собственный набор препаратов естественного происхождения. Чаще всего в их состав входят зверобой, гинкго билоба и эхинацея.

В наши дни интернет, книги и журналы доступны в любой точке земного шара. Благодаря этому люди могут очень быстро получать информацию о здоровье и использовать ее по своему усмотрению. Немногие со мной согласятся, но я считаю, что когда кто-то занимается самосовершенствованием и развитием самосознания, то это улучшает здоровье самого человека и его близких.

Когда вы увидите и почувствуете, насколько эффективны тысячелетние методики оздоровления, вы испытаете настоящую радость.

В Центре благополучия Чопры в Ла-Холья (штат Калифорния) мы создали прекрасную обстановку для тех, кто стремится к исцелению и хочет глубоко погрузиться в Аюрведу и психосоматическую медицину. Мы разработали курсы сохранения здоровья, в основе которых – техники холистической медицины. Программа «Волшебное начало» обеспечивает моральную и информационную поддержку для пар, у которых скоро родится ребенок. Эти

¹ Комплементарная медицина – все виды неофициальной медицины, используемые в целях здравоохранения совместно с официальной медициной. Считается, что комплементарная медицина дополняет официальную, способствуя общим целям сохранения здоровья и удовлетворению спроса, не предоставляемого официальной медициной. – *Здесь и далее примечание переводчика.*

² Холистическая медицина – направление, рассматривающее индивида как единое целое, а не совокупность органов, при этом лечение пациентов осуществляется с учетом их физического, эмоционального, ментального состояния и духовных особенностей.

³ Альтернативная медицина – методы, противостоящие официальной медицине (иногда антинаучные, используемые вместо медицинских средств). Понятия «комплементарная медицина» и «альтернативная медицина» различны. В то время как комплементарная медицина используется совместно с официальной медициной, альтернативная применяется вместо официальной.

дети получают задатки сверхспособностей еще до рождения. Наши инструкторы прошли специальное обучение и теперь ищут новых участников программы по всему миру. Мы мечтаем о том, что благодаря нашим инструкторам появится поколение здоровых личностей, стремящихся к познанию.

На всех континентах выпускники Центра благополучия Чопры преподают главный курс по психосоматической медицине и Аюрведе – «Созидание жизни». Мы подготовили больше пятисот инструкторов по «Базовой звуковой медитации» – эта программа рассказывает, как бороться со стрессом. Она позволяет людям найти источник внутренней энергии и раскрыть свои творческие возможности. У нас есть специальный курс для тех, кто борется с раком, – «Возврат к целостности». Он действительно преображает людей. Тысячи мужчин и женщин осознанно изменили свою жизнь, когда прошли программы борьбы с хронической усталостью и лишним весом.

После выхода первого издания этой книги я много раз наблюдал, как сильно менялась жизнь моих читателей. Вслед за конкретными людьми перемены происходили в обществе. Сейчас мы идем по революционному пути, который навсегда изменит то, как мы воспринимаем мир и самих себя. Подобно открытиям современной физики, вечная мудрость Аюрведы указывает на глубинную сущность мироздания. Мир скрывает безграничное поле возможностей, и ими могут воспользоваться лишь те, кто стремится к самоисцелению и преобразованию. В этом и заключается основная идея нашей книги.

В новое издание я внес серьезные изменения. Мы добавили новые методики оздоровления, которые мы проверили вместе с пациентами Центра благополучия Чопры. В обновленной книге представлена методика контролируемой визуализации и медитации. Она позволяет достичь глубокого понимания действительности и изменить восприятие собственного тела. Мы рассказываем, как осознанно установить психосоматическую связь с вашими клетками, тканями и органами. В книге также описываются автономные и вегетативные функции организма, без которых невозможно совершенное здоровье.

В новых главах мы говорим о лечебном питании и фитотерапии и делаем особый акцент на сбалансированной оздоровительной диете. Система гармоничного питания может стать первым шагом на пути к оздоровлению. Аюрведическая диета из нашей книги проста и изящна. Мы также отобрали для вас материалы о том, как взаимодействуют психика и тело в периоды болезни и здоровья.

Когда вы увидите и почувствуете, насколько эффективны тысячелетние методики оздоровления, вы испытаете настоящую радость. Мы обсудим испытанные способы лечения с привлечением пяти чувств: с помощью звуков, прикосновений, зрительных образов, вкусовых ощущений и запахов. В конечном итоге все это помогает работе внутренней системы самоисцеления.

Чтобы показать связь между нашим внутренним и внешним миром, а также то, что окружающий мир – это продолжение нашего тела, мы включили в книгу несколько забавных упражнений. Наконец, мы постарались сделать книгу понятной и доступной широкому кругу читателей.

Чем больше я узнаю о здоровье, тем сильнее убеждаюсь в том, что истинное здоровье означает нечто гораздо большее, чем отсутствие патологий и отрицательных анализов. И даже больше, чем оптимальный союз разума и тела. По своей сути здоровье – это высшая форма самосознания.

Тысячелетиями великие пророки Вед говорили, что главная цель заботы о теле – обеспечить материальную основу для состояния просветления. Когда человек достигает просветления, его внутренняя точка отсчета перемещается из области эго в духовную сферу. При этом он понимает, что сам познающий, процесс и предмет познания составляют одно целое. Границы времени и пространства исчезают, когда мы видим себя свободными сущностями,

которые лишь ненадолго стали обычными людьми. Это состояние целостности, единения и есть основа всего исцеления, его цель – совершенное здоровье.

И я очень рад помочь вам достигнуть этой цели.

Глава 1

Приглашение на новый уровень реальности

У каждого человека есть такое внутреннее состояние, когда он не чувствует боли, не может заболеть, состариться или умереть. Когда вы погружаетесь в это состояние, внешние ограничения полностью исчезают.

Это состояние называется совершенным здоровьем. Это состояние может длиться многие годы или пару секунд, но даже за несколько мгновений в вашем сознании произойдут глубокие перемены. При этом ваши представления о жизни изменятся, и вы поймете, что перешли на новый, более высокий уровень существования. Эта книга написана для тех, кто хочет познать и принять это новое бытие на постоянной основе.

Часто бывает трудно определить причины болезни, но еще никто не доказал, что болезни нельзя избежать. На самом деле справедливо как раз обратное утверждение. Каждый день мы сталкиваемся с миллионами вирусов, бактерий, аллергенов, грибов, но заболеваем при этом очень редко. Многие врачи рассказывают о случаях, когда в дыхательных путях человека живут страшные менингококковые бактерии и не приносят никакого вреда. Лишь в редких случаях они активизируются и вызывают менингит – инфекцию, которая поражает центральную нервную систему и может привести к смерти. Люди, которые переболели ветрянкой, стали носителями вируса ветряной оспы. Когда человек испытывает стресс, вирус может активизироваться, и тогда на коже появляется опоясывающий герпес. Что же вызывает такую атаку? Никто не знает точного ответа, поэтому ученые ввели такое понятие, как «специфическая устойчивость хозяина». Это значит, что мы, будучи носителями микробов, можем подавлять их или активизировать. В течение 99,99 % человеческой жизни микробы находятся в пассивном состоянии, поэтому каждый из нас гораздо ближе к совершенному здоровью, чем себе представляет.

У большинства американцев, которые умерли от заболеваний сердца, коронарные артерии были перекрыты холестериновыми бляшками и прочим мусором. В результате наступило кислородное голодание и нарушилась работа сердца. Однако у разных людей сердечные болезни протекают по-разному. Человек с единственной бляшкой или даже небольшим ее кусочком может страдать от стенокардии и сдавливающей боли в грудной клетке. Другой же, у которого бляшек накопилось достаточно, чтобы полностью перекрыть поток кислорода, может чувствовать себя отлично. Известны случаи, когда люди, чьи коронарные артерии были перекрыты на 85 %, бежали марафон, тогда как другие умирали от инфаркта с чистыми сосудами. Недавно ученые установили, что многие пожилые люди, которые умерли от инфаркта, страдали болезнями коронарных сосудов. Все это говорит о том, что способность сопротивляться болезни зависит от особенностей конкретного организма.

Физический иммунитет нашего организма дополняется сильной эмоциональной устойчивостью к болезням. Об этом ясно выразилась одна из пожилых пациенток: «Я прочитала достаточно книг по психологии, чтобы смириться с тем, что взрослый человек может заболеть, состариться и в конце концов умереть. Но на эмоциональном и инстинктивном уровне я совершенно не согласна с этим. Заболевать и разрушаться физически – это похоже на страшную ошибку, и я всегда надеялась, что кто-то ее исправит».

Вы сможете стать здоровым ровно настолько, насколько сочтете это возможным. Когда вы полностью перестроите свое сознание, вы забудете о болезнях и старости.

Этой даме сейчас около восьмидесяти лет, и она в отличном физическом и умственном состоянии. Когда ее спрашивают о планах на будущее, она отвечает: «Возможно, вы

подумаете, что я не в своем уме, но я не собираюсь стареть и умирать». Так ли уж это бессмысленно? Известно, что люди, которые считают себя слишком занятыми, чтобы болеть, имеют гораздо лучшее здоровье, чем те, кто слишком сильно беспокоится о своем организме. Другой человек рассказал нам, что увлекся идеей совершенного здоровья, поскольку она была правильным, а иногда и единственным решением многих медицинских проблем. По его словам, чтобы достичь совершенного здоровья, можно использовать метод «мозгового штурма», который успешно применяется целыми корпорациями.

Мозговой штурм – уникальный способ, который позволяет быстро получить решение задачи. Он заключается в следующем. Сначала выбирается цель – гораздо сложнее и выше, чем достижимый результат. Затем нужно придумать все возможные способы, чтобы максимально приблизиться к поставленной цели. «Если люди продолжают думать и действовать по привычке, – говорил этот человек, – даже если они будут работать долго и усердно, то смогут добиться роста не более чем на десять процентов. Однако чтобы добиться преимущества в два или десять раз, нужно ставить настолько высокие цели, чтобы каждому стало понятно: другие результаты требуют других действий».

Передовые компании из Силиконовой долины используют мозговой штурм, когда разрабатывают программное обеспечение. Например, если для того, чтобы выпустить первую версию программы, потребовалось два года, то на следующую версию отводится только один. Если удалось сократить количество ошибок в коде продукта до 5 %, то следующей планкой будет безошибочный код. Подобным образом нужно действовать и тем, кто хочет получить совершенное здоровье: определить идеальный результат и способы, как его достигнуть. В сложных производствах за то, чтобы исправить ошибку, придется заплатить в восемь-десять раз больше, чем за то, чтобы исключить возможные проблемы с самого начала. Поэтому когда высокое качество результата ставится на первое место с самого начала работы, это дает предприятию гораздо большую прибыль по сравнению с обычной практикой.

Такой же подход действует и в медицине. Предупредить болезнь гораздо дешевле, чем лечить. Недавний опрос показал, что американцы больше всего в своей жизни боятся хронических болезней с тяжелыми последствиями. При этом финансовые расходы на уход за больным и лечение волнуют их больше, чем боль и страдания. Многие из них боятся не столько смерти, сколько того, что семья не сможет оплатить их лечение. Очевидно, в медицине качество лечения должно быть на первом месте, и мы можем применять этот принцип в каждом отдельном случае.

Возможности аюрведы – новой медицины

Первый секрет, который вам следует знать, если вы решили достичь совершенного здоровья, – это то, что вы должны осознанно выбрать этот путь. Вы сможете стать здоровым ровно настолько, насколько сочтете это возможным. Чтобы получить совершенное здоровье, недостаточно улучшить хорошее здоровье на 5-10 %. Когда вы полностью перестроите свое сознание, вы забудете о болезнях и старости.

Можем ли мы достичь идеального результата, если имеем дело с таким сложным объектом, как человеческое тело? По данным Национального института проблем старения, до сих пор никто не доказал, что человек проживет дольше, если сменит образ жизни, будет выполнять упражнения, соблюдать диеты, принимать лекарства и витамины. Сегодня ученые успешно проводят профилактику атеросклероза, артрита, диабета, остеопороза – болезней, от которых страдают пожилые люди. Но врачи пока не могут вылечить все эти болезни окончательно. Часто специалисты заявляют на публике о том, что смогли справиться с раком и другими тяжелыми болезнями, однако на деле это не совсем так. Самое лучшее, что они

могут делать, – это проводить эксперименты и пытаться с их помощью приблизиться к лечению болезни. Например, когда ученые наблюдали за большой группой людей, то выяснили, что у них уменьшался риск сердечного приступа, если удавалось снизить уровень холестерина в крови. Но статистика для группы вовсе не гарантирует такой же результат для любого человека.

Если вы хотите улучшить свое здоровье в два или в десять раз, вам нужно глубоко изучить особенности своего организма. Вы можете это сделать с помощью Аюрведы – системы, которая создана для того, чтобы укрепить здоровье и избежать болезней. Название возникло более пяти тысяч лет назад в Индии, и оно происходит от двух слов на санскрите: *Аюс* – жизнь и *Веда* – знание, наука. Таким образом, Аюрведа обычно переводится как «наука жизни». Другой, более точный перевод звучит как «учение о пределах жизни, учение о долгой жизни».

Цель Аюрведы – показать, как мы можем воздействовать на свою жизнь, контролировать ее, избежать влияния болезней и старости. Главный принцип

Аюрведы заключается в том, что разум управляет телом и состояние здоровья человека зависит от того, находятся ли они в равновесии. Это равновесное состояние приносит больше пользы для здоровья, чем любой из известных видов иммунитета.

Аюрведа объединяет в себе опыт и знания мудрецов, которые заложили традиции учения задолго до египетских пирамид и хранили их много поколений. В Центре благополучия Чопры мы создали современную систему, которая объединяет в себе вечные истины Аюрведы и достижения современной науки.

За последние пятнадцать лет мы с коллегами вылечили более десяти тысяч пациентов и подготовили около трех тысяч инструкторов по аюрведической медицине. Мы изучали Аюрведу и вместе с этим углубляли и расширяли свои познания в традиционной медицине. Мы объединили Аюрведу и западную медицину и сумели сблизить древнюю мудрость и современную науку. Когда врачи Центра благополучия Чопры изучают истории болезней и результаты обследования пациентов, они опираются на наблюдения за больным человеком. Мы помогаем нашим пациентам включить внутреннее зрение и достичь равновесия тела и сознания.

Квантовая механика человеческого тела

Мы должны глубоко изучить свое тело, чтобы лучше узнать его возможности. С точки зрения Аюрведы физическое тело человека имеет квантово-механическую структуру. Физики говорят, что самая суть нашей природы находится на квантовом уровне гораздо глубже, чем атомы и молекулы. Квант – это неделимая частица материи или энергии, в десятки и сотни миллионов раз меньше любого атома. На этом уровне невозможно различить материю и энергию. Кванты состоят из невидимых колебаний – волн энергии, которые легко могут принять определенную форму. Аюрведа учит, что то же самое верно и для человеческого тела: изначально оно имеет форму невидимых, но интенсивных колебаний (квантовых флуктуаций), которые затем превращаются в импульсы энергии и материальные частицы.

Квантово-механическая структура лежит в основе всей жизни человека: его мыслей, эмоций, протеинов, клеток и органов. Наше тело посылает нам невидимые сигналы на квантовом уровне и ждет ответной реакции. В основе нашей физической сущности лежит квантовый пульс, который отсчитывает квантовое сердце. Аюрведа утверждает, что все органы и процессы в нашем теле имеют аналоги в квантовом мире.

Для нас не было бы никакой пользы от квантовой механики тела, если бы мы не могли ее ощутить. К счастью, чувствительная нервная система помогает нашему сознанию воспринимать эти слабые вибрации. Когда фотон света падает на сетчатку, он действует на

нее гораздо слабее, чем пылинки – на футбольное поле. Но сетчатка имеет особые нервные окончания – палочки и колбочки, которые могут почувствовать один-единственный фотон и послать сигнал в мозг, что позволит нам увидеть свет. Палочки и колбочки похожи на гигантский радиотелескоп, который принимает сигналы, возникшие в момент Большого взрыва⁴, и усиливает их настолько, чтобы мы могли их почувствовать.

Поскольку Аюрведа воздействует на квантово-механическую структуру как таковую, то с ее помощью можно достичь большего, чем с помощью обычной медицины, которая ограничена грубой физиологией. Это возможно потому, что на квантовом уровне энергии гораздо больше, чем на более высоких уровнях. Отличным примером является взрыв атомной бомбы – масштабное событие, которое имеет квантовую природу. Еще один пример – лазер использует тот же самый свет, что и вспышка фотоаппарата, но за счет эффекта, при котором когерентные⁵ квантовые колебания складываются друг с другом, его энергии хватает для того, чтобы прожечь стальной лист.

Примеры из предыдущего абзаца можно объяснить с помощью квантовой теории, которая говорит о том, что на самых глубоких уровнях материи заключена огромная энергия. Космос содержит огромное количество скрытой энергии, и даже малой ее частицы достаточно для горения звезды. Только тогда, когда происходит квантовый скачок (переход с одного уровня энергии на другой), эта так называемая темная энергия выделяется в виде тепла, света и других форм излучения.

Всем известно, что когда дерево горит, то выделяется намного меньше энергии, чем когда его атомы расщепляются во время ядерной реакции. Но мы не учли, что если мы захотим создать что-то на квантовом уровне, то получим столько же энергии, как если бы хотели что-то разрушить⁶. Только природа создает скалы, деревья, звезды и галактики, а мы каждый день активно строим собственное тело. Каждый из нас отвечает за тело, в котором живет.

