

АЮРВЕДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



С. М. Неаполитанский

С. М. Неаполитанский

**Аюрведа на каждый
день. Секреты великого
искусства жизни**

«Издательские решения»

Неаполитанский С. М.

Аюрведа на каждый день. Секреты великого искусства жизни /
С. М. Неаполитанский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-933952-2

Цель аюрведических практик — достичь освобождения от того, что мешает жить гармоничной, счастливой, полноценной жизнью. В книге представлены: — практические советы, ведущие к омоложению, оздоровлению тела и всестороннему развитию; — множество рецептов долголетия, красоты, силы и здоровья; — упражнения из области психологической расаяны, учения о сохранении молодости. Эти простые упражнения помогают человеку преодолеть программы саморазрушения, являющиеся причиной болезней и стрессов.

ISBN 978-5-44-933952-2

© Неаполитанский С. М.

© Издательские решения

Содержание

Введение	7
Аюрведа на каждый день	8
1 января. Тело – поток сознания	8
2 января. Индивидуальная конституция человека	9
3—4 января. Определите свою природу	10
5—6 января. Что лучше всего подходит для вашей конституции	12
7—8 января. Три гуны – три модуса бытия	14
9—10 января. Основной принцип аюрведической метапсихологии	16
11—12 января. Три вида пищи	19
13 января. Ум – друг, и ум – враг	21
14—15 января. Исцеляющая сила растений	22
16 января. Холистическая модель медицины	24
17—18 января. Шафран – царь специй	25
19 января. Целитель – это проводник	27
20—21 января. Медитация – это присутствие в настоящем	28
22—23 января. Гармония эмоций порождает гармонию в теле	30
24—25 января. Молоко – пища, дарующая мудрость	32
26 января. Мысли – наши дети	34
27 января. Чистая аура – лучшая защита	35
28 января. Тело – компьютер, а мысли – программы	36
29—30 января. Энергетические каналы	37
31 января. Информационное поле – сокровищница знания	39
1—3 февраля. Как приходит болезнь	40
4 февраля. Гхи – очищенное, топленое масло	42
5—6 февраля. Продукты-союзники	43
7—8 февраля. Неведение – причина болезней	44
9—11 февраля. Законы питания	46
12—13 февраля. Шамбала	49
14—15 февраля. Ама: субстанция болезни	51
16—17 февраля. Удаление токсинов	53
18 февраля. Как определить здоровье	55
19 февраля. Рецепт от мастеров Аюрведы	56
20—21 февраля. Беременность и забота о ребенке	57
22—23 февраля. Драгоценные камни в Аюрведе	59
24—25 февраля. Ашвагандха – броня от стресса	61
26—27 февраля. Преодоление бессонницы	62
28—29 февраля. Тишина	64
1—2 марта. Совместимость продуктов	66
3—4 марта. Пранаяма – дыхание жизни	68
5—6 марта. Энергия стихий	69
7 марта. Тайна солнечного сплетения	71
8—9 марта. Как улучшить память	72
10—11 марта. Пять видов жизненной силы	73
12 марта. Растения, гармонизирующие праны	75
13 марта. Аккумулятор солнечной энергии	76

14 марта. Применение черного перца	77
15—16 марта. Советы Аюрведы по уходу за ребенком	79
17—18 марта. Принципы лечения нервных расстройств	81
19—20 марта. Всемогущая ароматерапия	83
21—22 марта. Как заботиться о печени	85
23—24 марта. Вегетарианство – очищение храма тела	86
25—26 марта. Волшебная мята	88
27 марта. Где ты, чистая вода?	90
28—29 марта. Древний секрет дыхания	92
30—31 марта. Фенхель, дарующий сладость	94
1 апреля. Пища впитывает энергию мыслей	96
2—3 апреля. Аюрведические принципы Агни	97
Конец ознакомительного фрагмента.	98

Аюрведа на каждый день Секреты великого искусства жизни

С. М. Неаполитанский

Редактор С. А. Ларионов

Корректор М. Г. Ракитина

© С. М. Неаполитанский, 2018

ISBN 978-5-4493-3952-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Аюрведа, являясь интегральной наукой, объединяет многие области человеческого знания: медицину, психологию, фармакологию, натуропатию, гербалистику, когнитивистику, философию, психолингвистику, биоритмологию. Цель аюрведических практик – достичь освобождения от всего того что мешает жить гармоничной, счастливой, полноценной жизнью. Такого освобождения легче достигнуть, имея совершенное здоровье ума, души и тела.

В данной книге приведены практические советы, ведущие к омоложению и оздоровлению тела, очищению ума и совершенствованию души, а также тысячи рецептов, помогающие обрести долголетие, красоту, силу и здоровье.

В книге даются эффективнейшие практики из области психологической расаяны, учения о сохранении молодости и продлении жизни. Эти практики помогают человеку преодолеть программы саморазрушения, являющиеся тонкой причиной болезней, несчастий и стрессов.

В книге использованы рекомендации великих учителей аюрведической медицины: Сушруты, Чараки, Вагбхаты, а также методы и советы известных аюрведических врачей и современных ученых-исследователей: Свами Шивананды, Д. Чопры, Х. Джохари, В. Лада, Д. Фроули, Сада Шивы Тиртхи, С. В. Джоши, С. Валиатханы, В. Вермы, Ачьютананды Прабху.

В конце книги представлена библиография аюрведической литературы, а также тест для определения конституции (доша-тест).

В этой книге содержатся рекомендации, которые не заменяют советов или предписаний вашего лечащего врача. Пожалуйста, используйте содержащуюся в ней практическую информацию только после консультации с лечащим врачом, который осведомлен о состоянии вашего организма: ни одна книга не может предусмотреть индивидуальные особенности пациента. Следует также учитывать, что БАДы не являются лекарственным средством. Перед их применением необходимо проконсультироваться со специалистом.

Аюрведа на каждый день

1 января. Тело – поток сознания

Аюрведа, искусство и наука жизни, рассматривает тело не как сумму клеток и органов, а как поток сознания, который создает, формирует и контролирует тело. И поэтому состояние тела может быть изменено по нашей воле. Мы сами включаем определенные когнитивные программы, творящие наш микрокосм.

Тело, как река, постоянно изменяется. Полный обмен в жировых тканях происходит за месяц. Слизистая оболочка желудка обновляется каждые пять дней. Кожа становится новой каждые пять недель. Кости скелета, которые кажутся твердыми и малоподвижными, обновляются каждые четыре недели. Поток кислорода, углерода, водорода и азота в организме движется настолько быстро, что в течение недели можно создать нового человека; этот процесс замедляют только более тяжелые атомы железа, меди, золота и так далее. Внешне кажется, что тело не меняется, но на самом деле вы подобны зданию, кирпичи которого все время заменяются новыми. Этот постоянный поток изменений контролируется сознанием на квантовом уровне. Поэтому, чтобы изменить состояние тела, следует научиться изменять программы сознания. За тысячи лет до того, как современная медицина открыла связь между телом и сознанием, ведические учителя разработали «созидательную технологию», работающую с самыми глубинными уровнями сознания. Эта технология позволяет приводить в равновесие силы, действующие внутри нас и вовне. Если силы, находящиеся внутри нас, будут пребывать в гармонии и равновесии со внешней средой, мы можем стать неуязвимыми для болезней. Совершенный баланс творит совершенное здоровье. И надо учитывать, что под внешней средой подразумеваются и такие глобальные системы, как человечество, планета, космос. Их воздействие бесконечно сложно для нашего понимания.

Ведическое искусство жизни утверждает: всякую болезнь, всякую дисгармонию можно предотвратить, если поддерживать баланс – и не только в теле, но и в мыслях и эмоциях. В каждом существе заложены стремление к росту и экспансии жизненной энергии. Это стремление управляет общим балансом автоматически; его проявление отмечается в каждой клетке организма, но в особенности в мозге, который одновременно поддерживает постоянство температуры, уровень обмена веществ, рост тела, химический состав крови, регенерацию клеток и множество других функций. Для сохранения здоровья необходима невероятно точная их координация.

Но реальный источник баланса лежит глубже: на уровне всеобщего информационного поля, гнозиса, ноосферы или Вселенского Сознания. Этот жизненно важный фактор все еще неизвестен большинству людей, чем и объясняется их беспомощность перед лицом болезней и процессом старения. Если мы научимся поддерживать равновесие с самого глубокого уровня, наш внутренний рост будет беспределен. Десятки книг подчеркивают ценность внутреннего роста, упуская при этом ключевой фактор, на который обращает внимание Аюрведа: рост происходит автоматически, программы успешного развития встроены в каждую клетку. Их можно отслеживать и проявлять через специальные, достаточно простые методики. А суть этих правил, методик, упражнений, рекомендаций состоит в стирании неправильных деструктивных программ. Это и есть главный секрет совершенного здоровья. Если мы позволим мысли выйти за рамки обычного и исследовать высшие реальности, тело последует за ней. Когда мысль отказывается верить в болезнь, то тело повинует ей. Состояние нездоровья является результатом «искажений колебаний микрочастиц», от которых зависит правильное функционирование тела и которые управляются сознанием.

2 января. Индивидуальная конституция человека

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

В идеале, конституция человека на протяжении жизни должна оставаться неизменной. К сожалению, дело обстоит не совсем так. Человек подвергается постоянному взаимодействию с окружающей средой, которое затрагивает его матрицу в любое время дня и ночи. Тело постоянно стремится поддерживать динамическое равновесие с окружающей средой. Текущее состояние организма называется *викрити*. Хотя *викрити* отражает способность приспосабливаться к условиям жизни и всегда изменяется, она должна соответствовать *пракрити*, или врожденной конституции. Если текущая пропорция *дош* отличается от конституционной пропорции, это признак энергетического несоответствия, которое, в свою очередь, ведет к болезням. Чем дальше *викрити* от *пракрити*, тем сильнее болезнь. *Викрити* человека можно улучшать с помощью питания, лекарств, упражнений и медитации.

Концепция *пракрити* и *викрити* может быть иллюстрирована температурой тела. У здорового человека средняя температура тела – примерно 36.6 градусов. Хотя разные люди могут иметь разную температуру тела, ее девиации у здоровых людей происходят в пределах нормы. Зимой температура тела может слегка понижаться, но очень незначительно. Точно так же бег трусцой в жаркий день может временно повысить температуру тела, – но тоже незначительно. При усталости или простуде температура тела повышается уже существенно. Это признак того, что температура выходит за пределы нормы. Для возвращения ее в привычные границы существуют различные лекарства. Но такое возвращение происходит насильственно; методы посвященческой медицины позволяют добиться тех же результатов естественно, не разрушая тело химикатами и не подвергая его воздействию ядов. Температура тела в данный момент может рассматриваться как *викрити*, и различие между *пракрити* (нормальной температурой) и *викрити* (температурой в данный момент) определяет необходимость медицинского вмешательства.