Несколько лет назад доктор Дин Ониш, кардиолог из Сан-Франциско, показал, что у сорока пациентов уменьшились отложения жировых бляшек, которые почти перекрыли их коронарные артерии. Когда артерии этих пациентов очистились и к сердцу стал поступать кислород, то у них исчезли сдавливающие боли в грудной клетке и снизился риск закупоривания артерий, которое могло привести к смерти.

Для освобождения артерий группа доктора Ониша помимо обычных лекарств и хирургии активно использовала йогу, медитацию и строгую овощную диету. Недавно доктор Ониш подтвердил, что такие изменения образа жизни помогают лечить сердечные болезни. Почему эти результаты считаются такими значительными? Потому что официальная медицина до этого не признавала, что развитие запущенной болезни сердца можно прекратить и обратить вспять.

Традиционная медицина считает, что больной артерии уже ничто не поможет и с каждым днем она будет разрушаться все сильнее до тех пор, пока не будет закупорена и не вызовет смерть сердечной мышцы.

Между тем на квантовом уровне нет частей тела, которые существуют отдельно от других. Никакие проволоочки не связывают молекулы наших артерий, как нет и видимых связей между звездами в галактике. Несмотря на это, и артерии, и галактики надежно удерживаются в прочной конструкции. Невидимые связи имеют квантовую природу – без этой «скрытой основы» наше тело представляло бы собой случайный набор молекул.

⁴ Имеется в виду реликтовое радиоизлучение, возникшее в первые моменты жизни Вселенной.

⁵ Когерентные колебания – колебания, у которых минимумы и максимумы совпадают во времени. В данном случае усиление светового потока происходит именно поэтому.

⁶ Например, термоядерный синтез.

Главный принцип Аюрведы заключается в том, что разум управляет телом и состояние здоровья человека зависит от того, находятся ли они в равновесии.

С позиций Аюрведы можно смело заявить, что опыт доктора Ониша может помочь всем больным, поскольку теперь мы знаем, как задействовать нашу квантово-механическую природу. Бляшки холестерина кажутся твердыми, как слой ржавчины внутри старой трубы, но бляшка живет и изменяется точно так же, как и все тело. В нее поступают новые молекулы жира, а старые выводятся наружу, образуются новые капилляры для подачи кислорода и питания. Доктор Ониш впервые показал всем, что мы можем осознанно избавиться от того, что сами «вырастили» в своем теле. Человек, который умер от сердечного приступа в возрасте пятидесяти лет, мог создать новые артерии. Женщина семидесяти лет, которая страдает от остеопороза, уже давно могла вылечить свою спину. На самом деле мы не знаем, сколько раз мы могли вылечиться, потому что процесс изменения никогда не останавливается. Но, возможно, мы могли бы восстановить артерию или сломанную кость за несколько недель или месяцев. Мы постоянно строим новое тело. Почему же не построить здоровую артерию, здоровую спину, здорового человека?..

В ведической философии Древней Индии разум считается главной силой природы. Мироздание, как и мы сами, – это не «энергетический бульон» или хаос. Многое говорит о том, что все в природе происходит под контролем разума, и это подтверждается, в частности, структурой ДНК. Как сказал один астрофизик, то, что жизнь возникла случайно, так же вероятно, как то, что ураган мог случайно собрать «Боинг-707» из деталей на свалке.

В наше время многие серьезные ученые рассматривают разум как основу мироздания. В физике существует так называемый антропный принцип, который предполагает, что с момента Большого взрыва⁷ все происходило именно так, чтобы появился человек.

Почему это для нас важно? Потому что Аюрведа – это технология, которая позволяет работать со своим телом на квантовом уровне. Для того чтобы проникнуть на этот уровень, нужны специальные приемы, которые мы подробно опишем в книге. Кроме того, вам нужно освободить свой мозг от посторонней работы, которая заполняет его фоновым шумом, как помехи забивают радиозфир. Вне этого фона расположена область тишины, которая кажется пустотой, как межзвездное поле квантовой природы. Тем не менее, как и это квантовое поле, наша внутренняя тишина скрывает много возможностей.

Тишина внутри нас – ключ к нашей квантово-механической природе. Это тишина не хаоса, а порядка. Как и физическое тело, она имеет форму, структуру и цель. Вместо того чтобы рассматривать наше тело как совокупность клеток, тканей и органов, мы можем использовать квантовое видение, чтобы представить его бесшумным потоком разума, набором импульсов, которые образуют наш организм и управляют им. Секрет жизни на этом уровне состоит в том, что *все в нашем теле* может быть изменено импульсом разума.

Возможно, пример Тимми поможет мне убедить вас в верности моих слов. Тимми был обычным мальчиком шести лет, который страдал синдромом множественной личности. В его мозгу жили двенадцать личностей, каждая из которых имела уникальный набор эмоций, интонацию голоса, симпатии и антипатии. Стоит отметить, что когда у таких людей меняется главная личность, то меняется не только их разум, но и тело.

Например, одна из личностей может иметь диабет, и пока она преобладает, в организме будет недостаток инсулина. Когда же главными становятся другие личности, человек может иметь нормальный уровень инсулина и не проявлять никаких признаков диабета. То же самое касается высокого кровяного давления; даже бородавки, язвы и другие кож-

⁷ Большой взрыв – самый первый момент жизни и расширения Вселенной. Предполагается, что произошло подобное взрыву высвобождение всей существующей во Вселенной энергии из начальной точки.

ные дефекты появляются и пропадают при смене личностей. В литературе описаны случаи пациентов, которые могли мгновенно изменять вид своей энцефалограммы или цвет глаз. У одной женщины было три отдельных менструальных периода, соответствующих трем ее различным личностям.

Особенность Тимми заключается в том, что одна из его личностей, и только она, страдает аллергией на апельсиновый сок – на теле появляется сыпь. Журналист Дэниел Големан писал в «Нью-Йорк Таймс»: «Сыпь возникает, если Тимми пьет апельсиновый сок и в это время проявляется личность-аллергик. Более того: если во время аллергической реакции происходит смена личностей, то зуд, связанный с сыпью, немедленно прекращается, и наполненные жидкостью волдыри начинают рассасываться».

Это яркий пример того, как сигналы с квантово-механического уровня вызывают мгновенные изменения в физическом теле. Важно, что аллергия возникает и исчезает непонятным образом по команде мозга. Как это возможно? Лейкоциты иммунной системы, покрытые антителами, которые вызывают аллергическую реакцию, ждут контакта с антигеном. Когда контакт происходит, запускается цепь химических реакций.

В случае Тимми оказывается, что когда к его лейкоцитам приближаются молекулы апельсинового сока, то принимается *решение* – реагировать или нет. Это говорит о том, что отдельные клетки наделены разумом, который находится на более глубоком уровне, чем молекулярный: в случае антител и сока сталкиваются самые обычные атомы углерода, водорода и кислорода.

Заявление, что молекулы способны принимать решения, противоречит современной физике: это все равно что утверждать, что сахар сам выбирает, быть ему сладким или нет. Но нас поражает не только то, что переключение личностей Тимми приводит к таким наглядным результатам. Раз мы усвоили тот факт, что он сам решает, быть ли аллергиком (а как же еще мог бы он включать и выключать сыпь?), то из этого следует, что мы сами выбираем болезни. Мы не осознаем этого выбора, поскольку он происходит на более глубоком уровне, чем наши ежедневные размышления. Но раз у нас есть такая способность, то мы можем управлять ею.

Тело – это река

Мы часто рассматриваем наши тела как застывшие скульптуры – твердые, неизменные материальные объекты. На самом же деле они больше похожи на реки – волны разума, которые постоянно изменяются и куда-то текут. Древнегреческий философ Гераклит заявлял: «В одну и ту же реку ты не вступишь дважды, потому в ней все новые и новые воды текут». То же самое верно и для тела. Жир на вашей талии не тот же самый, что месяц назад. Наша жировая ткань (жировые клетки) постоянно пополняется жиром и освобождается от него, она полностью обновляется за три недели. Мы получаем новую внутреннюю оболочку желудка каждые пять дней (внутренний слой клеток меняется за то время, пока переваривается пища). Наша кожа становится новой каждые пять недель. Наш скелет, который кажется твердым и плотным, полностью обновляется каждые три месяца. Обмен кислорода, углерода, водорода и азота происходит достаточно быстро, и наше тело могло бы полностью обновляться за неделю. Но более тяжелые атомы железа, магния и меди замедляют процесс.

Если вы последуете за своими внутренними стремлениями, то обнаружите, что ваш организм способен вернуться в равновесие почти без вашего участия.

Кажется, что снаружи мы неизменны, на самом же деле – подобны зданию, кирпичи которого постоянно заменяются новыми. 98 % всех атомов нашего тела полностью замещается каждый год – это было подтверждено радиоизотопным методом в лабораториях Оак-Риджа (штат Калифорния). Этот постоянный обмен контролируется на квантовом уровне

психосоматической системы, и традиционная медицина пока не поняла полезности этого факта.

Для того чтобы по-другому взглянуть на свое тело, нужно изменить свой образ мыслей. В следующих главах я буду сопровождать вас в пути к самопознанию. Я покажу вам глубокие возможности Аюрведы, которые доступны тем, кто хочет управлять своим здоровьем на квантовом уровне, и при этом вам предстоит выйти за пределы современной медицины. Программа обучения разделена на три следующие части согласно трем разделам этой книги.

Часть I. Мир совершенного здоровья

Сначала мы поговорим о том, возможно ли вообще достигнуть совершенного здоровья, затем подкрепим это практическим материалом. Аюрведа учит, что каждый человек имеет один из десяти типов тела, *пракрити*. В главе 2 вы узнаете, как определить свой тип тела. Это самый важный шаг к тому, чтобы улучшить свое здоровье, потому что по вашей пракрити вы сможете определить, как вам жить. Согласно Аюрведе, природа заложила в каждого из нас верные инстинкты: наше тело знает, что для него хорошо, а что плохо. Если вы последуете за своими внутренними стремлениями, то обнаружите, что ваш организм способен вернуться в равновесие почти без вашего участия.

Далее я покажу вам, что даже если баланс будет чуть-чуть нарушен, то вы обязательно заболите, однако если вы будете поддерживать внутреннее равновесие, то это гарантирует вам идеальное здоровье. Мы рассмотрим сильные и слабые стороны каждого типа тела, что позволит вам узнать, как именно укреплять собственное здоровье. Согласно пракрити, вы предрасположены именно к той болезни, которой хотите избежать.

Часть II. Квантово-механическое тело человека

В этой части мы глубоко исследуем квантовую механику нашего тела и увидим, как разум направляет тело к болезни или здоровью. Тысячи лет назад медицина открыла связь разума и тела, а мудрецы Аюрведы создали «внутреннюю технологию», которая действует из самых глубин нашего сознания. Секрет совершенного здоровья в том, чтобы узнать, как использовать эту технологию для укрепления здоровья. Мы расскажем вам, как медитация помогает устранить проблемы со здоровьем. Также вы поймете, что квантово-механическая структура тела человека может использоваться с гораздо большей отдачей, чем любое лекарство, диета или упражнение.

В этой части мы рассмотрим все области медицинской деятельности Центра благополучия Чопры, в том числе и помогающие избежать склонности к раку и очистить тело и разум от ядов. После того как вы посмотрите на себя глазами врача Аюрведы и узнаете истории тех, кто прошел наши программы, вы поймете, почему мы считаем «квантовое лечение» нашим главным достижением.

Часть III. Жизнь в гармонии с природой

После того как мы изложим основные принципы Аюрведы, я передам вам практические советы, которые я собирал по крупицам в течение последних пятнадцати лет. Совершенное здоровье опирается на идеальное общее равновесие. Все, что мы едим, говорим, думаем, делаем, видим и чувствуем, влияет на общее равновесие. Может показаться, что никто не сможет управлять всеми этими процессами одновременно. Но если подобрать диеты для вашего типа тела, придерживаться дневного и сезонного режима, то вы уверенно справитесь с большей частью угроз равновесию вашего тела в настоящем и будущем.

Возврат к магии сил природы

Я был глубоко потрясен тем, как быстро идея совершенного здоровья превратилась в целое направление, которое сумело пошатнуть основы научной картины мира. Илья Пригожин, лауреат Нобелевской премии по химии 1977 года и пионер этого направления, назвал его возвратом к магии сил природы или новым диалогом человека с природой, когда люди понимают, что природа – это не машина, а удивительная среда, в которой скрывается множество возможностей. Природа подобна радиодиапазону с бесконечным числом станций, и та реальность, в которой мы существуем и которую познаем, – это только одна из станций в этом диапазоне. Она полностью нас устраивает, пока мы на нее настроены, но при этом заглушает другие станции.

Психолог Вильям Джеймс попытался описать, как можно перемещаться по диапазону: «Одним из главных открытий моего поколения было то, что человеческие существа могут менять свою жизнь вместе с главными ориентирами своего сознания», – писал он на рубеже веков. Этим пророческим замечанием Джеймс намного опередил свое время. Его современники считали, что природа устроена механически и все в мире происходит только по ее законам, а человек не играет никакой роли. Сегодня многие ученые думают, что это не совсем так и природа дает нам именно ту реальность, в которую мы верим и которую хотим видеть.

Безусловно, мы очень долго – веками – верили в болезни и смерть. Это говорит больше о том, как мы относимся к жизни, чем о самой жизни как таковой. Жизнь очень пластична, и силы, с помощью которых кто-то появляется на свет, так же значимы, как силы, что приводят к его смерти. Если посадить сосну в центре загрязненного города, она может прожить пятьдесят лет; за городом время ее жизни может увеличиться до двух-трех сотен лет, а на открытых всем ветрам гребнях Скалистых гор она простоит больше двух тысяч лет. Каким же на самом деле должен быть срок ее жизни? Он зависит от условий. Некоторые силы все время стремятся сохранить жизнь сосны, другие – наоборот. От этого равновесия и зависит, сколько проживет дерево. Оба срока жизни – как относительно короткий, так и очень длинный – естественны и зависят от внешних условий.

Лабораторная мышь, если ее хорошо кормить, может прожить в клетке более двух лет. Если снизить температуру ее тела и кормить малокалорийной пищей с витаминами, минералами и протеинами, срок жизни мыши увеличивается в два или три раза. С другой стороны, если подвергать ту же самую мышь сильному стрессу, например кидать под нос коту каждый день (но чтобы он не мог ее поймать), то мышь, скорее всего, не протянет больше нескольких недель. В обоих случаях внутренние органы мыши будут изношены в одинаковой степени: сердце, печень и почки будут одинаково «старыми», даже несмотря на то, что старшая мышь, может быть, прожила в пятьдесят раз больше младшей.

Когда изменяется баланс сил в организме, изменяется и жизнь человека. Каждый человек имеет свое окружение, а значит, и свой срок жизни, который отличается у других людей. Когда мы говорим о совершенном здоровье, мы предполагаем, что с ним мы можем прожить больше, чем без него.

Никто из тех, кто достиг нового уровня реальности, не живет вечно. В среднем сейчас люди живут около 70 лет, но вы вполне можете прибавить 50 лет и достичь рекордного возраста в 121 год, как у жителя одного из японских островов. В Римской империи ожидаемая продолжительность жизни для взрослых составляла 28 лет; к 2020 году она может возрасти до 90 лет для здорового американца, мужчины или женщины.

Если рассмотреть живую единицу – клетку, то для нее разница между долгой и короткой жизнью выражена гораздо сильнее. Если поместить каплю воды из пруда под микроскоп, вы увидите множество инфузорий, амёб, водорослей и т. д. Каждая амёба может прожить

только две-три недели. Но поскольку амёбы размножаются делением, генетический материал внутри каждой из них имеет тот же возраст, что и материнская клетка, и его возрастом следует считать четыре недели вместо двух. Эта материнская клетка когда-то отделилась от своей материнской клетки, поэтому мы можем сказать, что та часть амёбы, на которую мы смотрим, в три раза старше, чем мы думали. В свою очередь, та часть, которая от нее отделится, – в четыре раза, и так далее. В итоге мы приходим к заключению, что эта амёба имеет возраст всех когда-либо живших амёб вместе взятых – миллион лет или больше.

Атомы и молекулы находятся внутри амёбы не так долго. Они участвуют в общем круговороте кислорода, водорода, углерода и азота, а значит, постоянно заменяются. Но при этом амёба сохраняет свою форму и идентичность в течение многих поколений. Можно считать, что амёба живет вечно до тех пор, пока не будет разрушена ее ДНК.

Наше тело, в котором насчитывается от 50 до 100 триллионов клеток, гораздо сложнее амёбы, и мы даем приют жизни, которая в одно и то же время стара и молода. Чтобы верно судить о сроках человеческой жизни, следует учитывать длительность многих жизней, которые заключены в одном теле.

Обычная клетка оболочки нашего желудка живет всего несколько дней, обычная клетка кожи – только две недели; красная клетка крови живет дольше – два или три месяца. Клетки печени живут очень долго – для замены им требуется несколько лет; клетки мозга и сердца не обновляются никогда.

Поразительно, что всеми этими сроками жизни – от самых коротких до самых длинных – управляет одна и та же ДНК. Клетки кожи и мозга генетически одинаковы, они развивались с момента зачатия, когда отцовская половина ДНК слилась с материнской и образовала нашу уникальную цепь ДНК. Сегодня мы знаем, что наша ДНК способна создавать все виды специфических клеток – мозга, кожи, сердца, печени и других – с собственным сроком жизни. Если мы просто посмотрим на клетку в микроскоп, мы не сможем сказать, будет ее жизнь долгой или короткой: нейроны нашего мозга похожи на клетки, которые дают возможность нам чувствовать запахи, но при этом клетки носа обновляются каждые четыре недели, а клетки мозга не восстанавливаются никогда.