3—4 января. Определите свою природу

Практически во всех древних традициях утверждается, что мир состоит из пяти элементов – земля, вода, огонь, воздух, эфир, которые соответствуют пяти состояниям материи – твердообразное, жидкообразное и т. д. В аюрведической медицине считается, что пять элементов объединяются и формируют три *доши*, которые представляют три принципа функционирования тела человека и нейроэндокринной системы. В Чарака-самхите говорится: «Человек состоит из шести сутей – земли, воды, огня, воздуха, эфира и сознания. Земля – это облик человека, вода – его влага, огонь – его тепло, воздух – прана, эфир – его аура, а его внутренняя сущность – любовь». Слово *доша* фонетически близко к слову душа, и древние славяне говорили о трех видах душ в организме человека – душа с природой воды, душа с природой огня и с природой воздуха. Согласно Аюрведе *вата-доша* состоит из элементов воздуха и эфира, *питта-доша* – из элементов огня и воды, а *капха-доша* – из элементов воды и земли.

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

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

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

Прежде чем продолжить, давайте разберемся, какая *доша* (или какие две *доши*) доминирует в вашей конституции. Людей под влиянием только одной *доши* очень немного, и у большинства есть основная *доша*, а также вторая, менее сильная. Полностью сбалансированная конституция, где все три *доши* находятся в полном равновесии – совсем большая редкость. В конце этой книги в приложение помещены тестовые таблицы, которые помогут вам определить баланс *дош*.

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

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

Питта: Умные, прямые, сосредоточенные люди с конституцией *питта*, иногда удивляют окружающих своей настойчивостью, работоспособностью и выносливостью. Уверенные в себе и альтруистичные по природе, обладающие методичным и решительным разумом, люди

питта любят преодолевать препятствия и целеустремленно подходят к решению любых проблем. Они отличаются средним телосложением и теплой кровью, не выносят жару. В условиях стресса они злятся, становятся критичными или резкими.

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

Вата-питта: Подобно людям с чистым типом конституции *вата*, люди *вата-питта* обычно худы, разговорчивы, легки на подъем, хотя они более сосредоточенны и предприимчивы и не такие нервные. Поскольку тепло *питты* стимулирует кровообращение, они более терпимы к холоду.

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

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

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

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

Канха-вата: Этот тип конституции отличается более медленными движениями, чем *вата-канха* и, обычно, более крепким телосложением. Такие люди спокойнее и расслабленнее, чем люди с конституцией *вата-канха*, обладают большей выносливостью и склонностью к занятиям спортом. Они также страдают от проблем с пищеварением и от холодной погоды.

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

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

5—6 января. Что лучше всего подходит для вашей конституции

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

Итак, базовые типы наших тел неизменны, но *доши* при этом находятся в постоянном движении. Когда мы смотрим комедийный фильм, слушаем вальс Штрауса, наблюдаем за облаками в небе, катаемся на водных лыжах или жуем бутерброд – наш внутренний баланс *доши* изменяется соответственно. Даже если у нас практически чистая конституция *капха*, которая характеризуется спокойным характером, мы все равно можем испытывать гнев или страх (реакция, свойственная *питте* или *вате*), в зависимости от того, какая *доша* выходит из равновесия. Любое желание, любая мысль, любой раздражитель проявляют наше внутреннее состояние *доши*. Аюрведическая медицина достигла совершенства в способности распознавать эти мимолетные нарушения баланса, которые впоследствии могут обернуться серьезными расстройствами или заболеваниями, если на них вовремя не обратить внимание. В соответствии с Аюрведой, изменить внутренний баланс *доши* могут различные продукты, лекарственные травы, физические упражнения, медитация, управление своим дыханием и другая деятельность.

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

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

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

Принципы уравнивания ваты. *Вата доша* считается «царем» среди *доши* в том смысле, что когда она восстанавливает свой баланс, *питта* и *капха* также, следом за ней, тянутся к состоянию равновесия. Ключом к успеху является упорядоченность в еде, отдыхе, физических нагрузках и медитации. *Вата доша* выходит из равновесия вследствие чрезмерной стимуляции, умственного напряжения, истощения по причине нехватки сна. Избегайте алкогольных напитков, кофе, чая и табака. *Вата* по своей природе холодна, поэтому людям с преобладанием *ваты* следует регулярно питаться теплой и хорошо сбалансированной пищей; пейте много теплых напитков; держите тело в тепле; утром, до похода в душ, полезен массаж с кунжутным маслом; побольше отдыхайте и избегайте слушать громкую музыку, смотреть фильмы со сценами насилия и много времени проводить перед экраном телевизора.

Принципы уравнивания питты. Люди с преобладанием *питты* склонны к тому, чтобы до предела заставлять себя работать, поэтому ключ к успеху в возвращении равновесия этой *доши* – умеренность. Людям с преобладанием *питты* следует выделить регу-

лярное время на отдых и медитацию. Прохладный воздух остужает *питту* – пусть температура в вашей спальне не превышает 19°C. Пейте побольше прохладных (безо льда) напитков. Люди под влиянием *питты* любят природу – долгие, безмятежные прогулки в одиночестве по берегу моря или в горах могут сотворить чудо: успокоить ум и вернуть уравновешенность. Аппетит у людей *питты* обычно как у волка – старайтесь постепенно уменьшать размеры своих порций, пока не дойдете, приблизительно, до двух горстей пищи за один раз. Алкогольные напитки только еще больше разжигают огонь *питты*, поэтому их следует избегать, как и кофеина и табака.

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

7—8 января. Три гуны – три модуса бытия

Аюрведа принимает учение о трех модусах материальной природы, о гунах. Согласно ведической философии, основной субстанцией, из которой развивается и формируется мир, является *пракрити*. Материальная природа состоит из трех качеств: *саттвы* (благость), *раджаса* (страсть) и *тамаса* (темнота). В непроявленном состоянии *пракрити* представляет собой единство противоположностей. Когда гуны находятся все вместе в состоянии равновесия, никакого действия не происходит. Они присутствуют во всех вещах, хотя и в различной степени. Существа разделяются на богов, людей и животных согласно тому, какое качество в них преобладает. Эти три качества являются мегапрограммами, обуславливающими все души.

Гуны – это и качества и, типы реальностей, и психические состояния. Гуны имеют чрезвычайно тонкую структуру. Они всегда изменяются. Даже в том состоянии, которое считается состоянием равновесия, гуны постоянно видоизменяются одна в другую. Пока равновесие не нарушается, эти изменения, происходящие внутри них самих, не дают объективных результатов. Если происходит нарушение равновесия, то гуны воздействуют одна на другую, и в результате этого происходит эволюция. Разнообразие мира объясняется взаимодействием гун. Та из гун, которая преобладает в каком-либо явлении, проявляется в нем, несмотря на присутствие других гун. В материальных вещах, находящихся в состоянии покоя, преобладает тамас, а саттва и раджас занимают подчиненное положение; в вещах, находящихся в движении, преобладает раджас, а другие гуны находятся в скрытом состоянии. Поэтому термины «саттва», «раджас» и «тамас» имеют значение скорее в качестве преобладающих аспектов, нежели исключительных характеристик. Тамас – это свойство инерции, а применительно к человеку проявляется как оцепенение, тупость, лень, сонливость. Природа тамаса – неведение. Если это свойство контролируется, то говорят, что человек воздержан. Раджас – это эмоциональная энергия, возбуждающая желания. Она делает человека беспокойным, привязанным к результатам и жаждущим успеха и власти. Она является промежуточной между тамасом, который ведет к неведению и лени, и саттвой, развивающей способность проникновения в реальность. Саттва является разумной стороной человека. Она способствует развитию умиротворенности, ясности мышления и доброты. Только она способна вести человека по правильному пути. Ее силой является практическая мудрость, а целью – правильное исполнение долга. Ни один человек не лишен этих качеств. Эти три свойства имеют свой оплот в разуме, жизни и теле. Они присутствуют неразделимо в каждой частице нашего психического целого. Если взять волевою сторону сознательной жизни, то элемент *тамаса* преобладает в низших инстинктивных потребностях с их непрекращающимся повторением желаний и удовлетворении. Элемент *раджаса* преобладает в влечении к власти и выгоде, к успеху и приключениям. Элемент *саттвы* стремится к гармоничному равновесию, миру и знанию. Мир есть игра этих форм. Различие явлений возникает через взаимодействие равновесия, движения и инерции. В Бхагавад-гите говорится: «Гуны рождаются в гунах и исчезают в них».

Развитие *пракрити* происходит при помощи трех составляющих ее сил, или гун, наличие которых узнается на основе характера следствий *пракрити*. *Пракрити* это как бы нить, состоящая из трех прядей. Гуны не воспринимаются, а существование их выводится на основании производимых ими следствий. Первое их следствие называется *саттва*. Это – потенциальное сознание, и поэтому оно имеет тенденцию сознавать проявление и причины удовольствия, испытываемого индивидом. Этимологически слово «*саттва*» происходит от «*сат*», или от того, что реально, что существует. Поскольку сознание вообще допускает такое существование, говорят, что саттва является потенциальным сознанием. Не в этимологическом смысле «сат» означает также совершенство, и, следовательно, саттва есть то, что создает добро

и счастье. Говорят, что оно является плавучим, или легким. Второе следствие, *раджас*, представляет собой источник всякого действия и производит боль. Раджас вызывает к жизни возбуждение, удовольствие и беспокойство. Третье, тамас, это то, что сдерживает действие и вызывает состояние апатии, безразличия. Оно приводит к невежеству и лени. Функциями саттвы, раджаса и тамаса являются соответственно проявления, действия и сдержанность, производящие удовольствие, страдание и лень. Все три гуны никогда не разделяются. Они поддерживают друг друга и тесно переплетаются между собой. Они взаимосвязаны так же тесно, как связаны между собой пламя, масло и фитиль лампы. Они составляют субстанцию *пракрити*. Все вещи состоят из трех гун, и разнообразие мира вызывается преобладанием той или иной гуны в данной вещи. Происхождение этой концепции, несомненно, психологическое, потому что основой различения служит тончайшее чувство восприятия, но даже в древности под гунами понимали факторы или компоненты *пракрити*. Они называются гунами (или качествами), потому что только *пракрити* субстанциональна, а они – простые ее модусы или элементы. Гуны можно считать различными стадиями эволюции какого-нибудь отдельного продукта. Саттва означает сущность или форму, которую нужно воспринять, тамас является препятствием к ее восприятию, а раджас представляет силу, которая преодолевает препятствия и делает явной форму сущности.

9—10 января. Основной принцип аюрведической метапсихологии

Ведическая психология классифицирует человеческие характеры по трем основным категориям: *саттва*, *раджас* и *тамас*. Доминирование той или иной категории определяет индивидуальную психологическую конституцию.

Тамасичная конституция

Люди с тамас-доминантой склонны к депрессии, лени и избыточному сну, любят поспать днем. Даже небольшая умственная работа их легко утомляет. Они любят работать, не чувствуя никакой ответственности, они любят хорошо поесть, попить, поспать и позаниматься сексом. Они жадны, раздражительны и не заботятся о других.

В чувствах, переживаемых человеком, может преобладать гуна тамас, порождающая уныние, лень и омраченность; или гуна раджас – деятельная и активная, выражающая себя как гнев, страх, азарт; или гуна саттва – ясная и восприимчивая, присутствующая в эмоциях радости, смирения, доброжелательности. Вот некоторые состояния, в которых, согласно традиции, преобладает гуна тамас: заблуждение, неведение, безверие, нерешительность, скупость, жадность, презрение к добру, безрассудность, сонливость, тяжесть, безволие, вялость.

Все деяния, совершаемые под действием тамаса, не ведут к благу. Безволие и жадность порождают лень. Неразборчивость и неумеренность в еде порождают склонность к опьяняющим веществам и нечистой пище, бестолковость и презрение к добру обуславливают дурное поведение и преступные деяния. Аюрведа причиной всех тамасичных устремлений считает неведение (авидью). Под неведением, понимается не отсутствие образования или информации, а омраченное состояние разума, неспособного распознать Высшее *Я* и не осознающего единство всего сущего. Неведение считается корнем всех остальных пороков – похоти, лени, зависти, жадности.

В аюрведической традиции считается, что если человек находится под влиянием тамаса, это влечет за собой «утяжеление» всех трех *дош*; при этом *вата-доша* и *питта-доша* будут ослаблены, поскольку в них ослабятся свойства легкости и огненности, а *капха-доша* усилится, поскольку ей присущи свойства тяжести и плотности. Подобное расстройство влечет за собой ослабление жизненной силы. Оставаясь в оковах тамасичных деяний и чувств, человек накапливает дурную карму и проходит через все худшие и худшие перерождения. Но человек может прекратить процесс деградации и возвыситься своими помыслами и делами, он может снова начать эволюционировать, поскольку в огне деятельности переплавляется все темное, низменное.

Тамасичные эмоции чрезвычайно энергозатратны – депрессия, зависть, жадность и лень словно поглощают силу и способности радоваться, восторгаться миром и людьми, творить и преображать свою судьбу. Тамасичные устремления души, тамасичные чувства, поглощая жизненную теплоту, могут довести человека и до серьезной болезни. Теория перевоплощений в Индии также использовала понятие гун. Считалось, что люди, проявляющие в течение жизни только тамасичные чувства и творящие темные дела, в последующих воплощениях попадают в самые неблагоприятные условия жизни, порой рождаясь в семьях низкого происхождения, безумными, неудачливыми или больными.

Раджасичная конституция

Люди с раджас-доминантой самовлюбленны, честолюбивы, агрессивны, горды, конкурентоспособны и стремятся управлять другими. Они любят власть, престиж, это весьма требовательные личности. Они много работают, но им недостает надлежащего планирования и руководства. Эмоционально они сердиты, ревнивы и честолюбивы. Они стремятся подчеркнуть неполноценность других людей, и скоро теряют поэтому свою ментальную энергию. Они при-

ятны в общении, спокойны и терпеливы – до тех пор, пока соблюдаются их требования. Они готовы прийти на помощь и преданны только тем, кто для них полезен.

В мире человеческих чувств, намерений и деяний гуна раджас выступает двояко, проявляя темную и светлую стороны: влечение к чему-либо переходит в отвержение, любовь превращается в ненависть, благотворительностью прикрывают эксплуатацию и воровство, приветливость сменяется грубостью, воздержанность оказывается другой стороной потакания своим страстям, забота о благополучии других сменяется презрением к миру, стремление защищать – угрозой, порицание – похвалой – все эти двойственные проявления раджасичны по своей природе, но одни – благотворны и созидательны, а другие – темны и разрушительны. Поскольку раджасичные эмоции двояки, их воздействие на три *доши* также двояко – они могут усиливать их, а могут и ослаблять. Раджасу свойственно порождать силу и бессилие, «жар и холод», он способен как увеличивать, так и уменьшать жизненную энергию.

Дэвид Фроули считает, что такие раджасичные чувства, как гнев или ненависть, чрезмерно усиливают *питта-дошу* и ослабляют *вата-дошу* и *капха-дошу*; всем знакомо то чувство опустошенности, которое наступает после яростных вспышек гнева. Поскольку эти состояния быстротечны, то и увеличение жизненной теплоты за счет усиления *питта-доши* также бывает кратковременным. Но если человек постоянно пребывает в состоянии раздраженности, если его ненависть к кому-то приобретает хронический характер, если он напрягает свою *питта-дошу*, не считаясь ни с чем, то расстройство здоровья так же неизбежно, как неизбежно разрушение дома, у которого протекает кровля. Раздражительность, злость и тщеславие усиливают *вата-дошу* и *капха-дошу* и ослабляют *питта-дошу*. Эти эмоции приводят к понижению жизненной теплоты и, следовательно, к уменьшению сопротивляемости различным болезням. Они также понижают жизненную энергию, усиливают тревожность, торопливость, суетность, подозрительность. Внимательность, учтивость и добротолюбие нормализуют *вата-дошу* и *капха-дошу* и усиливают *питта-дошу*, сохраняя неизменным, или даже повышая уровень жизненной силы и сердечной теплоты.

Двойственность раджасичных чувств приводит к тому, что человек либо перейдет на более высокий, саттвичный уровень радости, счастья и благости, либо, напротив, спустится на более низкий – тамасичный.

Саттвическая конституция

Люди с саттва-доминантой благостны, любвеобильны, сострадательны и чисты помыслами. У них хорошие манеры, поведение и мысли. Они не так быстро, как другие, расстраиваются или сердятся. Хотя они занимаются активной умственной деятельностью, их разум не устает. Это творческие, скромные люди, они – лучшие учителя. Почитая Бога и людей, они ко всем относятся с любовью и состраданием.

Гуна саттва считается наивысшей из гун – наивысшей потому, что только саттвичным людям присущи различение, умиротворение, разум и чистота. Только для саттвичных людей открывается мир как он есть. Саттвичный разум прозрачен для света духа. Такой человек становится светильником для мира.

Саттвичному сознанию присуща способность к созерцанию, просветлению, празднованию жизни.

Деятельность также может быть саттвичной, но для этого она не должна быть обусловлена привязанностью к результатам. Такая деятельность исходит из внутреннего закона, дхармы, и не мотивируется жадой награды или похвалы.

Согласно ведической метапсихологии только саттвичные чувства не расстраивают природного равновесия *дош*, поддерживают надлежащий уровень жизненной силы и сердечной теплоты, способствуют гармонии, здоровью и долголетию. Саттвичная жизнь наполняет саттвой и подсознательный ум, который контролирует физическое тело. Благодаря этому многие глубинные процессы на уровне клеток, нейронов, квантового поля становятся более упорядо-

ченными. В «Падма-пуране» перечисляют качества саттвичного человека: «Чистота, здоровье, благость, умиротворенность, сияющий цвет лица, благозвучный голос, приятный запах тела». Аюрведические методы направлены на накопление саттвичных свойств, ибо только они помогают обрести подлинное счастье и гармонию. Только саттва может привести к просветлению.

11—12 января. Три вида пищи

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

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

Саттвичная пища

Саттвичная пища легко переваривается. Она придает ясность восприятию, способствует развитию любви, творчества, гармонии, сострадания, аскетизма и всепрощения. Саттвичное-питание: коровье молоко, сливки, сыр, коровье масло, творог, топленое коровье масло (гхи), сладкие фрукты, яблоки, бананы, виноград, папайя, гранаты, манго, апельсины, груши, ананасы, гуава, инжир, овощи, кокосовые орехи, картофель, капуста, шпинат, помидоры, огурцы, тыква, цветная капуста, персики, миндаль, фисташки, изюм, пшеница, красный рис, неполированный рис, овсяная крупа, перловая крупа, зеленые бобы, финики, сахарный тростник, бобы, зеленые стручковые плоды, земляные орехи, хлебные злаки, имбирь, миробалан (*terminalia chebula*), лимоны, мед. Все эти продукты увеличивают *оджас* и *прану*.

Раджасичная пища

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

Тамасичная пища

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

В Бхагавад-гите говорится (17:8—10): «Пища, которая увеличивает продолжительность жизни, чистоту, силу, здоровье, радость и бодрость, сочная, маслянистая, укрепляющая и вкусная, дорога людям в гуне благости. Пища слишком горькая, кислая, соленая, острая, сухая и горячая дорога тем, кто в гуне страсти; она причиняет страдания, несчастья и болезни. Пища, приготовленная более чем за три часа до еды, безвкусная, разложившаяся, простоявшая ночь, оставшаяся после трапезы, нечистая, дорога тем, кто находится в гуне невежества».

В Индии была выполнена серия лабораторных исследований, в которых животных кормили саттвичной, раджасичной и тамасичной пищей. Если пища была вегетарианской и свежей, животные становились спокойными, адекватными и энергичными. Однако, если животные ели консервированную, замороженную и невегетарианскую пищу, они становились беспокойными и агрессивными. Тысячу лет назад Чарака сказал, что слишком много раджаса

и тамаса ослабляют здоровье и порождают болезнь. Мы можем убедиться сами, что разная пища по-разному влияет на нашу жизнь. Начните избегать долго хранившейся, замороженной, ферментированной, чрезмерно острой пищи, и вы заметите, как пищеварение улучшается, ум и чувства проясняются, в жизни воцаряются мир и спокойствие.

Через пищу, которую мы едим, мы вносим изменения в своем организме на клеточном и даже на генетическом уровне. В свою очередь, все индивидуальные усовершенствования нашего организма, умирая, мы «вбрасываем» в почву. Жизнь – это замкнутый пищевой круг, все последовательно поедает друг друга.

Ткани разложившихся организмов сохраняют на молекулярном уровне изменения, эти молекулы, проходя в пищевом кругообороте через растительные и животные организмы, получают дополнительное преобразование и вновь возвращаются в тело человека, в том числе в ткани головного мозга. Штейнер говорил: «В наш век одна из составляющих эволюции правильное питание в планетарном масштабе».

13 января. Ум – друг, и ум – враг

Главная особенность ума состоит в том, что во время бодрствования человека он должен быть чем-нибудь занят. Если человек сознательно сам не указывает ему необходимую работу, он будет думать о чем угодно, заботясь не о ценности или качестве своих мыслей, но об их разнообразии и количестве, потому что главная потребность его – чувствовать себя живым, волноваться, вибрировать и отвечать на все явления видимого мира, передаваемые ему нашими внешними чувствами. Благодаря этому он чрезвычайно непостоянен, капризен, рассеян, не любит долго задерживаться на одном предмете и порхает с предмета на предмет, как бабочка с цветка на цветок.

Большинство людей не могут сосредоточить своих мыслей даже на самый короткий срок. Если же ум почувствовал, что человек выпустил или ослабил сдерживающую его узду, то он может превратиться для него в источник многих и тяжелых бедствий. Когда ум направляется не в сторону совершенствования, не на преображение своей низшей природы, но на более утонченное удовлетворение ее нужд, то это приводит не к добру и благу, но к разрушению. От направленности ума зависит вся судьба человека. Или он будет расти, развиваться и совершенствоваться, или будет деградировать.