Аюрведа говорит: нас не поразит ни одна болезнь, пока существует и поддерживается равновесие в теле, мыслях и особенно в душе.

Подобно амёбе, каждая клетка человека состоит из атомов, которые буквально пролетают через нее: требуются тысячные доли секунды для того, чтобы в наших легких произошел обмен кислорода и углекислого газа; ионы натрия и калия перемещаются туда и обратно через клетки мозга триста раз в секунду. Наша сердечная мышца извлекает кислород из гемоглобина крови настолько быстро, что через несколько секунд ярко-красная кровь выходит из коронарных артерий почти черной.

Но этот бесконечный круговорот не размывает наше тело или личность, и в отличие от амёбы мы более стабильны. Наша ДНК приняла современный вид несколько миллионов лет назад, при этом она произошла от того, что старо как сама жизнь и имеет возраст почти два миллиарда лет. Мы неизменны на генетическом уровне, несмотря на то, что материал нашего тела постоянно обновляется.

Жизнь без болезней

Если жизнь настолько пластична и динамична, то кажется странным, что мы не живем дольше, чем сейчас. Но нам мешает то, что мы не умеем управлять теми силами, которые действуют внутри и вокруг нас. Древние мудрецы Аюрведы были достаточно смелыми для того, чтобы задаться вопросом: должны ли мы болеть и стареть? Их ответ: нет, не должны. Если наши внутренние силы находятся в гармонии и равновесии с окружающим миром, мы

неуязвимы для болезней. Идеальное равновесие обеспечивает возможность совершенного здоровья.

Мы полагаемся на главный принцип, о котором говорит Аюрведа: нас не поразит ни одна болезнь, пока существует и поддерживается равновесие в теле, мыслях и особенно в душе. Мудрецы Аюрведы учат, что у каждого из нас есть импульс, побуждение к росту и прогрессу в духовном плане. Этот импульс, который поддерживает наше общее равновесие, можно наблюдать в каждой отдельной клетке. Но самый яркий пример – мозг, который одновременно управляет температурой тела, скоростью метаболизма, голодом и жаждой, сном, химическим составом крови, дыханием и многими другими функциями. Их нужно очень точно координировать, чтобы поддерживать здоровье в порядке. Гипоталамус – крошечная область переднего мозга – заслужил имя «мозг мозга», ведь он управляет десятками функций тела.

Но настоящая опора равновесия находится еще глубже – на квантовом уровне, и с помощью специальной техники мы сможем использовать наш импульс к росту. Эта область пока недоступна для большинства людей, и поэтому они часто не могут противостоять болезни и старости. Когда враждебные жизни силы берут верх, телу ничего не остается, кроме как смириться с болезнью и постепенно разрушаться.

С другой стороны, если мы научимся поддерживать равновесие на самом глубоком уровне, у нашего внутреннего развития не будет пределов. О внутреннем развитии написаны десятки книг, но все они упускают ключевое звено, на котором настаивает Аюрведа: наше стремление к развитию заложено природой в наших клетках. Это всего лишь путь спокойной реки разума от ее начала к истоку. В этом заключается главный секрет совершенного здоровья. Если мы позволим своему разуму найти и изучить следующие уровни бытия, чтобы попытаться перейти на них, тело последует за ним. Спасет ли это нас от старости и болезней?

Мы можем только рассуждать о будущем, но уже известно много случаев, когда разум отказывался принять болезнь и тело вдруг соглашалось с ним. Не так давно у меня был пациент из Швейцарии по имени Андреа Шмитт, которому был поставлен неотвратимый диагноз – рак. За полтора года до этого он заметил странное пятно на спине, которое беспокоило его, когда он прислонялся к спинке кресла.

Пальцами он смог нащупать опухоль размером с монету, которая была похожа на большую темную родинку. С помощью ручного зеркала жены Андреа увидел багряно-коричневое образование точно между лопатками.

После этого события развивались страшно и стремительно. В Женеве онколог сделал Андреа биопсию и обнаружил у него меланому, самую опасную и быструю форму кожного рака. Через несколько дней Андреа прооперировали. Хирург удалил образование и исследовал лимфоузлы в правой подмышке. Было удалено четырнадцать подозрительных узлов, четыре из которых, как оказалось, были поражены меланомой. Теперь, когда основная опухоль была удалена, нужно было обработать пораженные области на спине и плече, чтобы окончательно уничтожить раковые клетки. Андреа, образованный человек, которому совсем недавно исполнилось пятьдесят лет, отказался от облучения.

«Моя позиция, – рассказывал он, – заключалась в том, чтобы просто ждать и наблюдать. После того как удалили опухоль, моя спина была серьезно травмирована, и я не был уверен в том, что выдержу новые процедуры в таком состоянии. Где еще я мог отдохнуть и восстановить силы, если не у себя дома?»

Такое решение обеспокоило онколога: он сказал, что если Андреа не станет лечиться дальше, то меланома почти наверняка вернется в течение шести месяцев.

Андреа спросил: «А с облучением не вернется?»

«Может вернуться, но с меньшей вероятностью», – сказал доктор.

«И сколько еще я могу прожить после этого?» – спросил Андреа.

Доктор немного замялся, но потом рассказал о том, к чему может привести решение Андреа. Без лечения пациенты с метастазами меланомы могут прожить всего несколько месяцев; при максимально возможном лечении срок жизни иногда возрастает до нескольких лет, иногда – нет. Лишь около 10 % больных живут больше пяти лет, но до десяти лет не дотягивает никто.

«Ну, я не собираюсь умирать так долго, – сказал Андреа. – Зачем столько лет биться в агонии? Чтобы доставить удовольствие врачу?»

Его жизнь шла нормально следующие шесть месяцев, пока в левой подмышке не появился увеличенный лимфатический узел. Анализы определили, что это меланома, которая вернулась, как и говорил доктор. С точки зрения официальной медицины, на этой стадии надеяться было уже не на что. Когда Андреа приехал в Америку и обратился ко мне за помощью, я прежде всего рассказал ему о квантово-механической структуре тела:

«Перед тем как рак обретает физическую форму, его механизм должен запуститься на более глубоком уровне. Вместо того чтобы винить генетику или канцерогены, Аюрведа говорит, что болезнь возникает из-за искаженного поля квантовых колебаний, которые в нормальном состоянии позволяют телу оставаться здоровым. Вы можете научиться обращать сознание к самому тонкому уровню своего „я“ – тем самым квантовым флуктуациям, которые проявляются в виде мыслей и эмоций. Даже в самых тяжелых случаях люди побеждали смертельные болезни, если они были уверены в том, что обязательно выздоровеют».

Для всех неизлечимых болезней имеются примеры необъяснимых исцелений. Одна из особенностей меланомы заключается в том, что она в большей степени поддается самоизлечению, чем другие формы рака. Такие «спонтанные ремиссии» сравнительно редки – не чаще 1 % случаев за все время, но после них часто наступает полное выздоровление.

«Раз кто-то вылечился от меланомы, – заметил я, – то мы знаем, что это возможно. Все, что вам нужно, – одно открытие, которое вы должны сделать внутри себя. Именно сейчас, как ни у кого другого, у вас очень хороший шанс сделать это открытие».

Совершенное здоровье опирается на идеальное общее равновесие.

Все, что мы едим, говорим, думаем, делаем, видим и чувствуем, влияет на общее равновесие.

Андреа воспринял этот совет серьезно. Он изучил методики Аюрведы, которые рассказывают о том, как запустить процесс самоизлечения, и очистил свое тело от грязи особыми процедурами (они описаны в главах 6 и 7). Наша главная цель заключалась в том, чтобы повысить качество его повседневной жизни. Он вернулся в Швейцарию и четыре месяца спустя с ликованием сообщил, что увеличенный лимфоузел пришел в норму. Рентген и анализы крови показали, что меланома полностью исчезла. Несмотря на то, что швейцарские онкологи давали ему не больше трех месяцев после того, как меланома вернулась, Андреа уже несколько лет ведет нормальную жизнь.

Самое замечательное здесь заключается в том, что разум пациента позвал тело в новую реальность и оно подчинилось, несмотря на то, что это было невозможно с точки зрения официальной медицины. Как объяснить такие удивительные события? Мы изучили четыре-ста случаев, когда у больных раком наступила неожиданная ремиссия, и выяснили, что все они обошлись без традиционного лечения. Одни пациенты пили виноградный сок или глотали огромные дозы витамина С; другие молились, пили травяные сборы или просто себя подбадривали. Эти совершенно разные люди все-таки имели одну общую черту. В определенный момент они решили, что хотят выздороветь и избавиться от болезни, как от дурного сна. И после этого неожиданно попали в мир без ужаса, безысходности и болезней – мир совершенного здоровья.

Глава 2

Определение типа тела

В Бостоне (Нью-Йорке, Чикаго, любом другом городе) стоит ясный октябрьский день, и люди возвращаются в деловой центр с обеденного перерыва. Некоторые надели шляпы, кашне и перчатки – они готовятся к зиме, в отличие от других – тех, кто еще носит рубашки с коротким рукавом и считает, что на дворе лето. По улице бегут два парня; один из них сворачивает в парк. Его шорты и голый торс странно смотрятся рядом с пальто пожилой дамы, которая ждет автобус на остановке. Можно случайно подумать, что эти люди живут в разных климатических зонах. Но на самом деле так выражается их внутренняя природа.

Несмотря на то, что на обед многие из них едят сэндвич, картошку фри и кофе, у некоторых из них пища лежит камнем в желудках, у других – нервно ворочается, а у остальных перерабатывается как обычно. Когда тротуар кажется переполненным, у людей бьется быстрее сердце, выделяется избыток желудочной кислоты или поднимается кровяное давление. Никто не будет спорить, что каждый человек важен для мира и имеет свои особенности, но знают ли медики, что у людей существуют различные типы тел?

В обычной медицине мы уделяем гораздо больше внимания различиям между болезнями, чем между людьми. Если пациент жалуется на приступ артрита в руке, врач понимает, что это может быть связано с сотней болезней, из-за которых суставы начинают болеть, воспаляются и теряют подвижность. Известно, что некоторые люди имеют наследственную склонность к артриту, но эта болезнь может быть вызвана и другими причинами – гормональными изменениями, физическим и умственным стрессом, неправильным питанием, недостатком физических упражнений и т. д.

Аюрведа указывает, что болезни, как и люди, отличаются друг от друга. Поскольку биология признает, что все мы имеем «биохимическую индивидуальность», это очень важно учитывать врачу при осмотре. Биохимическая индивидуальность подразумевает, что нет какого-то среднего человека. В каждый момент времени наши клетки и ткани содержат разное количество кислорода, углекислого газа, железа, инсулина или витамина С, которое соответствует физическому состоянию нашего тела, мыслей и эмоций. Наше тело имеет множество мелких особенностей, и когда мы изучим их, то сможем серьезно улучшить свое здоровье.

Первый шаг – определение типа вашего тела

Каждая молекула воздуха, воды и еды, которые мы получаем, обрабатывается по внутренним законам нашего тела. Мы можем выбрать, следовать ли этим законам или создавать свои, но точно не стоит им сопротивляться. По Аюрведе, жить в согласии со своей природой – легко, комфортно и без напряжения – значит уважать свою уникальность.

Первый вопрос, который задает себе врач Аюрведы, – не «чем болен мой пациент?», а «кто мой пациент?». Под «кто» он не имеет в виду ваше имя или профессию. Он ищет характерные признаки типа вашего тела, вашей *пракрити*. На санскрите это понятие означает «природа», это и есть ваша подлинная сущность, которую он хочет определить, прежде чем перейти к вашим жалобам и симптомам болезни.

Тип тела по Аюрведе подобен книге, в которой собраны внутренние законы организма. стакан парного молока содержит 120 калорий независимо оттого, кто его пьет. Но у одного человека эти калории отложатся в виде жировой ткани, а у другого превратятся в энергию. Организм ребенка требует очень много кальция для роста костей, и почти такое же коли-

чество кальция теряет пожилой человек. К старости организм, как правило, уже не может эффективно усваивать кальций, и тогда в почках могут образоваться камни.

Зная тип вашего тела, врач Аюрведы может сказать, какие пища, физические упражнения и медицинские процедуры вам помогут, а какие бесполезны и даже вредны. Человек с больными артериями может умереть даже из-за пиццы с сыром, если от очередной порции жира скопление бляшек оторвется от стенки артерии и заблокирует проток крови к сердцу. Из-за таких отрывов часто случались тяжелые инфаркты. При этом та же пицца несколько не повредит людям другого типа, особенно тем, кто не имеет склонности к лишнему весу. Чем скорее вы узнаете свою пракрити, тем быстрее начнете питаться правильно.

Существуют три важные причины для того, чтобы определить тип тела на первой стадии пути к совершенному здоровью.

1. *Первые признаки болезни появляются рано.* Трудно найти сорокалетнего пациента с болезнью сердца, у которого не было первых тревожных сигналов в двадцать лет. Когда патологоанатом рассматривает артерии у трупа двадцатилетнего больного, то часто находит прослойки жира, которые могли в будущем привести к инфаркту. Даже у детей школьного возраста можно распознать склонность к аллергии, хроническому избытку веса, высокому уровню холестерина или язвенной болезни. Именно на этом этапе заболевание легче всего предотвратить и вылечить, но, к сожалению, очень трудно вовремя заметить симптомы и понять, к какой болезни они относятся. Если же вы точно знаете тип своего тела, все свои сильные и слабые стороны, вы сможете заняться профилактикой задолго до того, как проявится болезнь.

2. *Знание типов тела делает профилактику более конкретной.* Никто не предрасположен ко всем болезням в мире, и все же большинство из нас пытается предотвратить как можно большее их число: рак, инфаркт, остеопороз и другие, потому что боится всех болезней одновременно. Если вы хотите остаться здоровым, но не знаете, к какой именно болезни предрасположены, вы блуждаете в темноте.

Почему 60 миллионов взрослых американцев ходят с невыделенной гипертензией? Отчасти потому, что нет прямой связи между профилактикой и человеком, который в ней нуждается. Инфаркты, рак и диабет случаются раз за разом только с конкретными людьми. Смысл имеет только та профилактика, которая берет за основу именно эти соображения.

3. *Знание типа тела делает лечение более правильным.* Лечение в среднем – это когда врач прописывает валиум каждому, кто страдает от беспокойства, или антациды⁸ всем, у кого язва. Это все равно что пытаться попасть пальцем в небо и считать, что болезни у всех протекают одинаково. Но, как мы уже видели, это не так. Согласно Аюрведе, у трех разных человек чувство тревоги появляется при разном уровне стресса. Язвы у них могут возникнуть из-за того, что они неправильно питались, на них давили на работе, у них были трудности дома. В результате у них, по сути, три различные болезни под одним и тем же названием. Такое часто бывает у людей, которые много курят, не контролируют себя в еде и страдают от астмы или аллергии. Во всех этих случаях легко можно определить тип тела по Аюрведе и узнать, что происходит в организме конкретного человека.

И наконец, знание типа тела необходимо, чтобы понять самого себя. Когда вы разберетесь, что на самом деле происходит внутри вас, вас больше не будет волновать мнение посторонних людей о том, что вам следует делать, говорить, думать и чувствовать. Одно из приятных преимуществ Аюрведы состоит в том, что она способна выявлять малейшие вещи, которых вы даже не замечаете. По телевизору каждого из нас убеждают пить по утрам апельсиновый сок, однако у некоторых людей от него возникает изжога или расстройство кишечника. Это означает, что для их типа тела не подходит количество кислоты в соке.

⁸ Антацид – средство для нейтрализации кислоты.

Когда вы разберетесь, что происходит внутри вас, вас больше не будет волновать мнение посторонних людей о том, что вам следует делать, говорить, думать и чувствовать.

Человек, у которого нервы начинают плясать из-за чашечки слабого кофе, отличается своей природой от другого, который глотает три чашки черного эспresso, как воду. Когда вы реагируете на чашку кофе, сквозняк, замечания начальника, проявления любви или дождливую погоду, тип вашего тела подает вам знак. Это уникальный сигнал, который можете услышать только вы. Если вы прислушаетесь к сигналам, которые вам посылаются каждый день, каждую минуту, вы заметите, что они влияют на ваше настроение, поведение, ощущения, вкусы, способности, тягу к другим людям и многое другое.

Словосочетание «тип тела» – только намек на смысл пракрита, на самом деле это целый мир, собственная реальность, которую вы создаете внутри себя. Точнее, можно назвать вашу пракрита «типом психофизиологической конституции» – термином, который включает как разум (психо-), так и тело (физиология). Я избегаю этого названия для краткости, но важно помнить, что тип вашего физического тела имеет свои особенности и на уровне разума.

Составные части типов тела – доши

Откуда берутся психофизиологические типы? Все мы имеем одинаковые по своему строению клетки и органы, хотя благодаря генам наделены, к примеру, голубым, зеленым или карим цветом глаз. Несмотря на разные характеры, мы все испытываем одинаковые эмоции. Чтобы определить основные психофизиологические типы, Аюрведа рассматривает точку контакта разума и тела. Каждое событие отражается и в разуме, и в теле. Если ребенок пугается темноты, его страх реализуется в виде выброса адреналина в кровь. Аюрведа утверждает, что это взаимодействие происходит в месте между разумом и телом – там, где материализуются мысли. В этой точке расположены три управляющих начала, которые называются *дотами*.

Доши очень важны, поскольку они позволяют разуму вести диалог с телом. Все наши желания, страхи, мечты, самые слабые эмоции и привычки оставляют следы в нашей физиологии – они постоянно и незаметно меняют ваше тело, когда «обращаются» к нему.

Для большинства из нас эти сигналы не играют такую важную роль в жизни, как могли бы. В определенный момент стрессы и старость в нашей памяти начинают преобладать над ростом и развитием. Если тело изнашивается все сильнее год от года, а разум еще способен к любви и созиданию, то ваши доши требуют особого внимания.

С точки зрения Аюрведы, если разрушающее усилие энтропии начинает преобладать над созидющим вектором эволюции, то причина здесь в том, что нарушено равновесие дош. Это первый признак того, что тело и разум не находятся в совершенном согласии. Вот почему талантливый поэт Ките умер в двадцать шесть лет от туберкулеза, а Моцарт погиб от болезни почек, когда ему было всего тридцать пять лет. Разум гения не был связан с телом. Работа с дошами позволяет нам всегда поддерживать равновесие разума и тела.

Три доши носят названия Вата, Питта и Капха. Помимо множества отдельных функций в системе «разум – тело», у каждой доши есть одна главная функция:

- *Вата дота* управляет движением;
- *Питта доша* управляет метаболизмом;
- *Капха доша* управляет структурой.

Каждая клетка нашего тела должна содержать все три этих начала. Для того чтобы тело было живым, в нем должна содержаться Вата, или движение, которое дает ему возможность

дышать, перекачивать кровь, пропускать пищу через кишечный тракт, посылать нервные импульсы в мозг и от него. Телу нужна Питта, или метаболизм, который отвечает за переработку пищи, использование воздуха и воды во внутренних органах. Оно должно содержать Капху, или структурирующее начало, чтобы удерживать вместе клетки и наращивать мышцы, жир, кости, соединительную ткань. Для построения тела человека природе необходимы все три доши.

В следующей главе мы подробнее рассмотрим доши. Вам следует как можно скорее определить тип вашего тела (ваш психофизиологический тип), это усилит интерес к изучению дош. В зависимости от того, какая из трех дош доминирует, различают три главных типа тела человека. Если врач осматривает вас и говорит: «Ваш тип – Вата», это означает, что признаки Ваты наиболее заметны в вас; и вы можете сказать, что ваша пракрити – Вата.

Знать свою пракрити важно потому, что она четко определяет, что вам есть, какие физические упражнения выполнять, какого распорядка дня придерживаться, какие правила соблюдать для профилактики болезней. Человек с пракрити Вата живет в мире, который окрашен в цвета Вата вплоть до малейших деталей. Когда он ест пищу, которая регулирует баланс Ваты, то может запустить огромные силы во всех областях своей жизни и привести к балансу свою пракрити. Вы поймете это, когда выполните небольшой тест. Помните, что в каждом из нас присутствуют все три доши, и между ними должно поддерживаться равновесие. Если вы знаете свой тип, то в ваших руках ключ к равновесию *во всем* – это главное условие, которое позволит быть в согласии со своей природой.

Тест аюрведы для определения психофизиологического типа

Тест разделен на три части. Первые 20 признаков относятся к Вата доше. Прочтите каждое утверждение и оцените, насколько оно вам подходит, от 1 до 6 баллов.

1 = совсем не подходит.

3 = частично подходит (или иногда подходит).

6 = точно подходит (или почти всегда подходит).

Сложите все баллы и запишите результат под первой таблицей, это и будет ваш индекс Вата. Например, если вы оценили первый пункт в 6 баллов, второй – в 3, третий – в 2, ваша сумма будет равна $6 + 3 + 2 = 11$. Таким же образом подсчитайте сумму баллов для двух остальных таблиц и определите индексы для Питты и Капхи.

Когда вы закончите, то получите три отдельных показателя. Когда вы сравните их, то сможете определить тип своего тела.

Для характерных физических признаков выбор обычно бывает очевидным. Признаки, оценка которых может быть более субъективной – в первую очередь это касается поведения и способности мыслить, – следует оценивать в соответствии с тем, как вы чувствовали и поступали на протяжении всей своей жизни или хотя бы в последние годы.

Характеристики типа Вата	Не подходит		Частично подходит		Точно подходит	
1. Я делаю дела очень быстро	1	2	3	4	5	6
2. Я плохо запоминаю и воспроизвожу информацию	1	2	3	4	5	6
3. Меня увлекает и вдохновляет природа	1	2	3	4	5	6
4. У меня худощавое телосложение — я не склонен набирать вес	1	2	3	4	5	6
5. Я легко обучаюсь	1	2	3	4	5	6
6. У меня легкая и быстрая походка	1	2	3	4	5	6
7. Я с трудом принимаю решения	1	2	3	4	5	6
8. У меня часто бывают запоры и газообразование в кишечнике	1	2	3	4	5	6
9. Мои кисти и ступни часто бывают холодными	1	2	3	4	5	6
10. Я легко раздражаюсь и становлюсь беспокойным	1	2	3	4	5	6
11. Как многие другие люди, я плохо переношу холодную погоду	1	2	3	4	5	6
12. Я говорю быстро, и друзья считают меня словоохотливым	1	2	3	4	5	6
13. Моё настроение легко меняется, я очень эмоционален	1	2	3	4	5	6
14. Я часто с трудом засыпаю и сплю беспокойно	1	2	3	4	5	6
15. Моя кожа обычно сухая, особенно зимой	1	2	3	4	5	6

Характеристики типа Вата	Не подходит		Частично подходит		Точно подходит	
16. Моё сознание очень активно, у меня сильно развито воображение	1	2	3	4	5	6
17. Мои движения быстры и активны, иногда я буквально взрываюсь от внутренней энергии	1	2	3	4	5	6
18. Я легко возбуждаюсь	1	2	3	4	5	6
19. Если я слеую своим привычкам, то перестаю регулярно есть и спать	1	2	3	4	5	6
20. Я быстро обучаюсь, но так же быстро все забываю	1	2	3	4	5	6
Индекс Вата:						

Характеристики типа Питта	Не подходит		Частично подходит		Точно подходит	
1. Я считаю себя очень эффективным	1	2	3	4	5	6
2. Я стараюсь быть точным и аккуратным во всем, чем я занимаюсь	1	2	3	4	5	6
3. Я считаю себя волевым и в определенной степени категоричным	1	2	3	4	5	6
4. В жаркую погоду я быстро устаю или чувствую дискомфорт в большей степени, чем другие	1	2	3	4	5	6

Характеристики типа Питта	Не подходит		Частично подходит		Точно подходит	
5. Я склонен к потливости	1	2	3	4	5	6
6. Я легко впадаю в ярость, хотя могу этого не показывать	1	2	3	4	5	6
7. Я чувствую дискомфорт, если я пропускаю прием пищи или он откладывается	1	2	3	4	5	6
8. Один или более признаков относятся к моим волосам: - с ранней сединой или лысеющие редкие; - тонкие, прямые и светлые; - рыжие или песочного цвета	1	2	3	4	5	6
9. У меня хороший аппетит, и если я голоден, то могу съесть довольно много	1	2	3	4	5	6
10. Многие считают меня упрямым	1	2	3	4	5	6
11. У меня очень стабильно работает кишечник — у меня скорее будет жидкий стул, чем запор	1	2	3	4	5	6
12. Я быстро теряю терпение	1	2	3	4	5	6
13. Я стремлюсь к точности и аккуратности в мелочах	1	2	3	4	5	6
14. Я довольно легко могу раздражаться, но потом быстро остываю	1	2	3	4	5	6
15. Я очень люблю холодную пищу, например мороженое, и обожаю холодные напитки	1	2	3	4	5	6

Характеристики типа Питта	Не подходит		Частично подходит		Точно подходит	
	1	2	3	4	5	6
16. Жара в комнате мне более неприятна, чем холод	1	2	3	4	5	6
17. Я не выношу очень горячую и острую пищу	1	2	3	4	5	6
18. Я не очень терпим к чужому мнению	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю преодолевать трудности, и если чего-нибудь хочу, то стремлюсь достигнуть цели во что бы то ни стало	1	2	3	4	5	6
20. Я критикую себя так же сильно, как и других	1	2	3	4	5	6
Индекс Питта:						

Характеристики типа Капха	Не подходит		Частично подходит		Точно подходит	
	1	2	3	4	5	6
1. Я делаю все медленно и спокойно	1	2	3	4	5	6
2. Я легко набираю лишний вес, и мне трудно от него избавиться	1	2	3	4	5	6
3. У меня мирный и спокойный характер — меня сложно вывести из себя	1	2	3	4	5	6

Характеристики типа Капха	Не подходит		Частично подходит		Точно подходит	
4. Я не почувствую дискомфорта, если пропущу прием пищи	1	2	3	4	5	6
5. В моем организме часто накапливаются слизь и мокрота, застаивается кровь, появляется астма или возникают проблемы с носовыми пазухами	1	2	3	4	5	6
6. Я должен спать не меньше восьми часов, чтобы хорошо себя чувствовать на следующий день	1	2	3	4	5	6
7. Я сплю очень крепко	1	2	3	4	5	6
8. Я очень спокоен по своей природе и редко раздражаюсь	1	2	3	4	5	6
9. Я обучаюсь не так быстро, как другие, но надежно запоминаю информацию	1	2	3	4	5	6
10. Я имею склонность к полноте и быстро накапливаю жир	1	2	3	4	5	6
11. Мне не нравится сырая и холодная погода	1	2	3	4	5	6
12. Мои волосы густые, темные и волнистые	1	2	3	4	5	6
13. У меня гладкая, мягкая, на вид несколько бледная кожа	1	2	3	4	5	6
14. У меня крупное, крепкое тело	1	2	3	4	5	6
15. Невозмутимый, дружелюбный, нежный и великодушный — эти слова точно про меня	1	2	3	4	5	6

Характеристики типа Капха	Не подходит		Частично подходит		Точно подходит	
16. У меня медленное пищеварение, и я чувствую тяжесть после еды	1	2	3	4	5	6
17. У меня большой запас жизненных сил и физическая выносливость при неизменном уровне энергии	1	2	3	4	5	6
18. Когда я гуляю, обычно иду медленной, размеренной походкой	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю поспать и обычно медленно «раскачиваюсь» утром	1	2	3	4	5	6
20. Я ем и действую медленно и методично	1	2	3	4	5	6
Индекс Капха:						

Итоговый результат:

Вата____Питта____Капха____

Определение вашего психофизиологического типа

В Аюрведе из трех дош составлены десять комбинаций, которые и называются типами человеческого тела.

Типы одной доши:

- *Вата*;
- *Питта*;
- *Капха*.

Если индекс одной доши значительно превосходит остальные, ваш тип определяется одной дошей. Наиболее показателен индекс, который для преобладающей доши в два раза превосходит величины других (например, Вата – 90, Питта – 45, Капха – 35), но считается и меньшее соотношение. Истинный тип одной доши демонстрирует характерные особенности Ваты, Питты или Капхи очень четко. Следующая по величине индекса доша тоже проявляется в ваших естественных склонностях, но в гораздо меньшей степени.

Типы двух дош:

- *Вата – Питта* или *Питта – Вата*;
- *Питта – Капха* или *Капха – Питта*;
- *Капха – Вата* или *Вата – Капха*.

Если ни одна из дош не доминирует с большим отрывом от других, то ваш тип определяют две доши. Это означает, что вы демонстрируете свойства двух главных дош – или одновременно, или попеременно. Доша, у которой индекс больше, проявляется сильнее, но значение имеют обе.

Большинство людей относится к типу двух дош. У некоторых сильно выражена одна из дош, к примеру в таком виде: Вата – 70, Питта – 90, Капха – 46, что можно было бы квалифицировать как чистую Питту, но с ощутимым проявлением и другой доши, Ваты. В других случаях, если различие в индексах меньше, первая доша все же преобладает, но вторая почти равна ей. Показатели могут быть такими: Вата – 85, Питта – 80, Капха – 40, это тип Вата – Питта, эти две доши почти одинаковы по своему влиянию.

Когда вы реагируете на чашку кофе, сквозняк, замечания начальника, проявления любви или дождливую погоду, тип тела подает вам знак. Сигнал можете услышать только вы.

Наконец, у некоторых резко выделяется показатель для одной из дош, но для двух других индексы очень близки (например, В – 69, П – 86, К – 69). Приведенный тест не выявил вторую дошу – этот случай все равно будет относиться к типам двух дош, такой человек рассматривается как Питта – Вата или Питта – Капха. Если ваши показатели такие, учитывайте дошу с большим индексом как доминирующую, и со временем вторая проявится яснее.

Тип трех дош: *Вата – Питта – Капха*.

Если три ваших индекса близки по величине (например, Вата – 88, Питта – 75, Капха – 82), ваш тип определяют все три доши. Такой тип тела считается очень редким, поэтому внимательно просмотрите свои записи или попросите друга помочь вам выполнить тест и проверить ваши ответы. Затем изучите описания Ваты, Питты, и Капхи на следующих страницах для того, чтобы понять, одна или две доши преобладают в вашей пракрита. Если это не изменит результата, то более полное описание типа трех дош вы найдете на с. 84.

Вата вносит беспорядок. Если вы обнаружили, что не можете дать четкие ответы по многим пунктам, ваш тип маскируется дисбалансом Ваты. Вата является «лидером дош» и поэтому может имитировать Питту и Капху. Вы можете иметь худощавое телосложение, но при этом страдать от избытка веса; быть склонным к беспокойству и раздражительным; можете время от времени страдать бессонницей, а затем подолгу спать. Такую изменчивость может вызывать дисбаланс Ваты.

По своей сути психофизиологические типы, как правило, однозначны. Когда вы лучше изучите Аюрведу, то сможете понять, на какие из ответов повлиял дисбаланс Ваты, а какие на самом деле отражают вашу природу. Если вы все еще затрудняетесь с ответами, следует обратиться к врачу Аюрведы.

Характеристики психофизиологических типов

Когда вы определите свой тип, вы узнаете, как использовать его особенности. Поскольку в системе Аюрведы действуют генетические законы, типы тела наследуются. Задолго до открытия ДНК мудрецы Аюрведы поняли, что генетические особенности проявляются группами: азиатский тип кожи и волос связан с карими глазами, а не голубыми; крепкие мышцы прикрепляются к тяжелым костям, которые могут их удерживать, в отличие от легких и тонких. Разум, тело и поведение настолько тонко пригнаны друг к другу, что их связь можно увидеть лишь в учении о дошах.

Ваш тип – это то, что у вас есть с рождения, но ваша судьба от него не зависит. Вы можете быть высоким или низким, робким или решительным, беспокойным или безмятежным – это будет вашим типом, но есть много других вещей, которые не зависят от психофизиологического типа: мысли, эмоции, память, таланты, желания и т. п. *Знание своего психофизиологического типа позволит вам двигаться к идеалу своего здоровья.* В отличие от западной медицины, цель которой – обеспечить здоровье тела и разума по отдельности, с помощью Аюрведы можно улучшить каждый аспект своей жизни – личные отношения, карьеру, духовное развитие и положение в обществе. Положения Аюрведы отличаются серьезностью и убедительностью, а вековая мудрость позволяет работать одновременно и с телом, и с разумом.

Характеристики типа Вата

- Худощавое телосложение.
- Быстро справляется с делами.
- Нерегулярное чувство голода и медленное пищеварение.
- Неглубокий, прерывистый сон, бессонница.
- Оживленность, активность, богатое воображение.
- Легкая возбудимость, переменчивость настроения.
- Быстро усваивает новую информацию и забывает ее.
- Склонность к беспокойству.
- Склонность к запорам.
- Быстрая утомляемость, склонность к перенапряжению.
- Взрывные выбросы умственной и физической энергии.

Главное качество типа Вата – переменчивость. Люди Вата непредсказуемы и менее стандартны, чем Питта и Капха, их многообразие в росте, телосложении, настроении и действиях также является их отличительной чертой. У человека Вата умственная и физическая энергии проявляются резко, неравномерно и нестабильно. Вот что очень характерно для типа Вата:

- чувствовать голод в любое время дня и ночи;
- любить постоянное движение;
- ложиться спать каждый вечер в разное время, пропускать прием пищи и постоянно менять привычки;
- иметь в один день хорошее пищеварение, на следующий – плохое;
- резко выплескивать эмоции и быстро об этом забывать;
- ходить быстро.

Люди типа Вата физически самые худые из всех трех типов, для них характерны узкие плечи и (или) бедра. Одним представителям Вата сложно набрать вес, и они остаются слишком худыми, в то время как другие становятся стройными и гибкими. Вата – единственный тип, представители которого могут есть что угодно и не толстеть. Некоторые Вата, однако, могут быть худыми и гибкими в юности и полными в зрелом возрасте. Таким образом, их вес изменяется в широких пределах в течение всей жизни.

Избыток Ваты может приводить к слишком маленьким или большим размерам частей тела и органов, например кистей, ступней и зубов. Несмотря на то, что большинство людей типа Вата хорошо сложены, у них часто могут быть кривые ноги, сколиоз, искривление носовой перегородки, посаженные слишком близко или далеко глаза. Кости могут быть очень легкими или слишком длинными и тяжелыми. Из-за тонкого слоя подкожного жира у многих Вата заметно выделяются суставы, сухожилия и вены. Часто у Вата хрустят суставы.