Большинство людей не предполагают даже, какого опасного и коварного сотрудника они имеют в своем недисциплинированном и неуправляемом уме, если он лишен благотворного и сдерживающего влияния своего высшего начала и ему предоставлена свобода мыслить когда он хочет, о чем хочет и как хочет. Поэтому вопрос о контроле своих мыслей является вопросом первостепенной важности и самой насущной необходимости. Из всех великих энергий, которые существуют в Космосе, самой могущественной энергией, обладающей как созидательной, так и разрушительной силой, является мысль. Человек как мыслящее существо пользуется в течение всей жизни этой великой силой в каждый момент своего бодрствующего состояния, не понимая ни значения, ни последствий своего мышления как для него лично, так и для всего мироздания.

Пока человек не сознает, что за свои мысли он так же ответственен, как и за свои поступки, он не может сделать ни одного шага по направлению к счастью, самореализации и Богосотворчеству. Могущество мысли состоит в том, что она приводит в действие и движение стихийные силы природы, которые сами по себе хаотичны и инертны и требуют для приведения их в действие толчка, который дается им мыслью человека и всякого мыслящего существа.

Ваш разум даже помимо вашего желания все время излучает мысленную энергию в пространство, творческую или разрушительную, поэтому ум, в полном смысле слова, является фабрикой добра и зла. Его можно уподобить цветку, наполняющему пространство ароматом и благоуханием, если посылаемая им мысленная энергия по своему содержанию прекрасна, или куче отбросов, распространяющей вокруг себя зловоние, если его излучения состоят из злобы, ненависти, гнева, алчности, зависти, и прочих отрицательных эманаций. Если однажды была выпущена мысль, она непременно будет материализована.

Людей, знающих значение мысли и настолько духовно развитых, которые посылают в пространство лишь прекрасные и благие мысли, – мало. Точно так же не так уж много людей исключительно злобных, сознательно дышащих ненавистью ко всему окружающему, посылающих лишь отравленные стрелы своих мыслей. Обыкновенный средний человек, каких на земле подавляющее большинство, мыслит непрерывной лентой мелких, слабых, неясных и туманных мыслей, в которых может и не быть ни сильной ненависти или вражды, ни даже исключительного эгоизма, но лишь мелочь и сор повседневности, состоящей из мелкой зависти, критики и осуждения окружающего, из личных несогласий, споров и раздоров, из пошлых личных желаний, стремлений и побуждений.

14—15 января. Исцеляющая сила растений

Сознание присуще всем формам жизни. Оно является основой акта сотворения и силой эволюции. Жизнь, созидание и эволюция представляют собой стадии развития сознания. В мире нет ничего, что было бы лишено чувств, ничего, что лишено духовного начала, ничего, что не имеет исключительной ценности в космосе.

Сознание не исчерпывается интеллектом. Это – ощущение жизни и связи со всем сущим. Сознание, как чистое ощущение, существует уже на уровне растительной формы жизни, оно таится в минералах, даже в самом атоме. Притяжение и отталкивание электронов и протонов подобны любви и ненависти.

Человек, являясь микрокосмом, содержит в себе все прочие миры – элементарный, минеральный, растительный и животный. Растение же несет в себе потенциал человеческого бытия. А в человеке содержится энергетическая матрица растения. По этой причине растения могут оказывать огромное воздействие на глубинные структуры человека.

Иногда со стороны растений и животных мы видим большую способность к сопереживанию, чем со стороны некоторых людей. Такой урок преподносят нам растения и травы, существование которых основано на единстве природы и, благодаря ему, мы можем вернуться к лучшему пониманию самих себя.

Все формы жизни существуют для того, чтобы питать все другое и, в свою очередь, чтобы питаться самому. В этом смысле каждое царство – минеральное, растительное – служит для того, чтобы принимать и передавать энергию жизни. Эта жизнь заложена в феномене света и в передаче космических сил.

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

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

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

Когда растения используются надлежащим образом, высвобождается их подлинная сила, и это цель общения с ними. Когда мы, общаясь с растением, как бы сливаемся с ним, то оно взбадривает нашу нервную систему и придает силы нашему восприятию. Это означает, что мы видим в растении ценность, сродни священной, видим в нем средство общения со всей природой.

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

16 января. Холистическая модель медицины

Аюрведа основывается на представлении, что в человеке действуют те же элементы, силы и принципы, что во вселенной. Сознание и тело не только влияют друг на друга, они переходят друг в друга. Вместе они формируют комплекс ум-тело. Все проблемы психосоматичны, потому что тело и ум неразделимы. Ум является внутренней частью тела, а тело является наружной частью ума, и поэтому все, что угодно, может начаться в теле и может войти в ум, и наоборот, это может начаться в уме и войти в тело. Разделения нет, нет герметичных отсеков.

Так что у всех проблем есть по две стороны: их можно решать через ум и через тело. И до настоящего времени именно такой и была мировая практика: некоторые полагают, что все проблемы возникают из-за тела – физиологи, бихевиористы. Они лечат тело и, разумеется, в пяти-десяти процентах случаев они добиваются успеха.

Есть и другие, которые полагают, что все проблемы возникают из-за ума, и которые так же заблуждаются, как и первые. Психоналитики, гипнотерапевты, психотерапевты – все они полагают, что проблемы возникают из-за ума. Им тоже удастся добиться успеха в пятидесяти процентах случаев, они также надеются, что рано или поздно они добьются еще больших успехов. Они могут добиться успеха только в пятидесяти процентах случаев, и это предел.

Универсальное сознание – это океан энергии, которая вызвала к бытию физический мир, воспринимаемый нашими пятью чувствами. Аюрведическая философия и методы связывают нас с каждым аспектом бытия и напоминают, что мы находимся в тесном союзе с каждым аспектом природы, друг друга и вселенной. В расслабленном состоянии энергии в теле и вокруг него текут свободно. При стрессе поток энергии становится непоследовательным, и энергетические меридианы блокируются. Аюрведическая медицина также работает с кристаллизацией мускульных волокон, рассматривая ее в качестве естественной защиты организма. Эти кристаллизованные образцы – результат напряжения тела, которое соответствует неразрешенным эмоциональным состояниям.

Классические работы описывают Аюрведу как именно то знание жизни, которое ориентировано на интегральное улучшение качества жизни. Она определяет положительную концепцию здоровья, которое будет достигнуто в результате сочетания физического, ментального, социального, морального и духовного благополучия.

Согласно древним писаниям, здоровье рассматривается как предпосылка для достижения высших целей жизни, предполагающих справедливость, богатство, общечеловеческие ценности и духовную свободу. Профилактические и лечебные процедуры рассматриваются как важные компоненты концепции общего здоровья человека.

17—18 января. Шафран – царь специй

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

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

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

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

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

2—3 жилки шафрана на стакан горячего молока применяются при угрозе выкидыша.

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

Шафран снимает эффект интоксикации.

Настоем шафрана промывают гнойящиеся глаза. (5 тычинок на 100 гр. воды).

Шафрановый чай используется для нейтрализации интоксикаций, очищения крови, лечения болезней крови, в частности, лейкомии. Заварите шафран в термосе из расчета 5—6 тычинок на 200 г воды.

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

Молоко с шафраном укрепляет сердце и нервную систему, придает коже лица восхитительный цвет, создает радостное и в тоже время умиротворенное состояние. Применение: на 10 литров молока использовать 1 гр. шафрана. Молоко следует нагреть, но не кипятить, бросить в нагретое молоко тычинки шафрана и заваривать их 15—20 минут. Шафран помогает перевариваться молоку и придает блюдам чудесный вкус и тонкий аромат.

Шафран входит в состав очень многих омолаживающих препаратов.

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

При внутреннем кровотечении: 5 жилок шафрана и 0,5 чайной ложки куркумы смешать в горячем молоке и выпить.

При заболевании печени и крови: 3 жилки и 10 изюмин залить 0,5 стакана холодной не кипяченой воды. Настоять 8 часов и применять утром и вечером.

Шафран с медом применяют внутрь для раздробления камней в почках и мочевом пузыре.

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

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

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

Шафран не следует употреблять в период беременности (он может спровоцировать выкидыш – не более 3 жилок), а также в больших дозах, больше 500 мг (в этом случае он оказывает наркотическое действие). Шафран, принятый с вином, значительно усиливает опьянение. Не рекомендуется детям до 2 лет.

19 января. Целитель – это проводник

Целитель не является на самом деле целителем, потому что не он является тем, кто действует. Целитель – это проводник. Через него происходит исцеление, он просто должен устранить себя. Исцелять – на самом деле означает не мешать. Чем меньше вас, тем лучше происходит исцеление. Чем вас больше, тем больше блокируется канал. Бог, Высший разум или Космос (как вы предпочитаете это называть) является целителем, целостность является целителем....

И больной – это тот, кто просто создал преграду между собой и целостностью мира так, что что-то рассоединилось. Функция целителя – снова его подсоединить. Но когда говорится, что функцией целителя является воссоединение, то это совсем не значит, что целитель должен что-то сделать. Целитель – это просто функция. Исполнитель – Бог. В Библии в Книге Сираха говорится: «Почитай врача честью по надобности в нем, ибо Господь создал его, и от Вышнего – врачевание, и от царя получает он дар».

Медицина не является обыкновенной профессией. Она не является просто технологией, ведь это касается людей. Вы чините не механизмы, это не вопрос «ноу-хау», это глубокий вопрос любви.

Вы играете с людьми и их жизнями, а это сложное явление. Иногда вы можете совершить ошибки, и эти ошибки могут оказаться смертельными для чьей-то жизни. Поэтому действуйте с глубокой молитвой. Действуйте с человечностью, смирением, простотой.

Люди, которые просто занимаются медициной, как будто они занимаются инженерным делом, не являются подходящими людьми для того, чтобы стать врачами и терапевтами, – они неподходящие люди. Они будут так же оперировать людей, как механик чинит машину. Они не будут чувствовать духовное присутствие пациента.

Они не будут лечить человека, они будут лечить симптомы. Разумеется, они будут очень уверены, специалист всегда уверен.

Но когда вы работаете с людьми, вы не должны быть так уверены в исходе, сомнение вполне естественно.

Нужно дважды, трижды все обдумать перед тем, как что-нибудь сделать, потому что дело касается драгоценной жизни – жизни, которую мы не можем создать, жизни, которая если уйдет, то уйдет навсегда. И она является индивидуальной, незаменимой, уникальной, такой, какой никогда прежде не было и никогда не будет. Вы играете с огнем – сомнение вполне естественно. И, когда вы лечите, просто становитесь проводником божественной энергии. Не становитесь врачом, просто становитесь проводником исцеляющей божественной энергии, просто орудием. Относитесь с большим благоговением к пациенту, не чините его как вещь, и позвольте Богу течь через вас и достигать пациента. Пациент болен, он не может соединиться с Богом. Он слишком изменился. Он забыл даже тот язык, на котором можно себя лечить. Он в ужасном состоянии. Вы не можете его винить, он в безнадежном состоянии.