Вата доша отвечает за все движение в теле. Благодаря Вате двигаются ваши мышцы, дышат легкие, работает пищеварительный тракт и бегут импульсы по нервной системе. Самая важная функция Ваты заключается в том, что она регулирует центральную нервную систему. Если равновесие Ваты нарушено, то это проявляется в виде тремора, спазмов и припадков. Также могут возникнуть нервные расстройства – от тревоги и депрессии до клинических умственных заболеваний. Все виды психосоматических симптомов связаны с ухудшением состояния Ваты. Поэтому восстановление баланса Ваты часто устраняет симптомы, которые не поддаются другому лечению.

Вата отвечает за то, чтобы начинать действия, а не заканчивать их, и незавершенные дела ясно указывают на дисбаланс Ваты: такие люди беспорядочно бегают по магазину, но ничего не покупают; говорят, но не делают выводов; становятся хронически неудовлетворенными. Иногда говорят, что люди типа Вата очень легко относятся к расходам – тратят деньги, энергию, слова. Но это неверно, если они в равновесии, ведь Вата доша обеспечивает баланс всех областей жизни человека.

Вата – «царица» среди дош, поэтому если она сбалансирована, то и Питта и Капха в порядке. Каждому человеку нужно поддерживать свою Вату в равновесии.

Люди типа Вата склонны к беспокойству и часто страдают бессонницей, потому что часто много раздумывают над малозначительными вещами. Вата спят меньше остальных типов – шесть часов или даже меньше, причем с возрастом потребность в сне снижается. Типичная негативная эмоция, которая вызывается стрессом, – тревога (страх). Как правило, у людей Вата слабый желудок и проблемы с пищеварением в виде хронического запора и/или газообразования. Для этой доши характерны кишечные колики и предменструальные боли.

Когда Вата находится в равновесии, человек светится от счастья, он переполнен энергией и энтузиазмом, быстро и легко принимает решения. Вата очень чувствительны к изменениям в своем окружении. У них острая реакция на звук и прикосновение, они не любят сильного шума. У Вата ярко выражены такие индивидуальные черты, как живость, возбудимость, непредсказуемость, богатое воображение и разговорчивость.

В случае же дисбаланса врожденная импульсивность заставляет таких людей тратить больше энергии, чем обычно, перенапрягаться. В результате их возбуждение переходит в изнеможение и затем в хроническую усталость или депрессию.

Пожалуй, самая важная функция Ваты заключается в том, что она управляет другими дошами. Из этого следует несколько положений: Вата первой теряет равновесие и запускает ранние стадии болезни; она может имитировать другие доши и заставлять вас думать, что во всем виноваты Питта и Капха (но чаще всего за расстройствами стоит именно Вата); она – «царица» среди дош, поэтому если она сбалансирована, то и Питта, и Капха в порядке. Таким образом, каждому человеку нужно поддерживать свою Вату в равновесии.

Чтобы обеспечить баланс Ваты, нужно выполнять следующие рекомендации: регулярно отдыхать, не перенапрягаться и развивать правильные привычки. Такие правила могут не устроить многих людей типа Вата, но они часто приводят к быстрому улучшению как на ментальном (разум), так и на физическом (тело) уровне. Вата заставляет нас поддерживать равновесие, которое необходимо для сохранения жизни и здоровья.

Характеристики типа Питта

- Среднее телосложение.
- Средняя степень выносливости и силы.
- Предприимчивый характер, любят преодолевать трудности.
- Высокий уровень интеллекта.
- Сильный голод и жажда, хорошее пищеварение.
- Склонность к гневу, раздражительность в состоянии стресса.
- Белая или румяная кожа, часто с веснушками.
- Плохо переносит солнечную погоду и жару.
- Точная, понятная речь.
- Исключение пропусков приема пищи.
- Светлые, светло-коричневые, рыжие (или с рыжим оттенком) волосы.

Главное качество типа Питта – яркость. Любой человек с ярко-рыжими волосами и румяным лицом имеет сильную Питта дошу. Вместе с этим такие люди, как правило, амбициозные, сообразительные, открытые, смелые, любят поспорить и весьма ревнивы. Воинственная сторона типа Питта – естественное свойство, но она не должна быть слишком сильно выражена. Когда их доша в равновесии, люди Питта теплы и ярки в своих эмоциях, преданы и довольны собой. Светящееся счастьем лицо – это очень характерно для данного типа. Также для людей Питта очень свойственно следующее:

- ощущать жуткий голод, если обед задерживается даже на полчаса;
- жить по часам (как правило, дорогим) и возмущаться потерей времени;
- вставать ночью от жары и жажды;
- брать ситуацию в свои руки или чувствовать, что можно взять;
- не подозревать о том, что другие считают его требовательным и дотошным;
- при ходьбе делать шаги одной длины.

Физически люди типа Питта имеют средний рост и вес и хорошо сложены. Они поддерживают свой вес на определенном уровне без значительных колебаний, но для них не составляет труда набрать или потерять несколько фунтов по своему желанию. У них правильные черты лица, глаза средней величины, пронизательный взгляд. У людей Питта средние кисти и ступни, суставы без отклонений.

Людей Питта легко можно узнать по их коже и волосам. Волосы у них обычно тонкие, прямые, рыжие, светлые или песочного цвета, со склонностью к ранней седине. Редящие волосы, лысины или отступающая линия волос – это также признак силы или избытка Питты. Кожа теплая, мягкая и белая и часто обгорает на солнце (особенно у обладателей светлых и тонких волос). Это одна из причин, по которой люди типа Питта держатся подальше от солнца. Для кожи Питта также характерно наличие веснушек и родинок. Для других расовых групп, у которых темные волосы и темная кожа являются нормой, характерные особенности типа Питта меняются соответственно.

В общем случае люди типа Питта имеют острый, пронизательный ум и хорошую способность сосредотачиваться. Они наделены внутренним стремлением к тому, чтобы управлять своими силами, деньгами и действиями аккуратно и рационально. Трата денег на предметы роскоши – единственное исключение, Питта любят окружать себя красивыми вещами. Они стремятся визуально соответствовать окружающему миру.

Жар Питта проявляется во всем: они вспыльчивы («горячие головы»), у них теплые руки и ступни, в глазах горят чувства; кожа, желудок, кишечник – все это выглядит так, будто они никогда не находятся в равновесии. Люди Питта не любят долго находиться на солнце. Они быстро перегреваются и не берутся за тяжелую физическую работу. Для их глаз утомительны яркие цвета.

Люди типа Питта легко выходят из себя в стрессовой ситуации и поддаются гневу, становятся раздражительными. Они могут быть нетерпеливы, требовательны и склонны к перфекционизму, особенно если находятся в состоянии дисбаланса. Помимо того, что они амбициозны и демонстрируют лидерские качества, представители типа Питта могут быть категоричны и грубы, что отталкивает от них других людей.

Люди типа Питта говорят точно и внятно, часто бывают хорошими ораторами. Они любят спорить и до последнего отстаивают свою правоту. Подобно людям других дош, этот тип имеет две стороны: в равновесии они приятны, радостны, уверенны и смелы; сарказм и острая критика указывают на дисбаланс Питта доши. Они решительно бросаются на препятствия, но берегут свою энергию и не тратят ее полностью. Жизненная энергия у людей Питта – среднего уровня, и даже отличное пищеварение, основа их энергичности, может иногда быть нарушено. Часто в среднем возрасте они уже не могут есть все подряд, как в юности. Питта доша управляет метаболизмом у всех психофизиологических типов. У людей Питта особенно сильный «огонь метаболизма», как его называет Аюрведа. Поэтому у них хороший аппетит и постоянная жажда. Среди всех типов люди Питта больше всего страдают от задержки или отмены приема пищи – такая неприятность делает их весьма беспокойными. Избыток Питты может привести к изжоге, язве, геморрою и чувству жжения в кишечнике. Если Питта дошу не контролировать, то это может серьезно ослабить пищеварение.

У людей типа Питта очень чувствительная кожа, которая легко раздражается и воспаляется, на ней нередко появляются сыпь и угри. При дисбалансе Питты может ухудшиться зрение, краснеют белки глаз. Люди этого типа крепко спят, но могут просыпаться, если им слишком жарко. В среднем они спят около восьми часов, но если равновесие нарушено, то страдают от бессонницы, особенно если увлечены важной работой.

Главная рекомендация для типа Питта – придерживаться умеренного, простого образа жизни. Благодаря Питта доше каждая клетка нашего тела получает чистое питание, воду и воздух. Все виды ядов действуют сильнее, если нарушается равновесие Питты. Люди этого типа плохо переносят яды и тяжело реагируют на загрязненную пищу, воздух и воду, на алкоголь и сигареты и особенно на вредные эмоции: враждебность, ненависть, нетерпимость и зависть. Питта доша подталкивает нас к умеренности и чистоте.

Характеристики типа Капха

- Отличается крепким и мощным телосложением, большой физической силой и выносливостью.
- Обладает огромным запасом энергии, делает все неторопливо и постепенно.
- Трудно вывести из себя, остается расслабленным и спокойным в любой ситуации.
- Имеет холодную, гладкую, толстую и часто жирную кожу.
- Новую информацию воспринимает трудно, но запоминает ее прочно и надолго.
- Спит крепко и долго.
- Легко набирает лишний вес.
- Имеет умеренный аппетит и вялое пищеварение.
- Проявляет отзывчивость, терпимость и великодушие по отношению к окружающим.
- Привязывается к вещам и трудно с ними расстается.

Главное качество типа Капха – уравновешенность. Эта доша отвечает за прочную и устойчивую структуру организма, а также делает представителей этого типа физически сильными и выносливыми. Аюрведа считает Капха счастливыми, поскольку они, как правило, имеют крепкое здоровье и воспринимают мир с безмятежностью и умиротворением. Для людей Капха особенно характерно:

- долго обдумывать все обстоятельства перед тем, как принять решение;
- с усилием подниматься по утрам, подолгу лежать в кровати и пить кофе, чтобы взбодриться;
- стремиться поддерживать мир и гармонию вокруг себя;
- уважать чувства других, проявлять терпимость и сочувствие;
- стремиться к эмоциональному комфорту после еды;
- двигаться грациозно и плавно, несмотря на избыточный вес.

Капха доша дает физическую силу и иммунитет к болезням. Представители типа Капха обычно бывают правильно сложенными, коренастыми, с широкими плечами и/или бедрами. Они легко набирают вес – им достаточно только посмотреть на еду, чтобы прибавить несколько фунтов. Поскольку при дисбалансе Капхи трудно избавиться от лишнего веса, они часто становятся тучными. Однако люди среднего сложения тоже могут иметь тип Капха, а у типов двух дош, таких как Вата – Капха, телосложение может быть даже хрупким. Явный признак людей Капха – холодная, гладкая, толстая, часто жирная кожа. Также у Капха крупные, ласковые «оленьи» глаза («как будто наполненные молоком», как говорилось в одном древнем тексте). Все признаки постоянства и равновесия на теле и лице человека говорят о том, что в его организме преобладает Капха доша. Женщины типа Капха с их полными, соблазнительными формами восхищают своей красотой, они похожи на лучшие статуи эпохи Ренессанса.

Капха доша медленна. Те, кто медленно ест и переваривает пищу, обычно относятся к типу Капха, так же как и те, кто медленно говорит, особенно если они намеренно придерживаются такого стиля разговора. Люди типа Капха очень спокойны, их трудно чем-то разозлить, более того, они не терпят конфликтов вокруг себя и стараются их уладить. Они внимательно следят за тем, что едят, часто полагаются на свои органы чувств и воспринимают мир через вкус и запах. Так выражается их близость к земле.

Люди типа Капха обладают большими запасами энергии. У них больше жизненных сил, чем у других типов, что позволяет им много трудиться. Они редко оказываются вымотанными и истощенными. Для Капха в высшей степени характерно хранить и беречь практически все: деньги, собственность, энергию, слова, еду и жир. Жир обычно накапливается внизу – на бедрах и ягодицах.

Поскольку эта доша управляет влажными тканями тела, дисбаланс Капхи отражается в первую очередь на слизистых оболочках. Люди типа Капха жалуются на заложенный нос, простуду, аллергию, астму и боли в суставах (хотя артриты обычно ассоциируются с типом Вата). Эти симптомы ярче всего проявляются в конце зимы и весной.

По природе своей Капха отзывчивы, терпимы и великодушны; они ярко проявляют материнские чувства. Они спокойно относятся к кризисам, потому что твердо стоят на ногах. Они часто кажутся слишком самоуверенными, но даже если у них идеальный баланс Капхи, они могут медлить в состоянии стресса. Типичная отрицательная эмоция для типа Капха – жадность и защищенность на чем-либо. Любой человек, который не любит выбрасывать старые вещи, имеет, скорее всего, избыток Капхи. В состоянии дисбаланса представители Капха становятся упрямыми, тупыми, вялыми и ленивыми.

Благодаря Питта доше каждая клетка нашего тела получает чистые питание, воду и воздух. Питта доша подталкивает нас к умеренности и чистоте.

Как и Вата, Капха – это холодная доша, но в отличие от Ваты она не является сухой. Люди типа Капха наделены хорошим кровообращением и поэтому не жалуются на холодные кисти и ступни. Они не любят холодной и сырой погоды – тогда они становятся вялыми, медленно соображают. Сон у Капха долгий и глубокий. Типичные представители Капха спят больше восьми часов ночью; бессонницы у них почти не бывает, зато они могут спать дольше, чем нужно. Утром они долго «раскачиваются», но накопленных сил им хватает, чтобы активно работать до позднего вечера.

Представителям типа Капха обучение дается сложнее других типов, но они компенсируют это тем, что надолго запоминают новую информацию, и это позволяет им быть отличными специалистами в своей области. Они усваивают новые сведения и навыки методично и постепенно. При дисбалансе люди Капха становятся тупыми и заторможенными.

Людям типа Капха важно постоянно развиваться. Жизнь без изменений превращает устойчивых Капха в инертных – им нельзя держаться за прошлое, цепляться за людей и вещи или избегать перемен. Это касается не всех Капха, но когда они рассчитывают на награду, то сразу становятся очень энергичными и активными. Напротив, тяжелая, холодная пища, недостаток упражнений, переедание и однообразная работа делают Капха вялыми и ленивыми. Капха доша дает нам внутреннюю устойчивость и спокойствие – важнейшее качество здорового человека.

Описание типов двух дош

При рождении каждому человеку достается определенная доля каждой из дош. Говорить о «чистых» психофизиологических типах Вата, Питта или Капха можно только тогда, когда у человека явно выражена одна из дош, – это называется предельным случаем. Но таких людей не очень много. Большинство относится к типу двух дош с небольшим перевесом одной из них.

Можно сказать, что тем из нас, у кого ярко выражена одна из дош, в какой-то мере повезло: нужно учитывать только один главный фактор в своей жизни. Но это преимущество невелико. *Каждому человеку надо следить за балансом всех трех дош.* Конечно, мы будем уделять много внимания своему собственному типу, но при этом нужно помнить, что важны все доши. Чтобы лучше понять, что представляет собой каждый психофизиологический тип, нужно учитывать, что у нас есть все три доши, но основное влияние оказывают одна или две.

Вот явные признаки чистых типов.

Вата: тонкое телосложение, быстрый и изменчивый ум, живость характера. Такие люди кажутся другим непредсказуемыми. В стрессовой ситуации они становятся нервными и тревожными.

Питта: среднее телосложение, организованный и решительный ум, волевой стиль поведения. Такие люди кажутся сильными. В стрессовой ситуации они становятся гневными и резкими.

Капха: крупное телосложение, спокойный, размеренный образ мыслей, добродушный характер. Такие люди воспринимаются другими как уравновешенные. В стрессовой ситуации они закрываются и молчат.

Вы можете сопоставить эти группы признаков и разобраться в том, что из себя представляют люди типа двух дош. Например, Вата – Капха может быть одновременно легко возбудимым и спокойным: на первый взгляд неожиданное сочетание, которое довольно обычно для таких людей. Главная доша определяет то, как они реагируют на внешний мир своим разумом и телом. Вторая по значимости доша проявляется по-разному, она выступает подобно второму пункту устава, а не как подмешанная к основной краска на рисунке. Если у вас присутствует Вата, которая отвечает за тонкое телосложение, и вместе с тем Капха, которая задает крупное, то скорее всего у вас не будет среднего телосложения (оно характерно для Питта). На самом деле у человека типа Вата – Капха проявится качество одной из этих дош. В определенное время качества у человека могут переключаться на противоположные (в конкретной ситуации Питта – Вата могут испытывать в состоянии стресса и страх, и гнев одновременно или по отдельности).

Далее я расскажу вам о главных качествах людей типа двух дош, и вы сможете понять, как взаимодействуют три доши.

Вата – Питта

Подобно «чистым» представителям типа Вата, такие люди имеют хрупкое сложение, стремятся сделать все как можно быстрее, рады пообщаться, но, как правило, умнее и предприимчивее (это два признака Питты). Они не так склонны к крайним проявлениям качеств типа Вата – они не такие нервные и/или изменчивые или хрупкие физически. Благодаря влиянию Питты они отличаются более крепким телосложением. Как правило, у них также лучшее пищеварение и они легче переносят холод по сравнению с Вата, потому что Питта доша улучшает кровообращение. Люди чистого типа Вата очень чувствительны к внешним условиям и часто страдают от шума, сквозняков и физического дискомфорта, но все это не так критично для типа Вата – Питта.