Тот, кто здоров, может быть необычайно полезен, если он станет проводником. И если здоровый человек является к тому же человеком знающим, то это приобретает еще большее значение, потому что божественная энергия может давать вам очень тонкие намеки, а вы должны их расшифровывать. Если вы знаете медицину, то расшифровать их вам будет совсем легко. И, кроме того, это не вы делаете что-то с пациентом, а Бог. Вы подчиняете себя и все свои знания Богу. То, что помогает, – это целебная энергия Бога в сочетании с вашими знаниями. И она никогда не причиняет вреда. Вы можете причинять вред. Поэтому отбросьте себя, пусть там будет Бог.

20—21 января. Медитация – это присутствие в настоящем

Медитация – это искусство создания гармонии в теле, уме и сознании. Жизнь, наполненная медитацией, полна блаженства, творчества и красоты. Медитация – это пробуждение, это присутствие в настоящем. И чтобы осознать себя в настоящем, сделайте серию медитативных упражнений:

1. Осмотритесь вокруг. Ощутите богатство окружающего мира и разнообразие его форм, цвета, движения, пространства.

2. Слух. Прислушайтесь к звукам мира, к шелесту листьев, к пению птиц, к человеческим речам, к волшебству музыки. Насладитесь способностью слышать.

3. Осязание. Ознакомьтесь с предметами, которые вас окружают, на ощупь. Почувствуйте их фактуру, вес. Представьте, что вся информация о мире поступает к вам только через осязание. Насладитесь этим чувством.

4. Ощущение вкуса. Попробуйте на вкус все, что хотите. Представьте, что вы находитесь в царстве вкуса.

5. Обоняние. Ощутите окружающий вас запах, постарайтесь почувствовать запахи даже удаленных от вас предметов – леса, моря, облаков, продуктов. Представьте, что у вас только одно чувство – обоняние.

6. Дыхание. Обратите внимание на свое дыхание. Неужели вы не удивлены, что не обращали внимания на этот жизненно важный процесс? Задержите дыхание, выдохните. Сосредоточьтесь на том, как воздух входит в ноздри и проходит в легкие. Представьте, как кислород, энергия, получаемая через дыхание, распространяется по всему телу. С благодарностью наслаждайтесь дыханием.

7. Обратите внимание на свои эмоции. Что вы испытываете? Гнев, радость, возбужденность, усталость, умиротворенность?

8. Сосредоточьтесь на пространстве мысли: что за мысли у вас сейчас? Откуда они приходят? Какие образы вспоминаются, мелькают в уме?

9. «Я». Осознайте, что есть некто, кто чувствует, слышит, видит, испытывает эмоции, наблюдает за мыслями. Посмотрите, как это «я», этот наблюдатель ускользает от вас. Вы не находите его, но знаете, что он есть, и вы знаете, что он – не есть то, что вы воспринимаете. Где он? Кто он? Как это он делает? Вы – наблюдающий, вы – осознающий. Вы всегда в центре вашей многомерной вселенной восприятия, но и у вас нет ясного осознания себя. Повторите вкратце все упражнение со следующим отличием: наблюдая за своим восприятием, отдавайте себе отчет в том, что наблюдающий – это именно «вы».

10. Осознайте то, как вы осознаете. Обычно сознание фокусируется на объектах, находящихся вне нас, но при этом оно само может быть объектом познания. С обыденной точки зрения мы кажемся себе обособленными, единственным центром сознания в нашем внутреннем мире. Однако в Аюрведе считается, что все мы, в конечном счете, являемся одним бесконечным сознанием, которое идентично с жизнью.

Как сознание в состоянии бодрствования связано с практикой внутренней алхимии, медитативными состояниями сознания? Многие наблюдения реального мира можно отнести и к миру воображения, к миру медитативных визуализаций, к миру сновидений. Вы можете видеть, слышать, обонять, размышлять в тех состояниях сознания, как и в обычном состоянии.

Главное отличие состоит в том, что «мультисенсорный» мир, воспринимаемый вами во время измененных состояний сознания (ИСС), возникает внутри вас, а не вовне. В мире ИСС могут происходить невозможные события, сохраняющие свою яркость и реалистичность. Находясь в этом мире, вы понимаете, что он зависит от вас, и вместе с этим приходит пьянящее чувство свободы и радость. Ничего внешнего, никаких общественных и физических зако-

нов, которые ограничивали бы ваши действия. Это мир бесконечных возможностей, где все определяется вашим выбором, желанием, волей и предназначением. И это мир, в котором вы можете узнать, что определяет ваш выбор, желания, намерение и судьбу.

Проникая в мир ИСС, вы сделаете свою мысль более созидательной и насыщенной. Ваши путешествия в этом мире будут приносить вам все больше пользы, помогут вам понять самого себя. Самое важное, что мир ИСС связан с миром, который мы воспринимаем в обычном состоянии и который мы считаем реальным. И мы можем управлять реальным миром через деятельность в мире сознания.

22—23 января. Гармония эмоций порождает гармонию в теле

Аюрведическая медицина считает, что пища, эмоции и образ жизни – деяния тела, речи и души – воздействуют на три *доши* организма, *вата-дошу*, *питта-дошу* и *капха-дошу*. Это воздействие может нормализовать, а может и расстроить три доши, усилив или ослабив какие-то из них. Если нарушено нормальное функционирование даже одной из *дош*, остальные обязательно отреагируют на это нарушение. Естественное, врожденное соотношение между дошами изменится и, следовательно, изменится нормальный, свойственный человеку от рождения, уровень жизненной теплоты – она повысится или понизится. Такое расстройство может усугубиться и даже перейти в болезнь, если этому способствуют тип конституции, климат или время года.

Именно деяния души (эмоции, чувства), а не климат или питание аюрведическая медицина считает первопричиной расстройства трех *дош*. Здоровье и возможность долгой счастливой жизни, прежде всего, зависят от того, какая гуна – тамас, раджас или саттва – преобладает в деяниях души. Три *доши* тела – *вата-доша*, *питта-доша* и *капха-доша* – претерпевают под влиянием эмоций либо тамасичное, либо раджасичное, либо саттвичное воздействие. Соответственно этому они либо расстраиваются, либо пребывают в природном равновесии.

Исследователь индо-тибетской медицины и метафизики Э. Ю. Кушниренко, суммируя наблюдения восточных школ врачевания, дает глубокий и точный анализ влияний эмоций на различные типы конституции. В своей замечательной книге «Два цветка на древе медицины» он пишет, что тамас ослабляет *вата-дошу* и *питта-дошу*, он словно утяжеляет их, лишая ветер и огонь, входящие в эти *доши*, их подвижности и тепла; в то же время тамас утяжеляет и без того малоподвижную *капха-дошу*, образованную водой и землей. Жизненная теплота при этом уменьшается. Тамасичные эмоции действуют разрушительно на людей всех типов конституции, но людям, имеющим тип *капха*, *вата*, *капха-вата* и *вата-капха*, они особенно противопоказаны, поскольку у них невысок уровень жизненной теплоты. Дальнейшее же его понижение у них может привести к «холодным болезням» к аллергиям, диабету и прочим неприятностям. Поскольку тамасичные эмоции вызывают ослабление воли, эти люди зачастую ничего не меняют ни в своем образе жизни, ни в пищевых пристрастиях, усугубляя расстройства, и доводят себя до совершенно плачевного состояния, несмотря на природную выносливость, которую обеспечивает им хорошо выраженная *капха-доша*.

Эмоции с преобладанием раджаса двояки – они могут увеличить жизненную теплоту, но могут и уменьшить ее, по-разному воздействуя на три доши. Например, такие раджасичные эмоции, как страстность, агрессивность, настырность, раздражительность, вспыльчивость и гневливость – усиливают *питта-дошу*, а *вата-дошу* и *капха-дошу* подавляют. *Питта-дошу* они возбуждают кратковременно; эмоциональное возбуждение на какое-то время повышает жизненную теплоту, но такие эмоции, в конце концов, изнашивают нервную систему и разрушают организм.

Более всего от таких эмоций страдают люди с типами *питты*, *питта-ваты*, *вата-питты*. И без того сильно выраженная *питта-доша* у них быстро приходит в возбуждение, у них уже в молодости могут появиться различные желудочно-кишечные расстройства, сосудистые патологии. Часто эти раджасичные эмоции сменяются состояниями тамасичного характера – депрессией, унынием, апатией, безразличием, ленью, циничностью. А это неизбежно приводит к понижению жизненной энергии и ослаблению внутреннего огня.

Продолжая свой анализ, Э. Ю. Кушниренко пишет, что грубость, тщеславие, чувство собственной важности и эгоцентризм действуют по-другому: они возбуждают и усиливают *вата-дошу* и *капха-дошу*, ослабляя *питта-дошу*. Это эмоции, «охлаждающие организм», приводят

к понижению жизненной энергии. «Противоположные» им раджасичные эмоции с оттенком саттвы – нежность и заботливость – действуют по-иному на *вата-дошу* и *питта-дошу*: *вата-дошу* они нормализуют, а *питта-дошу* усиливают; что касается *капха-доши*, то ее они все-таки возбуждают, как и грубость и себялюбие. Нежность и заботливость повышают уровень жизненной энергии, делая человека менее уязвимым для болезней.

Суесть, зависть, вероломство, хитрость, лицемерие и особенно страх чрезвычайно возбуждают и усиливают *вата-дошу*, ослабляя *питта-дошу* и *капха-дошу*, и, безусловно, относятся к ряду «холодных» эмоций. Люди, имеющие типы *вата*, *вата-питта*, *вата-капха*, в этих случаях начинают страдать бессонницей, чрезмерной болтливостью, подозрительностью, нервозностью; их начинают мучить различные тревоги, фобии и опасения. Если все эти переживания происходят в холодное время года, сопровождаются крайне хаотическим режимом питания и сна, могут начаться различные простудные заболевания; но может случиться и так, что полностью истощенные, они перейдут в состояние тамасичного уныния, тупого равнодушия ко всему на, свете и тяжелой депрессии. Даже сильные и выносливые *питта-капхи*, если на них достаточно долго действует страх, или они вынуждены постоянно торопиться, изворачиваться и лгать, хотя и не сразу расстраивают здоровье в силу своей великолепной выносливости, все-таки теряют нормальное чувство самосохранения и могут попасть из-за этого в очень неприятные и опасные ситуации.

Раджасичные антиподы этих эмоций – осмотрительность, бесхитростность, искренность и отвага действуют подобно нежности и заботливости – они нормализуют *вата-дошу* и *капха-дошу*, усиливают *питта-дошу*, повышают уровень жизненной энергии.

Считается, что раджасичные эмоции с элементом саттвы более благотворны, они меньше расстраивают *вата-дошу* и *питта-дошу*; чем более в них выражен оттенок саттвы, тем чаще они переходят в саттвичные эмоции. Доверчивость, внимательность, дружелюбность и искренность гораздо ближе к саттвичной радостной умиротворенности, чем подозрительность, гневливость, грубость и лживость. Обеты, посты, воздержания тренируют волю, помогают человеку справляться со своими страстями. Считается, что они устойчиво повышают уровень жизненной энергии, что особенно актуально для большинства из нас. И, наконец, саттвичные деяния души сохраняют природный уровень жизненной энергии, они помогают телу, душе и уму находиться в своем прирожденном, естественном и здоровом состоянии. Итак, из тамасичного состояния можно выйти только с помощью энергичного раджасичного толчка. Он может быть внешним, но может быть и внутренним. К внутренним можно отнести молитву, медитацию, переживание красоты или любви...