Питта – Вата

Люди этого типа часто имеют среднее телосложение; они более мускулисты и сильны, чем Вата – Питта, и по своему мышечному тону и физическому развитию ближе к чистым Вата. Представители Питта – Вата быстро двигаются, отличаются выносливостью и позитивным настроем. В них ярко проявляется энергичность Питта доши. Вата тоже присутствует, но не играет значительной роли. Они имеют лучшее пищеварение при более регулярном опорожнении, чем Вата – Питта или Вата. Они любят преодолевать трудности и смело бросаются навстречу препятствиям.

Представители типов Вата – Питта и Питта – Вата могут испытывать как страх, так и гнев, отрицательные эмоции обеих дош. При потере баланса в состоянии стресса это сочетание вызывает перенапряжение, перегрузку и неуверенность. В Аюрведе описывается только

один тип с опасным для сердца поведением типа А⁹ – это Питта – Вата, который совсем немного отличается от Вата – Питта.

Пипа – Капха

Капха доша, даже если она не на первом месте, – это настолько сильный элемент, что она дает людям типа двух дош упитанность и более массивное телосложение. Люди типа Питта – Капха определяются по выраженной энергичности Питта в характере и массивному телосложению Капха. Они более мускулисты, чем Питта – Вата, и даже могут быть тучными. В их характере могут сочетаться уравновешенность Капха и энергичность Питта вместе со склонностью к гневу и критическим замечаниям, которая обычно проявляется сильнее, чем безмятежность Капха. Благодаря энергичности Питта и устойчивости к нагрузкам Капха, люди типа этих двух дош бывают хорошими спортсменами. Представителям этого типа трудно отказываться от пищи. Сочетание хорошего пищеварения Питта и выносливости Капха, как правило, обеспечивает им здоровое тело.

Капха – Пипа

У этого типа будет проявляться массивное телосложение Капха. Капха – Питта обычно имеют развитую мускулатуру при большем количестве жира, чем у Питта – Капха или Питта. В результате их лицо и тело обычно выглядят более округлыми. Они более спокойны и двигаются медленнее, чем Питта – Капха; Капха доша дает им больше выносливости и запасов энергии. Они чувствуют себя прекрасно, если регулярно тренируются и тем самым компенсируют склонность Капха к инертности и заторможенности, но их труднее заставить быть активными, чем представителей типа Питта – Капха.

Вата – Капха

Этот тип очень трудно обнаружить с помощью нашего теста, потому что Вата и Капха доши имеют много противоположных качеств. Обычно подсказкой служит тот факт, что тонкое тело Вата удивительно сочетается со спокойным добродушием Капха, чего не бывает в чистом типе Вата. Если посмотреть с другой стороны, то это тип Капха, который почему-то не проявился в физическом плане. На самом деле, когда Вата доминирует над телосложением (Капха), оно вполне может быть худощавым.

Людям типа Капха важно постоянно развиваться. Им нельзя держаться за прошлое, цепляться за людей и вещи или избегать перемен.

В отличие от людей типа Вата, которые много двигаются, люди типа Вата – Капха предпочитают стабильность, стремятся к уравновешенности, но в стрессовой ситуации могут проявлять тревожность, как Вата. Люди этого типа могут быть быстрыми и практичными, если того требует дело, но в отдельных случаях они могут и помедлить. Вата – Капха также часто склонны к тому, чтобы запасать и сохранять все, что встретят на своем пути. Поскольку обе доши относятся к холодным, то люди этого типа не переносят холодную погоду. Наличие холодных дош также приводит к медленному и нерегулярному пищеварению.

Капха – Вата

⁹ В 1950-х годах два кардиолога составили список видов поведения, которые характерны для пациентов с ишемической болезнью сердца. Люди с поведением по типу А слишком настроены на конкуренцию и успех; они постоянно ощущают нехватку времени, им трудно расслабиться. На вид они кажутся самоуверенными, но на самом деле их постоянно терзает чувство неуверенности в себе; они заставляют себя делать все больше и больше за все меньшее время и полностью вовлечены в работу при минимальном отдыхе.

Этот тип близок по особенностям к Вата – Капха, но его представители часто плотнее сложены и медленнее в движениях. Капха доша придает им невозмутимость и большее спокойствие, чем у Вата – Капха, но без особого энтузиазма, характерного для Ваты. Среди них чаще встречаются атлетически сложенные люди, они имеют большой запас энергии. Как и Вата – Капха, они могут жаловаться на вялое пищеварение и плохо переносить холод.

Тип трех дош

Иногда говорят, что у представителей типа трех дош наилучшие шансы сохранить их равновесие с самого начала, потому что соотношения Ваты, Питты и Капхи у них примерно одинаковые. Нет лошади, которая бы тянула всю упряжку. Человек с *праkritы Сама доша* (психофизиологический тип сбалансированных дош) имеет крепкое здоровье и иммунитет на протяжении всей своей долгой жизни. Но в то же время очевидно, что как только будет нарушено равновесие – тип трех дош окажется в сложном положении, поскольку ему приходится работать со всеми тремя дошами одновременно, ведь среди них нет лидера, который может удержать всю упряжку, если она пошла вразнос.

Доши любят меняться местами, и у них есть огромное количество способов так расположиться друг относительно друга, что оказаться им в равных пропорциях при рождении будет практически невозможно – это все равно как если бы вы бросили на дорогу три монетки и они легли бы вдоль идеальной прямой. Скорее всего, вы будете принадлежать к типу двух дош. Нужно не подгонять свое описание под какой-то конкретный тип, а изучать себя, и это возможно даже в том случае, когда вам трудно определить свой тип сразу, как это часто бывает в случае трех дош.

Глава 3

Три доши – создатели реальности

Когда вас осматривает врач Аюрведы, он ищет признаки каждой из трех дош, но их самих в реальности увидеть он не может. Доши невидимы. Они управляют физическими процессами в нашем организме, в то время как сами не имеют физического воплощения. Мы называем их довольно абстрактно – «основы метаболизма». Но тем не менее доши достаточно конкретны, чтобы перемещаться по телу, разрастаться и уменьшаться. Они могут «застрять» в тканях и сместиться туда, где им не место; таким образом, они находятся почти на пороге реального мира. Их место – между разумом и телом, и они не имеют аналогов в западной научной картине мира. Вата, Питта и Капха можно рассматривать только с позиции Аюрведы.

Как научиться «видеть» три доши

Представьте, что вы видите цветную картинку на экране телевизора. Кажется, что экран наполнен людьми,

деревьями, зверями, небом и облаками, но если присмотреться, то можно разглядеть точки – красные, зеленые и синие, которые постоянно движутся и формируют изображение. В зависимости от того, насколько подробно вы рассматриваете картинку, вы можете видеть или изображения, или точки. Обе картины соответствуют реальности, но видеть три вида точек – это лучший подход. Если изображение пропадает, нужно привести в порядок расположение точек. Вата, Питта и Капха – это и есть три вида точек, которые врач Аюрведы видит в вас. Ваша печень, почки, биение сердца, уровень инсулина и прочее являются образами, которые формируются дошами. И чтобы настроить организм, как изображение на экране телевизора, нужно установить правильное соотношение дош.

Когда вы собираетесь решить какую-нибудь задачу, то вам обязательно нужно подробно изучить ее условие. Прямо сейчас вы не можете понять, что ваше навязчивое беспокойство происходит от дисбаланса Ваты, а в том, что вы нетерпеливы, виноват избыток Питты. Но если вы сосредоточитесь на себе, то сможете это осознать, вернуть равновесие дош и справиться таким образом с этими проблемами. Даже такое явное физическое явление, как набор веса, зависит от невидимого влияния всепроникающих дош.

Когда вы съедаете большую порцию шоколадного мороженого, то думаете, что прибавите в весе из-за жира, который содержится в этом лакомстве. С точки зрения науки это верно, но на самом деле значительную роль в этом сыграли ваши доши. Именно они решают, хотите ли вы есть и что вам нравится больше – мороженое, морковь или сельдерей, и отложатся ли калории в виде жира или нет. Люди типа Вата превращают большую часть калорий в энергию и будут от мороженого прибавлять меньше веса, чем люди типа Капха, которые переводят в жир большую долю своих калорий.

Без участия дош мороженое даже не приблизится к вашим губам, не то что к вашим клеткам. Так что сами калории шоколадного мороженого играют только второстепенную роль в том, что происходит с этой едой. Ваш внутренний разум решает, что вам есть, он действует на более глубоком уровне, чем калории. Это верно для любой области вашей жизни. Рак легких вызывают не сигареты, а сами курильщики из-за своих привычек (или склонностей), которые долгое время навязывались их дошам. На самом деле это не вы испытывали тягу к никотину, а ваша Вата как зритель нервной системы. Но когда вы бросаете курить, делаете это *именно вы* за счет своей свободы выбора, которая не подчиняется дошам.

Врачи Аюрведы обучены концентрировать внимание на дошахтак, чтобы найти признаки, которые говорят о том, что баланс дош нарушен. Один из классических способов заключается в диагностике по пульсу. Опытные врачи часто могут обнаружить такие симптомы, которые не заметны обычному наблюдателю.

Не так давно *вайдыя* (врач Аюрведы) на семинаре в Центре благополучия Чопры осматривал мужчину, который обратился к нам, чтобы улучшить свое здоровье. Во время беседы человек сказал, что ничем не болеет. Его сон был крепким, пищеварение – хорошим, а опорожнение – регулярным. Конечно, у него возникали сложные ситуации, но в целом он считал себя полностью здоровым.

Во время полного физического обследования врач Аюрведы изучил его пульс. Доктор взял его за запястье и через несколько секунд спросил: «Как давно у вас афтозный стоматит?» Человек чуть не упал в обморок от такого сюрприза и воскликнул: «Я забыл упомянуть про стоматит. Это единственное, что я не смог у себя вылечить».

Вайдыя затем начал описывать состояние дош у этого пациента и рассказал, что по пульсу он обнаружил дисбаланс Питты. Поэтому если не изменить питание, то стоматитные язвы будут постоянно возвращаться. Врач посоветовал этому человеку есть меньше кислой и ферментированной пищи, в том числе йогуртов и алкоголя, потому что это не нравится Питте. Неправильное питание вместе с алкоголем и другими воздействиями, которые вредят Питте, привели к временному дисбалансу. По западным меркам он был здоров, если не считать неприятных язв во рту, которые появлялись время от времени. Но с точки зрения Аюрведы у него развивался дисбаланс, который рано или поздно должен был себя проявить.

Совет отказаться от кислой пищи – йогурта, старого сыра, уксуса, томатов – должен был помочь исправить дисбаланс, из-за которого у этого человека развивался стоматит. Если вы будете в первую очередь изучать свои доши, то сможете быстро и точно оценить состояние своего здоровья.

Кроме того, что три доши находятся в каждой клетке, они располагаются в самых важных органах нашего тела. Каждая доша имеет основное местоположение, на котором и сосредотачивается врач при лечении.



Рис. 1. Каждая доша имеет главное место расположения

Если нарушается баланс какой-либо доши, то в первую очередь это проявляется в главном месте ее расположения. Газы в кишечнике, боли или запоры – типичные признаки неуравновешенной Ваты; неприятный жар или боли в верхней части брюшины часто указывают на расстройство Питты; застойные явления в бронхах, кашель или простуда указывают на раздраженную Капху.

Место дош – между разумом и телом, и они не имеют аналогов в западной научной картине мира. Вата, Питта и Капха можно рассматривать только с позиции Аюрведы.

Это не значит, что первые симптомы дисбаланса всегда проявляются в этих местах. Дисбаланс Ваты может проявлять себя болями в пояснице или менструальными спазмами (заметьте себе, что эти симптомы проявляются в нижней части корпуса, в районе толстой кишки). Раз в теле присутствует каждая из дош, места проявления дисбаланса Ваты могут перемещаться и давать о себе знать головной болью, мышечными спазмами, астмой или десятками других симптомов.

Если вы знаете сильные и слабые стороны своего психофизиологического типа, то можете рассматривать болезнь как дисбаланс доши, это позволит проводить более эффективную и правильную профилактику.

Личные качества, которые человек получает от своих дош, обычно остаются постоянными в течение всей жизни. Например, крайне редко можно встретить представителя типа Вата, у которого ни разу не было бессонницы, или человека типа Капха, который не знает о том, что калории у него очень быстро превращаются в жир. На самом деле важно понимать, что болезнь можно предотвратить, но только в том случае, если не обходиться однократной тщательной подгонкой Ваты, Питты и Капхи, а постоянно следить за всей системой и учитывать особенности всех дош.

Динамическое равновесие 25 гун

Все три доши тесно связаны и постоянно оказывают влияние друг на друга, и даже когда вы пытаетесь воздействовать только на одну из них, то получаете отклик от всех трех. Если вы съедите порцию горячего чили, Питта, как горячая доша, переместится вверх, а холодные доши – Вата и Капха – движутся вниз. Если вы выпьете холодной воды, то это переместит Питту вниз и поднимет Вату и Капху. Их можно направить вниз, если съесть маленькое семя фенхеля, но тогда опять поднимется Питта, и так далее. Доши вечно движутся в круговороте жизненных событий.

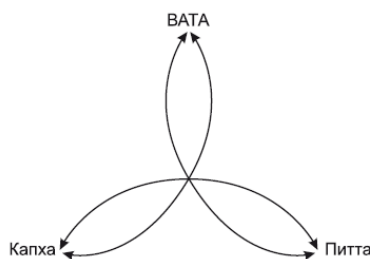


Рис. 2

На схеме (рис. 2) Вата обозначена заглавными буквами, поскольку она меняется первая и увлекает за собой две другие.

Это означает, что, когда доши приводятся к балансу, это не похоже на то, как уравниваются весы правосудия, когда аргументы обеих судящихся сторон становятся равно-

ценными. Это больше похоже на то, как настраивают поток изображений на экране телевизора, как я уже упоминал. Другими словами, доши считаются сбалансированными, когда они находятся в динамическом равновесии, которое сочетает в себе одновременно изменчивость и постоянство. Чтобы помочь достичь такого состояния, Аюрведа описывает определенные качества, которые являются общими для людей всего мира. Всего существуют 25 таких качеств, они называются *гунами*:

БАТА	ПИТТА	КАПХА
Сухость	Жар	Тяжесть
Подвижность	Острота	Холод
Холодность	Легкость	Жирность
Легкость	Влажность	Сладость
Изменчивость	Легкая жирность	Устойчивость
Разреженность	Текучесть	Замедленность
Шероховатость	Дурной запах	Мягкость
Быстрота		Липкость
(Контроль над другими дошами)		Вялость
		Гладкость

В природе эти гуны согласованы друг с другом как в мире в целом, так и в человеческом теле. Сердце быстро и подвижно – в нем присутствует Вата.

Пищеварение и метаболизм производят тепло – так проявляется Питта. Слизистые оболочки липкие и мягкие – в этом проявляется Капха.

Доши и их качества

Двадцать пять качеств, или гун, являются основой всех свойств, которые мы связываем с каждым типом тела. Ниже представлены главные свойства Ваты, Питты и Капхи, а также некоторые типичные качества, которые они определяют.

Вата

Для Вата доши особенно характерны:

- *холод*, из-за которого у людей этого типа холодные кисти и ступни и они не любят холодный климат;
- *подвижность*, из-за которой у представителей Вата бывает хорошее или плохое кровообращение в зависимости от того, насколько сбалансирована эта доша. В случае избытка Ваты они могут страдать от гипертонии, сердечной аритмии, мышечных спазмов и болей в пояснице. Нервный, косой взгляд также говорит о дисбалансе Ваты;
- *быстрота*, которая определяет множество качеств: способность быстро понимать и забывать новую информацию, плохую долговременную память, богатое воображение и кошмарные сны, активную деятельность, импульсивные поступки, колебания настроения, быстроту и рассеянность в мыслях, быструю речь;
- *сухость*, из-за которой у человека сухая кожа, сухие или тусклые волосы, тусклые глаза, средняя потливость. На коже могут часто появляться трещины, царапины, экзема, псориаз;
- *шероховатость*, из-за которой у человека шершавая кожа и жесткие волосы.

Питта

Питта доше особенно свойственны:

- *жар*, из-за которого у человека этого типа теплая, румяная кожа, у него часто бывают различные воспаления и сверхактивный метаболизм, жжение в желудке, печени, кишечнике

и т. п. Представители типа Питта обычно любят холодное питье и пищу, которые компенсируют их собственный жар;

- *острота*, благодаря которой у Питта острый ум и язык, а также избыток кислоты в теле и желудке;
- *влажность*, которая проявляется в обильной потливости – типу Питта свойственны горячие, потные ладони. Из-за жара и влажности они не любят влажное лето;
- *дурной запах*, который проявляется в неприятном запахе изо рта, кислом запахе от тела или, при избытке Питты, зловонных моче и фекалиях.

Капха

Капха доше особенно присущи:

- *тяжесть*. Любое тяжелое расстройство означает дисбаланс Капхи – будь то ожирение, плохое пищеварение или тяжелая депрессия;
- *сладость*, которая способствует набору веса или диабету у тех, кто ест много сладкого;
- *устойчивость*, которая делает представителей типа Капха самодостаточными. Процессы в организме Капха никогда не затихают и не выходят из устойчивого состояния; энергичная природа людей типа Капха позволяет им действовать без внешней стимуляции, в отличие от Питта или Вата. Они не поддаются стрессам, которые могут выбить из равновесия другие типы;
- *мягкость*, благодаря которой человек имеет мягкие кожу и волосы, добродушный характер, ласковый взгляд, проявляет сочувствие и дружелюбие к окружающим;
- *замедленность*, которая выражается в характерных медленных, плавных движениях людей типа Капха, замедленной речи и неторопливом мышлении.