Перейти от состояния страсти и безудержной активности (раджас) в состояние умиротворения и благости (саттвы) можно, только переоценив свою жизнь и изменив глубинные метапрограммы. Перейти от зависти к благожелательности и сострадательности можно только совершенно особым внутренним усилием. Гуна страсти заставляет человека как бы мчаться по кругу деятельности, заблуждений и привязанностей, и очень трудно выбраться из этой бессмысленной гонки. Нужна трансформация, глубинное преображение. Нужны новая идеология, новые идеалы, медитация, просветление, молитва, которые не принадлежат кругу обыденного существования.

24—25 января. Молоко – пища, дарующая мудрость

Молоко поистине волшебный продукт, даруемый нам самой природой. В нем содержатся все вещества, необходимые для развития и роста организма. Молочный жир является основой для синтеза синовиальной жидкости, обеспечивающей нормальную смазку суставных поверхностей. В Аюрведе молоко и такие молочные продукты, как гхи и свежеприготовленный йогурт, считаются очень важными для питания. Считается, что молоко способствует формированию тонких тканей в мозге, улучшающих процессы, связанные с медитацией. Молоко повышает нейропептидную активность в головном мозге, создавая новые связи, новые нейро-семантические контуры. Это приносит существенное увеличение количества информации, обрабатываемой за единицу времени. Чем больше новых цепей образуется в нашем мозгу, тем больше информации мы способны уловить в самых простых и обыденных предметах и событиях. В древних йогических писаниях указывается, что святые и мудрецы питались только молоком.

Но современная цивилизация привносит свои коррективы в культуру употребления молока. Проблемы с доставкой молока к потребителю и его хранением привели к созданию различных способов обработки продукта. Это стерилизация термическая или ультразвуковая и пастеризация. Однако процесс пастеризации, который убивает бактерии и другие потенциально опасные микроорганизмы, также разрушает содержащиеся в молоке ферменты, необходимые для его адекватного усвоения. В результате молоко становится более *канхагенным*, а некоторые питательные вещества, содержащиеся в нем, в частности кальций, хуже усваиваются организмом.

Молоко стерилизованное (длительного хранения) стоит вывести из употребления, поскольку приносит только вред и ничего другого. Денатурированный молочный белок, молочный кальций после стерилизации создают проблемы, с которыми приходится бороться потом. Поскольку негативный эффект не проявляется сразу, то его проявление не связывается у потребителем стерилизованного молока. Да и просто с точки зрения Аюрведы такое стерилизованное молоко тамасично и следовательно ведет к отупению, инертности, болезненности и т. д.

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

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

Питательные свойства молока применяются в период выздоровления, но при заболеваниях горла и бронхо-легочных патологиях его применение с точки зрения классических трактатов недопустимо, так как оно продуцирует дополнительное количество слизи, с которым больному и так приходится бороться.

Молоко с розовой водой. Купите немного розовой эссенции или розовой воды. Когда почувствуете тошноту, капните одну каплю эссенции в чашку теплого молока и выпейте. Можно вскипятить в молоке 5 свежих розовых лепестков. Это средство помогает избавиться от тошноты. В качестве профилактической меры пейте по чашке розового молока с чайной ложкой гхи перед сном. Это успокоит *питты*.

Теплое молоко от бессонницы. Чашка теплого молока, выпитая перед тем, как лечь в постель, успокаивает и улучшает сон. Можно пить молоко само по себе, однако оно станет вкуснее и полезнее, если:

– Добавить в молоко щепотку (до 1 /8 чайной ложки) мускатного ореха.

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

– Попробуйте приготовить чесночное молоко: смешайте чашку молока, 1/4 чашки воды и один зубчик свежего нарезанного чеснока. Осторожно кипятите, пока не останется одна чашка жидкости.

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

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

Шафрановое молоко. Прекрасное средство для прекращения внутреннего кровотечения – выпить чашку теплого молока с добавлением 1/2 чайной ложки куркумы и щепотки шафрана.

При спазмах живота полезно теплое молоко, щелочные свойства которого уменьшают кислотность, и, кроме того, оно богато кальцием, который способствует расслаблению мышц. Чашка теплого молока перед сном снимет раздражение, вызванное повышенной кислотностью, и облегчит спазмы желудка.

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

Выпейте чашку горячего молока с небольшим количеством имбиря, кардамона и куркумы. Это поможет крепко заснуть. Согласно Аюрведе, принятое на ночь молоко питает самую утонченную ткань тела: репродуктивную.

Молоко следует нагревать до тех пор, пока оно не начнет закипать и подниматься, затем дайте ему остыть до температуры, приятной для питья. Можно добавить в него по щепотке имбиря и кардамона и совсем чуть-чуть мускатного ореха. Эти травы, обладая смягчающим и согревающим действием, будут способствовать перевариванию молока и расслаблению.

26 января. Мысли – наши дети

Люди думают, что их мысль мала и ничего достичь не может. Между тем потенциал мысли велик, и для мысли не существует ни пространства, ни времени. Люди забывают, что каждая мысль может или затемнить, или очистить пространство. Нет сомнения, что действие мысли будет тем сильнее, чем больше вложено в нее мысленной силы. Эта сила мысли видима, осязаема и может быть взвешена на весах вашей судьбы. Мысль есть основа творчества, здоровья и гармонии. Она может быть видима и измеряема. К мысли нужно относиться как к самонаводящейся ракете. Из этого понимания проистекает правильное обращение со следствием мысли.

Мысль не есть абстрактность, не есть вещество, но есть сущность со всеми признаками самодовлеющего существования. Мысли некоторых можно уподобить москитам, вирусам или мошкам, а мысли других – орлам. Как сущность тонкого плана, мысль не может быть уничтожена. Ей можно противопоставить мысль большего потенциала.

Мысль сильная, яркая, с определенной целью сознательно посланная, создает в лептонном поле энергоинформационный сгусток, полевое существо, саморазвивающуюся программу во вселенском метакомпьютере – мыслеобраз, который будет стремиться осуществить вложенную в него идею. Эти мыслеобразы живут столетиями и тысячелетиями, ожидая исполнителей вложенных в них программ. Они живут лишь для того, для чего они рождены, и действуют лишь в том направлении, которое составляет сущность их содержания. Но не нужно думать, что лишь сильные и яркие мысли способны творить и разрушать, что мысли слабые, неясные и туманные безвредны. Они гораздо вреднее, нежели можно предположить, с учетом того, что в Космосе действует закон притяжения подобного подобным.

Каждая мысль, хотя бы неопределенная, неясная и туманная, создает соответствующее туманное отражение в пространствах коллективного сознания, которое притягивается подобными же неясными и туманными мыслями других людей. Они не сливаются с несходными с ними по содержанию туманностями, но лишь с себе подобными. Теперь представим себе, что ежеминутно и ежесекундно многие миллионы подобных неясных, туманных и по своему содержанию отрицательных мыслей несутся в пространство. Здесь они сами группируются по своему содержанию, отталкивая несходные им мысли и притягивая подобные. Они усиливают одна другую, образуя громадные резервуары деструктивной силы, в которой нет даже тени творческого импульса, но есть избыток энергии отрицательного характера. Эта энергия, не находя для себя применения в творческой деятельности, обрушивается на человечество в виде всевозможных стихийных бедствий, как-то: эпидемий, наводнений, голода, землетрясений, войн и тому подобных следствий. Великий Пифагор говорил своим ученикам: «Вы можете зажечь новое солнце, но можете и породить тьму, таков закон сотрудничества мыслей и пространства».

27 января. Чистая аура – лучшая защита

Все существа – люди, животные, растения и даже минералы – излучают эманации, испускают частицы, и эту флюидную атмосферу, окружающую все объекты, называют аурой. Аура окружает каждого человека, но вокруг одних она широкая, лучезарная, мощная, обладающая интенсивными вибрациями и прекрасными оттенками, а вокруг других она мала, тускла, деформирована.

Ауру можно сравнить с кожей. Кожа защищает от ударов, от вредных веществ, от жары и холода, с помощью кожи мы осязаем, чувствуем температуру, кожа выполняет функции обмена – поглощает, дышит, отражает, выделяет. Аура выполняет те же функции, но аура – это кожа души. Она ее предохраняет, прикрывает, позволяет проходить космическим и психическим потокам. Можно сравнить ауру с атмосферой Земли, которая защищает землю от метеоритов и вредных космических излучений.

Итак, через ауру производится непрерывный обмен между нами и природой. Если мы обладаем мощной аурой, то никакие губительные влияния не смогут навредить нам. По ауре, так же как по коже, можно судить о состоянии здоровья человека. Но надо понимать, что наша аура – это не только эманации физического тела, это эманации ума, чувств, судьбы человека. Каждая эманация имеет свой ритм, частоту, цвет. Некоторые из этих эманаций можно снять на фотопленку с помощью метода Кирлиана.

Если вы хотите сделать свою ауру более мощной, лучистой, широкой, то одним из самых лучших способов, выработанных человечеством, является мантра и созидательная визуализация. Повторяя мантру, вы можете визуализировать, как лучезарная сила мантры изгоняет все темные цвета из ауры, наполняет чистым вибрирующим светом. Мантру можно сравнить со звуковым лазером. Обратите внимание на свою ауру после прослушивания возвышенной музыки, после посещения Божественной литургии. Но духовные мантры и молитвы производят еще большие изменения в ауре. В вашу ауру входят силы любви, света, чистоты, добродетели, ведь мантра – это форма обращения к Высшему Сознанию, или, точнее, мантра – это проявление Высшего Сознания в звуке.

Если ваша аура чиста и мощна, то даже неблагоприятные астрологические влияния планет станут благоприятными для вас. По закону подобия свет притягивается светом, чистота – чистотой. Если ваша аура светла, то светлые сущности будут окружать вас.

28 января. Тело – компьютер, а мысли – программы

За последние восемь лет в медицине и психологии старые концепции взаимодействия сознания и тела претерпели значительные изменения. Было установлено, что система верований человека играет решающую роль равно как в возникновении, так и в исцелении различных заболеваний.

Наиболее концептуальные исследования в этом направлении были проведены Дипаком Чопрой. Чопра называет сам себя квантовым биологом и применяет принципы квантовой физики к человеческому организму. В своей книге «Квантовое исцеление». Чопра устанавливает новую парадигму для процесса обновления всех органов тела. Ранее считалось, что все клетки организма полностью заменяются на новые в течение примерно семи лет. Чопра утверждает, что этот процесс занимает всего лишь чуть больше года. Согласно Чопре, наш желудок полностью обновляется за четыре дня, кожа – за тридцать дней, печень – за шесть недель, даже наш скелет подлежит полной замене за три месяца.