Сухость, жар и тяжесть помогают быстро определить состояние дош. Когда в жизни человека появляется что-либо сухое: сухой климат, ветер или лето, сухая пища (попкорн, крекеры, сушеный чернослив), – Вата растет. Если ваша кожа или нос становятся слишком сухими, значит, равновесие Ваты нарушено.

Все горячее увеличивает Питту: жаркий день в июле, горячая ванна, «горячие» эмоции – гнев или сексуальная страсть. Если чувствуете жжение в желудке, кишечнике, прямой кишке или у вас воспаляется кожа – это значит, что у вас растет Питта. В отличие от Ваты, она известна агрессивным и резким поведением.

Все тяжелое увеличивает Капху. Если вы набираете вес, ощущаете тяжесть внутри или у вас тяжелый, унылый день, значит, скоро проявится Капха. Если ваш сон стал более тяжелым, чем обычно, или после него вы чувствуете себя разбитым, а не отдохнувшим, то чаще всего в этом виновата Капха. Среди всех дош Капха самая устойчивая и близкая к физической форме.

У каждой доши есть одна главная функция: Вата доша управляет движением; Питта доша управляет метаболизмом; Капха доша управляет структурой.

С точки зрения Аюрведы типы тела нужны для того, чтобы поддерживать баланс всех гун. Все мы живем в мире, в котором сосуществуют жар и холод, тяжелое и легкое, грубое и гладкое. Теплые воздушные массы следуют за холодными арктическими фронтами, засухи сменяются потопами, высокие приливы идут за низкими. Чудеса природы проявляются в том, как чередуются эти явления. Аюрведа говорит, что мы сами – это сбалансированная экосистема, которая точно соответствует экосистеме внешней, – мы тоже сталкиваемся с проти-

воположностями, которые мы ощущаем как тяжесть или легкость, жар или холод, гладкость или грубость.

Если рассматривать гуны в связи с конкретной дошей, становится сложно разобраться в том, каким образом они постоянно меняются, но при этом остаются в равновесии. Картина жизни становится интереснее, но в то же время мы понимаем, что

поддерживать равновесие очень трудно. Так природа подчеркивает нашу индивидуальность и тонко настраивает наши чувства. Например, Питта в одинаковой степени влажная и горячая, поэтому сырое и теплое лето более неприятно для людей типа Питта, чем сухая жара. Как правило, люди Питта лучше чувствуют себя в пустыне, чем в тропиках. Но есть и более глубокий смысл, чем этот.

Более двадцати тысяч лет назад доисторический человек пересек перешеек, который тогда соединял Аляску с севером Азии, прошел по всем землям от арктического севера до Огненной Земли и почти добрался до Антарктиды. От группы с одним генофондом произошли эскимосы, которые питаются только ворванью, тюленями и рыбой; мексиканские индейцы, которые живут на бобах и фасоли; индейцы долины Амазонки, которые добывают пропитание в экваториальных дождевых лесах. Все эти группы имеют почти одинаковую ДНК, в их организмах одни и те же клетки, органы, ферменты и гормоны. Но каждая группа людей приспособилась к жизни именно в той среде, где они оказались, – их внутренняя экология подстроилась к внешней. Одна из удивительных особенностей эскимосов, индейцев севера Мексики и бассейна Амазонки состоит в том, что у них почти не бывает серьезных болезней сердца.

Этот факт кажется удивительным, потому что никто из этих людей не выбирал, что им есть, они потребляли то, что было им доступно, и достигали баланса лишь благодаря инстинктам. До недавнего времени одна мысль о том, что можно питаться ворванью, вызывала у диетологов дрожь из-за того, что в ней очень много холестерина. Теперь нам известно, что ворвань содержит жирные кислоты Омега-3, которые разжижают кровь и не дают образовываться опасным сгусткам в коронарных артериях.

Это хорошо объясняет то, что среди эскимосов уровень инфарктов составляет лишь 3 % по сравнению с континентальной Америкой. Но действительно ли причина в этом? Другие группы той же индейской расы не едят жиров Омега-3, но страдают от сердечных болезней не чаще эскимосов. Все они пришли к здоровой гармонии с внешней и внутренней природой, несмотря на то, что живут в разных условиях.

Можем ли мы сказать то же самое о себе? Сегодня мы можем легко избежать эпидемии сердечных заболеваний, которая наблюдается в Америке и прочих развитых странах мира. Согласно Аюрведе, нам просто нужно изменить наш внутренний мир так, чтобы он точно соответствовал внешнему, который мы создаем для себя.

Главный смысл гун состоит в том, что они позволяют человеку действовать за пределами своего тела. Если представить человеческое существо в виде набора клеток, то оно будет ограничено поверхностью кожи, но когда в дело вступают гуны, то человек полностью растворяется в окружающей природе. Например, Капха доша влажная и холодная, и таким образом в холодный, мокрый декабрьский день дисбаланс Капхи становится более вероятным.

Люди, которые легко впадают в депрессию, могут выглядеть подавленными и расстроенными в такие дни. Существует даже отдельный комплекс симптомов – сезонное эмоциональное расстройство (СЭР), которое заставляет людей чувствовать себя вялыми и заторможенными, особенно зимой.

С западной точки зрения СЭР вызывается дефицитом солнечного света, который воздействует на шишковидную железу и тем самым повышает уровень гормона мелатонина. Как шишковидная железа узнает, что на дворе зима, остается тайной, так как она распо-

жена глубоко внутри черепа и к ней не поступает свет. Аюрведа объясняет СЭР просто: Капха растет и снаружи, и внутри. Люди, которые чувствительны к дисбалансу Капхи, будут страдать от ее избытка и впадать в депрессию. Но все мы будем чувствовать это увеличение, потому что у всех нас есть Капха.

По Аюрведе, здесь нет никакой мистики: и здоровые, и больные люди постоянно находятся в непрерывном потоке воздействий. Задача не в том, чтобы победить зимнюю депрессию, а в том, как выдержать смену сезонов. Природа поставила перед нами эту задачу, она же дала нам способность соответствовать ей. Каждый день природа спрашивает у нас: «Находится ли твоя экология в равновесии?» – и каждый раз мы должны дать верный ответ. Окончательный вердикт природы о том, можем ли мы оставаться в равновесии с окружающим миром, где постоянно изменяются гуны, – это больны мы или нет. Равновесие – это гибкость перед лицом перемен, совершенное здоровье – исключительная гибкость перед лицом постоянных перемен.

Пять элементов

Каким образом Аюрведа узнала, что Вата сухая, Питта горячая, а Капха тяжелая? Ответ замечателен, потому что он дает полный и глубокий взгляд на природу Вата, Питта и Капха – фундаментальные начала тела. Сами по себе они абстрактны, хотя принимают физическую форму в крови, костях, оболочке желудка, биении сердца и дыхании.

Мысль о том, что все, что мы видим в природе: звезды, деревья, львы, розы, – является абстрактным, на первый взгляд кажется странной. Тем не менее с тех пор, как Эйнштейн получил свое замечательное уравнение $E = mc^2$ и установил, что материя может превращаться в энергию, идея об абстрактности природы постепенно становилась все более привычной. И наоборот, выяснялось, что самые абстрактные понятия физики могут воплощаться в конкретной форме. Сила гравитации (западный эквивалент гуны «тяжесть») используется в теории о физических частицах (гравитонах), которые могут перемещаться и складываться подобно кубикам.

Западные ученые уверенно говорят, что природа имеет два уровня абстракции – материя и энергия. В нашей схеме энергия – это более абстрактная вещь, чем материя, но она все равно может перетекать из одного места в другое, увеличиваться или уменьшаться, может накапливаться (как электричество в аккумуляторах). Аюрведа тоже говорит о двух уровнях абстракции, и они хорошо согласуются с нашими чувствами, хотя есть и небольшие отличия. На одном уровне находятся три доши, на другом – набор сущностей, называемых пятью элементами.

Пять элементов обладают свойствами и материи, и энергии. Вот они, с самого тонкого до самого плотного:



Рис. 3

Эти элементы соответствуют «реальным» земле, воздуху, огню, воде и эфиру, но в то же время они абстрактны. Если спросить мудреца Аюрведы, что из себя представляют пять элементов, он не укажет на горящее полено, ветер или ручей. Пять элементов используются

разумом в качестве условных категорий для того, чтобы сформировать сознание человека и описать мир, который он постигает через свое сознание.

При попарном сочетании элементов получаются три доши:

- *Вата* состоит из воздуха и эфира;
- *Питта* состоит из огня и воды;
- *Капха* состоит из земли и воды.

Теперь стало понятнее, как связан дисбаланс Ваты и холодная ветреная погода: Вата – это «воздушная» доша, и движение воздуха в виде ветра создает слишком много Ваты. Когда человек типа Вата жалуется на газы в кишечнике, это показывает еще один вид связи Ваты и воздуха. Воздух – это тонкая, всепроникающая и легкая субстанция, как и Вата.

Человек типа Питта обычно чувствует жар, который говорит о его внутреннем огне, и предрасположен к потливости – так проявляется водянистость Питты. Огонь агрессивен, энергичен и подвижен, как и Питта.

Человек типа Капха, как правило, приземленный, у него часто бывают бронхиты, заложенный нос и другие неприятности, которые возникают из-за избытка воды и слизи. Вода и земля являются тяжелыми, густыми, полутвердыми и полужидкими, как и Капха доша.

Эфир кажется лишним среди пяти элементов, которые мы можем видеть и чувствовать, но он играет уникальную роль в мире Аюрведы, потому что позволяет существовать звуку, который без него не может распространяться. Звук является основой всего: согласно Аюрведе, это не тот звук, что мы можем слышать собственными ушами – вроде грома, а более тонкие колебания, которые резонируют в тишине нашего сознания. Аюрведа рассказывает, как можно лечить тело с помощью этих колебаний. Мы поговорим о них более подробно позже.

После того как вы изучите изложенную теорию в течение некоторого времени, вы поймете, что она является совершенно естественной. Все двадцать пять гун можно увидеть, попробовать на вкус, ощутить с помощью других органов чувств. Этого нельзя сказать о гормонах, энзимах, нейромедиаторах и других составных частях тела, которые описываются в западной медицине. Сколько вы знаете людей, которые могут рассказать вам об основных свойствах инсулина, к примеру? Всего за час вы сможете без труда изучить свойства Капхи, которая помогает управлять инсулиновым балансом.

Переходим к подробностям: субдоши

Чтобы завершить картину, я должен рассказать о том, что каждая из трех дош делится на пять субдош, которые, в свою очередь, имеют свои особенности и способны облегчить диагностику и лечение. Все они расположены в своих частях тела и порождают специфические симптомы, если нарушается равновесие. Например, самая главная субдоша Ваты, которая называется Прана Вата, находится в верхней части грудной клетки и в голове. Она регулирует дыхательные движения и нервные импульсы, а следовательно, оказывает сильное влияние на каждую функцию организма.

Каждая из трех дош имеет субдошу, расположенную в сердце, которое является важнейшим местом пересечения всех физических и эмоциональных процессов в теле. Все это важно знать врачу Аюрведы, но для пациента это не обязательно. Полное описание всех пятнадцати субдош приведено в конце данной главы. В качестве иллюстрации того, что нам дает вся эта информация о дошах, рассмотрим следующий случай.

Энн Холмс начала испытывать менструальные боли, когда ей было чуть более десяти лет, и по мере ее созревания они усиливались. Каждый месяц в течение одной недели она

плохо себя чувствовала из-за спазмов, рвоты и диареи. За несколько дней до наступления месячных она становилась нервной и подавленной. Каждый месяц она не могла работать в общей сложности целых две недели.

Задача панчакармы – удалить из тела мусор, который остался от прежних нарушений баланса, это нужно всем, у кого есть симптомы болезни.

Она пыталась избавиться от этой беды многими способами. Один врач прописал ей огромные дозы витаминов. «Мои месячные просто прекратились, – вспоминает она. – Мне помогли избавиться от боли, но я не чувствовала, что это правильное решение. Когда я пришла к врачу и сказала об этом, он сократил количество витаминов, но все вернулось и стало еще хуже, чем раньше».

В течение двух лет Энн наблюдалась у нескольких специалистов. Гинеколог выписал ей большие дозы мотрина, ненаркотического болеутоляющего средства, что немного облегчило ее симптомы. Большинство врачей считали, что ей следует принимать медикаменты или сделать операцию.

«Боль распространялась по всему низу живота и спины. Я уже не могла поднимать тяжелые предметы или ходить на большие расстояния, но все равно не хотела удалять матку». Когда после очередного приступа Энн оказалась в больничной палате, она решила, что следует смириться со своим состоянием и радоваться, что оно не совсем невыносимо. Однако после нескольких лет таких страданий она была настолько измучена, что начала подумывать о том, что операция все-таки неизбежна. Ей стало очень страшно, и в этот момент она решила проконсультироваться у врача Аюрведы.

«Он не выглядел сильно озадаченным, когда я показала ему историю болезни. Он объяснил мою боль с точки зрения представлений о том, что он называл моими дошами. Я узнала, что в моем типе доминирует Вата доша и ее дисбаланс вызывает менструальные расстройства. В общем случае боль была вызвана дисбалансом Ваты. Существует отдельная субдоша Вата доши, которая располагается в нижней части спины и брюшной полости, она называется Апана Вата и приводит к слабости мышц и болям в этой области. Таким образом, он легко смог определить причину болезни по моим симптомам».

Энн испытала большое облегчение, когда поняла, что врач знает, как вылечить ее болезнь. До этого момента ее не покидало чувство страха и растерянности, но теперь все изменилось. Врач Аюрведы сказал, что надо отказаться от медикаментов и наладить баланс Ваты. Для этого он посоветовал Энн соблюдать специальную диету, делать ежедневный массаж тела и особенно нижней части живота с маслом, принимать теплые ванны, пить вечером горячее молоко и жить по строгому распорядку. Вата доша быстро реагирует на такие меры, это будет подробно описано в следующих главах. Энн также получила травяной сбор, который помогает успокоить Вату, а еще ей предложили пройти курс физической очистки организма, *панчакарму*. Задача панчакармы – удалить из тела мусор, который остался от прежних нарушений баланса, это нужно всем, у кого есть симптомы болезни. Все процедуры, кроме последней, можно было делать дома, и они не требовали больших расходов.

Когда Энн начала лечиться по этой методике, ей стало гораздо легче, и со временем ее состояние только улучшалось.

«До того как я обратилась к Аюрведе, я глотала в день двадцать капсул мотрина по 400 мг. За несколько месяцев я уменьшила их количество до пяти. Я выполняла советы врача Аюрведы и дважды в год проходила панчакарму. Теперь, три года спустя, мои месячные длятся лишь четыре дня вместо недели. Боль и дискомфорт снизились до такого уровня, что вот уже десять месяцев я не принимаю никаких лекарств. Я наконец-то с уверенностью могу

сказать, что полностью выздоровела. Я снова могу вести спокойную жизнь нормального человека, а не пытаться каждый месяц найти способ, чтобы облегчить свои мучения».

Субдоши – развернутое описание

Для того чтобы точно определить причину болезни, врач Аюрведы обращается к составным частям дош. Их пятнадцать, они есть в каждой части тела. В этой главе мы дадим вам достаточно информации для того, чтобы вы смогли разобраться с тем, как на самом деле ведут себя доши в нашей повседневной жизни.

Вата

Вата связана с нервной системой и, следовательно, присутствует одновременно во всем теле, но каждая из пяти ее субдош имеет свое расположение и назначение. Аюрведа традиционно называет их «ветрами» тела, а мы можем представить их импульсами, которые распространяются по нервам, мышцам, кровеносным сосудам – везде, где в теле есть движение.

Прана Вата: находится в мозге, голове, грудной клетке.

Прана Вата отвечает за все, что воспринимается или движется. Как и мозг, в котором она находится, Прана Вата позволяет нам видеть, слышать, осязать, чувствовать вкусы и запахи (но прежде всего слышать и осязать); благодаря ей мы можем мыслить и рассуждать, испытывать положительные или отрицательные эмоции. Когда Прана Вата находится в равновесии, то делает вас внимательным, сообразительным и энергичным. Она также управляет ритмом дыхания и глотания. Кроме того, она всегда движется вверх, что говорит о том, что она связана с высшими функциями человека.

Прана Вата лидирует среди субдош Ваты и считается самой главной из них. Подобно тому, как Вата является главной дошей в теле, Прана Вата также считается самой важной среди субдош в этом же теле. От равновесия Прана Ваты зависит то, насколько надежно будет работать ваш организм.

Дисбаланс Прана Ваты вызывает тревожность, страх, избыточную активность сознания, бессонницу, неврологические расстройства, икоту, астму и другие респираторные заболевания, а также сдавливающие головные боли.

Удана Вата: находится в гортани и легких.

На физическом уровне эта субдоша контролирует речь. Через центр речи в мозге она также управляет памятью и мыслительным процессом.

Дисбаланс Удана Ваты приводит к возникновению дефектов речи, сухого кашля, язв в гортани, тонзиллита, болей в ушах, а также общей усталости.

Самана Вата: находится в желудке и кишечнике.

Эта субдоша следит за тем, чтобы еда нормально и бесперебойно двигалась по всему пищеварительному тракту.

Дисбаланс Самана Ваты проявляется, когда пищеварение становится слишком быстрым или медленным, образуются газы, наблюдаются диарея, расстройство желудка, плохо усваиваются питательные вещества, истощаются ткани.

Алана Вата: находится в прямой кишке и нижней части брюшной полости.

Это субдоша, которая все время пытается опуститься в нижнюю часть тела, помогает удалить из организма отходы пищеварения, а также отвечает за сексуальную функцию и менструации. Прямая кишка считается ее главным местоположением, и именно здесь нужно искать первые признаки дисбаланса Ваты.

Дисбаланс Алана Ваты вызывает запоры, диарею, газообразование, кишечные спазмы, колиты, болезни мочеполовой системы, расстройства менструации, опухоли простаты, различные половые расстройства, боли в нижней части спины при мышечных спазмах.

Вьяна Вата: распространена по всему телу – в нервной системе, коже и системе кровообращения.

Эта субдоша отвечает за регулярные движения и процессы в организме, в частности управляет сердечным ритмом, расширением и сужением кровеносных сосудов, периферийным кровообращением. Вьяна Вата регулирует давление крови, а также контролирует потоотделение, зевоту и тактильные ощущения.

Дисбаланс Вьяна Ваты проявляется в том, что у человека повышается давление, кровообращение становится недостаточным, возникают аритмии и различные нервные расстройства.

Питта

Питта отвечает за метаболизм и пищеварение в целом. Она воспринимается как тепло, которое выделяет тело человека. Острота зрения и мысли также относятся к функциям Питты. Питта доша состоит из пяти субдош, которые привязаны к разным частям тела.

Пачака Питта: находится в желудке и тонком кишечнике.

Тонкий кишечник считается главным местом расположения Питты, что делает эту субдошу очень важной. Пачака Питта очень важна для организма, потому что отвечает за то, чтобы пища переваривалась и питательные вещества отделялись от отходов. Она также управляет пищеварением и делает его быстрым или медленным, активным или вялым. Если при опорожнении появляются неприятные запахи или человек не может нормально усваивать пищу, то это явный признак дисбаланса.

Дисбаланс Пачака Питты проявляется в виде изжоги, повышенной кислотности, язв, нерегулярного пищеварения (медленного или быстрого).

Ранджака Питта: содержится в красных кровяных тельцах, печени и селезенке.

Равновесие – это гибкость перед лицом перемен, совершенное здоровье – исключительная гибкость перед лицом постоянных перемен.

Под контролем этой субдоши находятся важные процессы в организме: образуются новые красные кровяные тельца, регулируется химический состав крови; распределяются питательные вещества по кровотоку. Именно Ранджака Питта первой сигнализирует о том, что баланс Питты нарушен, когда в теле накапливаются вредные вещества от алкоголя, табака, загрязненной пищи, воды и воздуха.

Дисбаланс Ранджака Питты проявляется в виде желтухи, анемии, различных болезней крови, воспаления кожи, раздражительности.

Садака Питта: находится в сердце.

Помимо того, что она следит за работой сердца, Садака Питта создает то самое чувство радости, которое, как мы говорим, идет от сердца; также она обеспечивает хорошую память. Если вы не считаете себя готовым к трудностям и к тому, чтобы принимать важные решения, это может означать, что эта субдоша ослаблена.

Дисбаланс Садака Питты проявляется в виде болезней сердца, потери памяти, эмоциональной нестабильности (уныние, гнев, душевное расстройство) и нерешительности.

Алочака Питта: находится в глазах.

Зрение – важнейшее чувство, связанное с Питта дошей. От того, в каком состоянии находится Алочака Питта, зависит, насколько хорошее зрение у человека. Она также связывает глаза с эмоциями: когда вы приходите в ярость, становитесь «слепыми» от гнева или у вас злой взгляд, нарушается равновесие Алочака Питты. В сбалансированном состоянии она делает глаза яркими, ясными и здоровыми. Теплый и сосредоточенный взгляд говорит о том, что Питта доша в полном порядке.

Дисбаланс Алочака Питты выражается в налитых кровью глазах, потере зрения и болезнях глаз.

Бхраджака Питта: содержится в коже.

Способность нашей кожи реагировать на окружающий мир зависит не только от Вата доши, но и от Питты, которая действует через эту субдошу. Для типа Питта характерна раздраженная, красная или воспаленная кожа. Люди типа Питта легко краснеют, их эмоции часто отражаются на коже. Например, в состоянии стресса у них появляется сыпь, нарывы и угри. Если Бхраджака Питта находится в равновесии, то лицо человека светится и буквально излучает счастье и жизненную энергию.

Дисбаланс Бхраджака Питты проявляется в виде сыпи, угрей, нарывов, рака кожи и других кожных заболеваний.

Капха

Состав Капха доши завершает перечень субдош нашего тела. Капха отвечает за общую структуру тела и все, что в нем связано с влагой и жидкостями. Благодаря ее субдошам ткани и суставы прочно связаны друг с другом, а подвижные части хорошо смазаны. Капха также контролирует то, как мы воспринимаем запахи и вкусы.

Кледака Капха: находится в желудке.

Эта субдоша следит за тем, чтобы внутренняя оболочка желудка оставалась влажной, это нужно для нормального пищеварения. Желудок – самое важное место расположения всей Капхи, там в первую очередь проявляется избыток этой доши. В традиционной Аюрведе избыток Капхи удаляется рвотой, но это сильно нагружает организм, и поэтому Центр благополучия Чопры не пользуется этим способом. Если у человека сбалансирована Кледака Капха, то у него прочная, эластичная и хорошо смазанная внутренняя оболочка желудка.

Дисбаланс Кледака Капхи проявляется в виде расстройств пищеварения (обычно оно становится вялым и долгим).

Аваламбака Капха: находится в сердце, грудной клетке, нижней части спины.

Место расположения Капхи – грудная клетка, так что это важный подвид основной доши. Аваламбака

Капха поддерживает грудную клетку, легкие и спину. Именно эти части тела отвечают за физическую выносливость типа Капха, поэтому представители этого типа часто имеют развитые плечи и грудь. Сбалансированная Аваламбака Капха обеспечивает мышечную силу и защиту сердца. Когда же она теряет равновесие, это приводит к застою в грудной клетке, одышке, астме, хронической сердечной недостаточности. Из-за болезни люди типа Капха теряют привычную энергичность и непринужденность. Эта субдоша очень чувствительна и сильно страдает от курения.

Дисбаланс Аваламбака Капхи проявляется в виде респираторных заболеваний всех видов, апатии и болей в пояснице.

Бходака Капха: находится в языке.

Эта субдоша позволяет нам ощущать вкус. В отличие от западной медицины, Аюрведа призывает человека полагаться на собственный вкус при выборе питания и лекарств. Люди типа Капха воспринимают мир в основном через вкус и запах. У тех, кто использует свое ощущение вкуса неправильно, может возникнуть болезненное влечение к еде. Если есть слишком много и часто, то вкусовые рецепторы теряют чувствительность. То же самое происходит, если человек сосредотачивается на небольшом числе вкусовых ощущений. Когда организм не может определить вкус, он становится уязвимым для других расстройств типа Капха, таких как ожирение, пищевые аллергии, отек слизистых оболочек или диабет.

Дисбаланс Бходака Капхи нарушает работу вкусовых рецепторов и слюнных желез.

Тарпака Капха: расположена в носовых пазухах, голове, спинномозговой жидкости.

Жидкая и подвижная Тарпака Капха помогает рту, носу и глазам оставаться влажными и тем самым предохраняет их от пересыхания. Кроме того, с помощью этой субдоши восстанавливается спинномозговая жидкость, что очень важно для центральной нервной системы. При дисбалансе эта субдоша становится слишком жидкой или вязкой – подобные проблемы возникают у людей типа Капха в полостях тела.

Дисбаланс Тарпака Капхи проявляется в виде заложенных пазух, аллергии на пыльцу, головных болей (как правило, из-за гайморита) и общего притупления чувств.

Шледака Капха: расположена в суставах.

Это единственная субдоша Капхи, у которой нет конкретного расположения. Она смазывает каждое сочленение тела. Большая часть нарушений баланса Капхи проявляется в груди и потом переходит в голову. Главное исключение представляет суставная боль, которая может возникнуть в любом месте. Если в суставе накапливается слишком много Ваты, то он становится сухим и начинает болеть, как при артрите. Избыток Питты нагревает и воспаляет сустав и может привести к ревматизму. При избытке Капхи суставы отекают и растягиваются.

Дисбаланс Шледака Капхи проявляется болью в суставах, их растяжением и отечностью, а также другими заболеваниями суставов.

Глава 4

Образ, созданный природой

Если вы как-нибудь застрянете в аэропорту, то понаблюдайте за тем, как ведут себя люди вокруг. Некоторые будут нервничать и суетиться в попытках попасть на другой рейс – так выражают беспокойство и нетерпение представители типа Вата. Другие будут пыхтеть, ругать авиалинии за неудобства и гневно требовать, чтобы им предоставили услуги согласно билету, – по их гневу и требовательности легко определить их главную дошу – Питту. Третьи будут терпеливо сидеть и спокойно ожидать разрешения ситуации, согласно основному качеству своей доши – Капхи.

Если вы чувствуете тревогу, гнев или покорность, то помните, что это не просто настроение. Представители каждого из типов думают, что только их реакция является правильной; доши окрашивают ситуацию и превращают ее в убедительную картину действительности. Попробуйте заставить нервный тип Вата выполнять работу, где нужно быть терпеливым и спокойным, и вы сразу узнаете, насколько убедителен настоящий взгляд человека Вата на мир.

Разумеется, эти стереотипы не касаются абсолютно всех людей. Питта может стать активной и вызвать гнев даже тогда, когда у человека ее почти нет, но он попал в серьезную стрессовую ситуацию. Точно так же как страх испытывают не только представители Вата и Капха. Время от времени у вас могут проявляться нетипичные качества, и в этом нет ничего странного, потому что природа вас создала именно таким. Доши содержат слишком много информации, которая и формирует ваш аюрведический тип. Лучше, конечно, говорить «психософизиологический тип», поскольку название «тип тела» слишком ограничено. Иметь беспокойный разум для типа Вата то же самое, что и быть беспокойным в физическом смысле; страдать от сыпи на коже или необдуманных поступков – это черта типа Питта; долго искать решение или вставать с восходом солнца – это верно для типа Капха.

Никто не может быть здоровым или счастливым в состоянии дисбаланса, потому что это неправильно и неестественно.

Все доши вместе выражают вашу природу. Аюрведа использует слово, обозначающее на санскрите природу, *пракрити*, для того, чтобы описать качества каждого человека, которые были заложены в нем при рождении. Вместо того чтобы говорить: «Мой тип – Вата», можно сказать: «Моя пракрити – Вата», потому что эти утверждения являются взаимозаменяемыми. Несколькими главами ранее я уже говорил об этом, но теперь я хотел бы показать, как правильное отношение к своей пракрити поможет вам прийти к полному равновесию.

Правильное отношение к своему типу

Когда мы достигаем зрелого возраста, многие из нас уже знают главные особенности своего тела и характера. Но это вовсе не значит, что мы можем правильно обращаться с ними. Многим это не нравится, и они всю жизнь пытаются научиться управлять своими качествами. Очевидно, что такие хронические расстройства, как депрессия, ожирение или бессонница, возникают и развиваются независимо от наших желаний. Эти проблемы уводят нас в сторону от нашей пракрити, и если от них не избавиться сразу, то они будут расширять свое вредное влияние подобно тому, как сорняки душат цветы на клумбе.

Не будем, однако, оперировать понятиями симптомов. Каждый должен правильно относиться к своей пракрити, чтобы улучшить свою жизнь и здоровье. Это один из главных уроков, который нужно усвоить, чтобы достичь равновесия в своей психофизиологической

системе. Если вы не выучите его, новый уровень реальности останется для вас лишь отдаленным проблеском света.

Бобби Томас был признан представителем чистого типа Вата, которому соответствуют хрупкое телосложение и яркая, выдающаяся индивидуальность. Бобби относится к той категории людей, кто со всеми обращается приветливо и дружелюбно. Будучи проворным и отзывчивым, он решил, что мог бы после колледжа работать официантом. Но работа в переполненном ресторане была связана с большим количеством требований и ограничений, что в итоге сильно нарушило баланс его Ваты и сделало его беспокойным и несчастным.

Бобби смотрел на других официантов, которые нормально себя чувствовали в этой среде или по крайней мере умели спокойно переносить стресс, и удивлялся: «Что же со мной не так?» Он решил, что должен работать еще лучше. Но эта тактика оказалась провальной. Он начал плохо спать, похудел, потерял аппетит. В течение нескольких месяцев он жаловался на различные боли, которые не имели видимой физической причины.

Когда Бобби пришел в Центр благополучия Чопры, то он думал, что ему уже ничто не поможет, даже транквилизаторы, которые ему назначали самые разные врачи, но от этого не было никаких улучшений – его беспокойство никуда не делось. После тщательного осмотра врач Аюрведы сказал ему: «После всего, что вы мне рассказали, я не считаю, что вы на самом деле больны». Бобби удивился и даже обиделся, потому что думал, что лучше знает свое тело. Ему объяснили, что его проблемы – это классический случай дисбаланса Ваты. В западной медицине каждая из его жалоб в соответствии с руководствами была бы аккуратно классифицирована как «бессонница», «тревожность», «боли в пояснице» и так далее. Но если проследить происхождение этих физических сигналов до самых глубин, то обнаружится только одна проблема – серьезный дисбаланс кричит о себе всеми возможными способами.

К счастью, лечить Вату гораздо проще, чем пытаться вылечить пять или шесть симптомов. В случае Бобби не было необходимости прибегать к медицине, поскольку было достаточно только диагноза. Вместо того чтобы рекомендовать лекарства, которые заглушают настоящие причины, мы посоветовали ему прислушаться к себе. Подсказали, что его психофизиологический тип не приспособлен к той работе, которой он занимался. Мы посоветовали ему найти работу, которая сделала бы его Вату довольной, а не доводила до бешенства. Что бы ни делал Бобби, он не мог приспособиться к шуму, толпе и постоянной суете – его Вата не могла выносить этого.

Что же на самом деле любит Вата? Прежде всего – мир и спокойствие. Бобби мог бы лучше себя чувствовать в качестве повара, если на кухне ресторана было относительно спокойно. Творчество – это область, в которой преуспевают наделенные фантазией представители Вата. Работа, которая соответствует этой самой глубокой основе их натуры, будет приносить гораздо больше удовлетворения, если ею заниматься долгое время. Итак, Бобби могла подойти работа повара, а также другая работа, связанная с творчеством. Например, он мог бы стать архитектором или художником. Бобби внял нашему совету. Как только он уволился из ресторана и немного отдохнул, его главные симптомы исчезли. Скоро он нашел себе новую работу – графическим дизайнером, и с тех пор не испытывает проблем с дотами.

Забота о счастье ваших дош сделает счастливыми и вас. В этом *заключается секрет* приведения в равновесие системы разума и тела в целом. Помните, что, когда вы приводите свои доши в равновесие, вы на самом деле помогаете не только им, но и самому себе. Мы посоветовали Бобби найти другую работу, потому что его организм сам указал на то, что ему это необходимо. Никто не может быть здоровым или счастливым в состоянии дисбаланса, потому что это неправильно и неестественно.

Как природа создала нас

Подобно дотам, наша пракрита имеет две стороны. Вы можете считать себя ее пленником или учиться у нее и извлекать пользу из того, что пытается вам сказать ваша система. Природа Питты может делать вас враждебным, природа Ваты – наградить раздраженным кишечником, но ничто не заставляет вас погружаться в жизнь, полную стрессов, которая доводит до взрывного состояния Питту, истощает Вату и приводит к подобным проблемам. Жизнь в согласии со своими дошами служит лучшим примером того, как быть свободным в рамках своей природы.

Наш психофизиологический тип дается нам при рождении и остается таким на всю жизнь. С другой стороны, доши постоянно изменяются. Каждый раз, когда вы смотрите на горы, едите картошку, слушаете

Моцарта, что-нибудь обдумываете или делаете, ваши доши перемещаются. Человек, у которого учащается сердцебиение, подвержен сильному влиянию Ваты, но это никак не связано с его настоящей природой. *Какой бы ни оказалась ваша пракрита, старайтесь поддерживать равновесие всех трех дош.* Чтобы быть полностью здоровым, каждому нужно определить и использовать все лучшее, что может дать каждая из дош, – вот что значит стать цельной личностью.

Каждая доша имеет положительные черты:

- *Вата* – богатое воображение, чувствительность, непосредственность, пластичность, живость;
- *Питта* – интеллект, уверенность, предприимчивость, жизнерадостность;
- *Капха* – невозмутимость, благожелательность, отвагу, великодушие, преданность.

Когда вы встречаете того, кто обладает всеми этими качествами, это производит на вас сильное впечатление. Такой человек считается величайшим подарком природы – примером совершенного равновесия. Хотя это и редкость, совершенное равновесие нормально, и каждый человек может его достичь.

Каждому типу дано очень много возможностей. К несчастью, мы стремимся сравнивать себя с образцом, и если мы не можем жить по стандартам и притом считаем, что каждый должен им соответствовать, то у нас возникает чувство неполноценности. Такая ситуация вовсе не является естественной и не согласуется с тем, что задумала природа. Рассмотрим следующий пример.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.