Возникают вопросы: «Каким образом при такой скорости обновления умудряются сохраняться хронические заболевания? Не свидетельствует ли это, что дело не в биологии, а в „программном обеспечении“?» Возможно, еще более важной идеей квантовой биологии является утверждение, что, оказывается, сознание не имеет определенной локализации в теле.

Примерно лет двадцать назад нейрофизиологами в мозге человека и животных были открыты специфичные вещества, получившие названия нейропептиды. Было установлено, что нейропептиды наряду с гормонами играют важную регуляторную функцию и управляют нашими чувствами, эмоциями, инстинктами и даже мыслями. В дальнейшем было установлено, что рецепторы, чувствительные к определенным нейропептидам, имеются не только в нашем мозге, но, фактически, – по всему организму. И что самое важное, эти рецепторы в значительной мере представлены в органах и клетках (например, в Т-киллерах) нашей иммунной системы. Таким образом, власть нейропептидов фактически безгранична. Они циркулируют по всему организму и управляют всеми органами и клетками нашего тела. Основываясь на этих исследованиях, Дипак Чопра утверждает, что наша иммунная система постоянно «подслушивает» наш внутренний диалог. Другими словами, иммунная система весьма чувствительна к нашим мыслям, чувствам, пристрастиям, к картинкам, которые мы себе рисуем, к внутреннему диалогу, который постоянно ведем сами с собой.

Поскольку наше подсознание (еще известное как «сознание тела») управляет всеми нашими произвольными действиями и функциями, оно также обеспечивает связь и нашего сознания с иммунной системой и может наладить связь с любой частью нашего организма и в любое время, по своему желанию, стимулировать процесс исцеления.

Каждая мысль, каждая эмоция, желания и связанные с ними внутренние установки, разворачивающиеся на экране нашего внутреннего взора, оцениваются нашей иммунной системой как руководство к действию. Экспериментально было доказано, что обида соответствующим образом отражается и на клетках иммунной системы. И если обида длится достаточно долго, то и иммунная система становится как бы «обиженной», а организм, соответственно, становится более подвержен широкому кругу заболеваний. Поэтому очень важно понять, что негативные мысли и эмоции крадут здоровье.

29—30 января. Энергетические каналы

Энергетические каналы в аюрведических и йогических канонах называются «*нади*». Слово *нади* происходит от санскритского корня над – «движение». *Нади* – это каналы, по которым движется жизненная сила прана, информация или другие субстанции.

Описание *нади* впервые появляется в ранних Упанишадах (VII—VIII вв. до н. э.). Сообщалось, что сердце – центр 72000 *нади*. Эта концепция была развита в более поздних Упанишадах – с II в. до н. э. до II в. н. э. – и позднее в йогических и тантрических школах. «Кшурика-Упанишада» и «Хатха-Йога Прадипика» упоминают 72000 *нади*, выделяя *иду*, *пингалу* и *сушумну*. Другие писания говорят о 80000 каналов («Тришикхи-браманопанишад»), 200000 или 300000 («Горакша Сатака», «Горакша Паддхати»).

Физическое тело пронизано бесчисленными *нади*. В «Шива Самхите» говорится о 350000 *нади*, однако из этого количества только некоторые имеют принципиальное значение. К вышеуказанному количеству *нади* относятся и грубые физические нервы, и вены, артерии и лимфатические узлы, известные современной медицине, но мы будем говорить только о тонких *нади*. Есть несколько видов тонких *нади*: *пранаваха нади*, каналы пранической энергии; *мановаха нади*, каналы ментальной энергии; *читтаваха нади* (каналы энергии сознания); *кармаваха нади* (каналы кармической энергии). Пранаваха *нади* и мановаха *нади* в основном идут вместе. Хотя они не поддаются описанию, они иногда связываются с сенсорными нервами. Тонкие *нади* невидимы для глаз, но их можно воспринять умом, если ум очищен с помощью духовной практики.

Есть очень тонкая связь между *нади* и умом, телом и умом, умом и праной, между праной и *кундалини шакти*. Огромное значение в аюрведической практике уделяется очищению ума, тела и энергетических каналов. Очищение *нади* – важнейший процесс в Аюрведе, ибо засоренность каналов мешает правильному функционированию праны и препятствует поднятию *кундалини*. Очищение осуществляется медитацией, пранаямой, мантрами, правильной диетой и другими способами в зависимости от типа *нади*.

В аюрведической практике используется главным образом четырнадцать основных *нади*, важнейшими из которых считаются *ида*, *пингала* и *сушумна*. Главным каналом из трех является *сушумна*; ей подчинены все остальные.

Сушумна нади расположена внутри цереброспинальной оси (*Меруданда*), или позвоночного столба, на месте, соответствующему внутреннему спинномозговому каналу. *Сушумна* исходит из *муладхара* чакры и поднимается к двенадцатилепестковому лотосу в «околоплоднике» тысячелесткового лотоса, *сахасрары чакры*. Эта *нади* разделяется на две ветви: переднюю и заднюю. Передняя ветвь идет до *аджны* чакры, расположенной на уровне межбровья, и присоединяется к *браhme-рандхре*. Другая ветвь идет по задней стороне черепа и присоединяется к *брахма-рандхре*. Это пустое пространство также называется *брахмара-гупха* (пещерой шмелей) и *андха-купа* (глухой колодец, или десятые врата). У новорожденного можно почувствовать пульсацию в темечке, после шести месяцев это мягкое место закрывается. В священных писаниях говорится, что если йогин покидает свое тело через десятые врата, он освобождается от цикла рождения и смерти. Некоторые йогины следуют особой практике, подготавливая десятые врата таким образом, чтобы их последнее дыхание перенесло душу через эти врата к освобождению.

Другая особенность *сушумны* состоит в том, что она не связана со временем. Если практикующий с помощью медитации утверждает в *аджне* чакре и поднимает прану в область *брахма-рандхры*, он пребывает вне времени. Смерть не может коснуться его. Но телесного бессмертия достичь труднее, чем освобождения. Перед смертью у всех человеческих существ работает *сушумна-дыхание*, отчего обе ноздри работают одновременно. Говорится, что смерть

невозможна, если ида и пингала работают вместе. У обычного человека проход в сушумну закрыт. Когда человек практикует йогу, проход открывается. Это отверстие – врата к освобождению. Кундалини поднимается к *сахасраре* по самому тонкому каналу *сушумны*.

31 января. Информационное поле – сокровищница знания

Кроме мыслей определенно положительных и определенно отрицательных, в информационном поле хранится множество полезных мыслеобразов, всевозможных оттенков человеческого мышления настоящих и прошлых веков, образуя, таким образом, сокровищницу знаний и возвышенной мудрости. В этой сокровищнице содержатся мыслеобразы по самым разнообразным вопросам, сконструированные из элементарных идей и мыслей в прошлом и создаваемые в настоящее время, которые еще не осуществлены и не нашли выражения в видимом физическом мире. В информационном поле существуют целые области, наполненные мыслеобразами будущих изобретений и открытий, которые в разное время созданы гениальными людьми, но которые людьми настоящего времени еще не открыты. Расцвет человечества всегда творится космическими воздействиями. Устремление коллективных мыслей притягивает из пространства нужные вибрации. Великие открытия носятся в пространстве. Те, кто могут гармонизировать свое внутреннее состояние с потоками космических энергий, примут в сознание сокровища.

Из этой сокровищницы мудрости люди всегда черпали и черпают в нужное время нужные им мысли, сами того не подозревая, считая исключительно себя творцами тех мыслей и тех изобретений, которые они позаимствовали из пространства. Когда человек работает над решением какого-нибудь вопроса и не находит правильного к нему подхода, то, по мере более глубокого проникновения в интересующий его вопрос, наступает такой момент, когда мысли рекой начинают течь в его разум, и он находит нужное ему решение. Это значит, что мысль человека проникла в информационное поле, планетарную сокровищницу знания. Понятно, что из этого источника человек может черпать мысли любого содержания, ибо там хранятся образцы человеческого мышления прошлых и настоящих веков, хранится все, что человечество открыло и откроет. Таким образом, человек, склонный к отрицательному мышлению, помимо того, что создает отрицательные мыслеобразы, усиливает своими мыслями уже существующие подобные мыслеобразы, и если не сам воплотит в действие свою мысль на физическом плане, то будет способствовать воплощению ее через других людей.

1—3 февраля. Как приходит болезнь

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

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

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

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

В аюрведических канонах описываются шесть этапов развития болезни:

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

Это состояние ассоциируется со слабым пищеварительным огнем (*агни*) и с избытком одной из *дош*. *Ама*, обусловленная избытком *капхи*, накапливается в желудке. *Ама*, обусловленная дисбалансом *питты*, накапливается в тонком кишечнике. *Ама*, обусловленная дисфункцией *ваты*, накапливается в толстом кишечнике. Присутствие *амы* нарушает деятельность *дош* и проявляется незначительной, но все же вполне различимой симптоматикой. Тем не менее человек почти никогда не реагирует на эти симптомы, так как они самостоятельно проходят через несколько часов.

Это самая ранняя стадия, на которой можно устранить любое зарождающееся нарушение здоровья. Уже на этой стадии опытный аюрведический врач способен почувствовать дисбаланс в вашем пульсе, и, быть может, вы и сами сумеете его обнаружить.

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

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

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

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

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

3. Распространение. Переполнившая место своего образования – желудочно-кишечный тракт – *ама* переносится дошами в ткани, поступая в кровоток и общую систему циркуляции тела вместе с питательными веществами в процессе метаболизма. *Ама* начинает распространяться из места своего накопления. Теперь процесс заболевания уже достиг такого этапа, когда одного лишь устранения причинного фактора будет недостаточно. Необходима очистительная программа – панчакарма или аналогичные очистительные мероприятия, для того чтобы вернуть *доши* в соответствующие им места и вывести *аму* из организма.

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

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

6. Изменения в клетках и тканях, ведущие к структурным нарушениям. На пятой стадии можно поставить общий диагноз, на шестой – дифференциальный диагноз. На этой стадии детально проявлены все группы симптомов, и поэтому не возникает никаких сомнений в природе заболевания. Для этой стадии характерно серьезное нарушение функций клеток и сильное повреждение энергетических каналов. Болезненные эффекты могут усиливаться в результате побочного действия лекарств. На этой стадии многие болезни не поддаются полному излечению. Например, когда возбужденная *питта* проникает в стенку желудка на пятой стадии, это может проявляться в виде язвенной болезни, а на шестой – в виде прободения язвы и кровотечения, и возможно, даже в виде опухоли. Функция нарушается уже на пятой стадии, а на шестой болезнь поражает структуру ткани, равно как и окружающие ткани и системы.

4 февраля. Гхи – очищенное, топленое масло

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

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

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

Также гхи питает костный мозг и нервную ткань (*маджа-дхату*) и головной мозг, смазывает соединительную ткань и делает тело более гибким. Повышение объема *оджаса* хорошо воздействует на все тонкие ткани тела, в том числе на репродуктивную ткань (*шукра-дхату*). Оно усиливает *медха-агни* – огонь восприятия и интеллекта. Исходя из всех перечисленных свойств, гхи – замечательное омолаживающее и тонизирующее средство (*расаяна*) для ума, нервной системы и мозга. Наиболее благоприятно оно для людей *вата*– и *питта*-типов.

Гхи – весьма эффективный носитель (*анупана*) для передачи лекарственных свойств трав ко всем тканям тела. Поэтому многие ценные средства из трав получают варкой их в гхи. В качестве примеров можно назвать шатавари гхи, брахми гхи, гхи, настоящее на трипхале, и многие другие. Для лечения расстройств, вызванных *питтой*, гхи приготавливают с горькими травами. Это лучшее средство для лечения лихорадки. Гхи успешно применяют при *вата*-нарушениях, например, таких как расстройства нервной системы, психические расстройства. Чаще всего гхи принимают внутрь, иногда – для смазывания носовых проходов (*насы*). Травы, обычно используемые с гхи: горькие травы, аир, ашвагандха, амалаки, брингарадж, брахми, гокшура, гранат, жасмин, манжишта, солодка, шатавари.

5—6 февраля. Продукты-союзники

Наши тела не похожи на прочные и непоколебимые конструкции из железа, стали и бетона – они состоят из находящихся в постоянном движении энергетических систем, основу которых составляют миллионы живых существ, клеток. Клетка оболочки желудка живет лишь несколько дней; клетка кожи проживает две-три недели, а красные кровяные клетки – два-три месяца. Кожа человека полностью обновляется каждые пять недель, а такая, казалось бы, нерушимая конструкция, как скелет – каждые три месяца. Исследования, проведенные в лабораториях США при помощи радиоизотопов, показали, что каждый год полностью сменяется 98% всех атомов, из которых состоит человеческое тело. В 1988 году кардиолог д-р Дин Орниш из Сан-Франциско доказал, что болезни сердца можно остановить и даже вылечить, если внести изменения в образ жизни человека. Одна из групп пациентов, участвовавших в исследовании д-ра Орниша, при помощи здоровой диеты, упражнений йоги и медитации показала более успешные результаты в уменьшении жировых отложений, которые закупоривают коронарные артерии, чем те, кто проходил только привычную хирургическую и фармацевтическую терапию.

Хронические дегенеративные заболевания в истории эволюции человечества начали учащаться только в последнее время. За последние сто лет мы стали свидетелями эпидемического роста таких заболеваний, как рак, болезни сердца, СПИД, хроническая усталость, ревматоидный артрит и аутоиммунные болезни. Было проведено немало исследований, которые показали, что когда та или иная традиционная культура начинает использовать в повседневной практике рафинированные, промышленно переработанные пищевые продукты, почти в каждом случае примерно двадцать лет спустя в ней появляются первые случаи хронических заболеваний – рака, диабета или нарушений иммунной системы. Печально осознавать, что даже в Америке и Западной Европе, странах изобилия, очень многие люди не получают достаточного количества питательных веществ, при этом поглощая слишком много калорий. Они даже не подозревают о том, что причиной множества заболеваний становится их повседневное питание. Первым шагом к возвращению здоровья должен стать как можно более полный и решительный отказ от таких *вредных продуктов* и их исключение из своего ежедневного рациона.

Каждая клетка нашего организма создается из того, что мы едим. Таким образом, мы сами каждый день заново строим собственное тело, и если просто давать ему самые лучшие «кирпичи» – жиры, белки, углеводы, минеральные вещества, воду и кислород в правильных пропорциях, соответствующих уникальной конституции своего организма – то мы сможем создать новые, здоровые кости и артерии. День за днем, медленно, но верно, молекула за молекулой – в наших силах воссоздать собственное здоровье. С точки зрения Аюрведы, первую линию защиты здоровья и борьбы с хроническими заболеваниями составляют продукты питания, а также физические упражнения и здоровый образ жизни. Вторая линия обороны состоит из лекарственных трав, а третья – из витаминов и минеральных добавок.

7—8 февраля. Неведение – причина болезней

Аюрведическое понимание болезни сильно отличается от концепций современной медицины. Несмотря на то, что Аюрведа признает патогенное влияние вирусов и бактерий, она отрицает способность последних самостоятельно вызывать болезнь. В организме и в окружающей среде обитает огромное множество микроорганизмов, которые медицина считает источником болезни. Почему один человек поддается влиянию патогенных факторов, а другой тем временем остается здоровым? Каковы неочевидные факторы, участвующие в развитии болезней?

Существует много методов, эффективно уничтожающих патогенные микроорганизмы. Однако в большом проценте случаев (например, при урогенитальных инфекциях, туберкулезе) болезнь часто снова обнаруживает себя через несколько лет. Антибактериальная и противовирусная терапия работает непродолжительное время. Они не избавляют от слабости и подверженности конкретному заболеванию, что приводит к возвращению этого заболевания. Это показывает неполноту аллопатического взгляда на происхождение болезни. Чтобы установить истинную причину болезни, надо искать ее на тонком уровне.

Болезнь также – не только физическое явление. С аюрведической точки зрения живой человек состоит из четырех аспектов: души, ума, чувств и тела. Все четыре аспекта участвуют в строительстве здоровья и счастья. И все они вносят свой вклад в возникновение болезни. Согласно Аюрведе, ум является ключевым фактором в поддержании жизненной силы каждого аспекта. В конечном итоге именно состояние ума определяет силу и слабость тела, его сопротивляемость либо подверженность болезнетворным факторам.

Аюрведа считает заблуждение, неведение и неправильное познание главными среди причин заболеваний.

Самая серьезная «ошибка» безграничного сознания – это его самоотождествление с частным, ограниченным и временным, а не с безграничной силой, которая является его истинной природой. Это отождествление приводит к постоянному стрессу и страданию, потому что она представляет собой фундаментально неправильное отношение к жизни. Большинство людей неосознательны в своем выборе. Модели поведения, а также система убеждений, присущие нашей культуре и привитые нам посредством образования, приводят человека к полному забвению своей истинной природы.

Неведение приносит постепенное ослабление саттвичного компонента – ясности, невинности и радости. С ослаблением саттвы мы теряем способность к различению. Как только это происходит, наш интеллект начинает совершать самые разные ошибки. Среди них – выбор пищи и линии поведения, противоречащий естественному балансу *дош* в организме и принципам элементов, управляющих окружающей нас средой. Ошибочные решения неизбежно конфликтуют с законами природы и, по сути, являются преступлениями против жизни. Порождая дисгармонию в наших отношениях с природой, мы тем самым создаем внутреннюю дисгармонию, естественным следствием которой является болезнь.

Когда интеллект разотождествляет себя с целым, ум ослабевает и ложный выбор приводит к болезни. Задумаемся о пьянстве и курении. На каждой пачке сигарет можно прочитать ясное предупреждение о вреде для здоровья. Каждый знает, что алкоголь и табак ослабляют иммунную систему и вызывают ряд серьезных заболеваний. Несмотря на это многие продолжают пить и курить – себе во вред.

Утрачивая саттвичный компонент, ум теряет способность принимать решения, поддерживающие жизнь, и мы начинаем использовать чувства себе во вред. Чувства можно перегрузить, подвергнуть голоду или отравить эмоциональными токсинами. Неправильное использование чувств ослабляет их защитную функцию, в результате чего вредные влияния могут

воздействовать на ум и тело. От этого влияния саттва ослабляется еще больше, возникает дисбаланс *дош* и образуется *ама* (токсины, шлаки).

Ама нарушает способность *дош* к слаженному и эффективному взаимодействию. *доши* теряют свою естественную приспособляемость и не могут больше приспособиться к изменениям климата или времени года, правильно реагировать на потребности организма, возникающие вследствие изменения соотношения первоэлементов в окружающей среде. В результате появляется еще больше *амы*, сеются новые семена болезни. Когда ритмы нашей жизни не соответствуют ритмам природы, стресс, слабое пищеварение и дисбаланс *дош* являются закономерным результатом.

9—11 февраля. Законы питания

Диета по Аюрведе – это великое искусство, где каждый продукт питания – это лекарство, если он используется в соответствии со знанием механизма действия на организм, правильно приготовлен и взят в необходимом количестве. Поэтому важен разумный выбор продуктов, их умелое приготовление и внимательное отношение к приему пищи.

Аюрведическая диета эффективно омолаживает, помогает быстрее восстановить нормальное функционирование органов, дает силу, бодрость, излечивает от болезней и очищает организм от шлаков. Пища может быть благословением, но может стать и проклятием.

Для извлечения максимальной пользы от употребляемых в пищу продуктов следует придерживаться следующих правил. Правила приема пищи, направленные на ее нормальное усвоение, на гигиену питания и в итоге – на то, чтобы еда способствовала оздоровлению, а не болезни.

- Никогда не ешьте без ощущения голода. Принимайте пищу не раньше 4—5 часов после предыдущего приема пищи. Принимают пищу только во время пиков активности пищеварения, иначе она не переварится и породит эндотоксины.

- Избегайте легких «перекусов», в том числе – если возможно – и приема любых жидкостей, за исключением теплой воды.

- Не пейте, если не испытываете жажду. Если вы голодны, но вместо еды пьете, жидкость будет разбавлять пищеварительные ферменты и ослаблять пищеварительный огонь.

- Вместе с пищей всегда принимайте воду: если вы заинтересованы в снижении веса – то перед едой, если вы хотите сохранить свой вес – во время еды, а для увеличения веса – после еды.

- Никогда не пейте слишком горячее или слишком холодное. Горячие напитки и пища могут стать причиной рака губ и быстрого разрушения зубов. Воду и другие напитки следует пить теплыми.

- Во время одного приема пищи никогда не смешивайте блюда с разной температурой; не ешьте одновременно горячее и холодное.

- Не ешьте, повернувшись лицом на юг: это способствует потере энергии и ведет к раздражительности (лучше смотреть на восток).

- Ешьте только в приятном месте и удобной позе, используя чистую посуду. Лучше всего металлическая посуда.

- Ешьте пищу, только пока она теплая и свежая. Повторно разогретая и консервированная пища образует в организме токсины.

- Пища должна быть приготовлена с любовью. Еда, особенно приготавливаемая на огне, как губка впитывает в себя эмоции, помыслы и даже карму повара. Не удивляйтесь, если у вас появятся неприсущие вам мысли и желания после посещения ресторана, пища там готовится далеко не просветленными людьми.

- Перед едой прочитайте благодарственную молитву или мантры, освящающие пищу. Этого правила придерживаются во всех конфессиях и посвященческих школах. К пище надо относиться как к милости Природы. В ведической традиции пища считается проявлением Бога. Во время еды необходима концентрация – сознание человека должно быть сосредоточено на принятии пищи и не быть рассеянным. Это очень важно для нормального протекания процессов пищеварения и метаболизма. К принятию пищи следует относиться, как к священному ритуалу, а не как к удовлетворению чувства голода, и, как любой другой ритуал или обряд, оно должно укреплять не только тело, но также ум и дух человека.

– Нельзя приступать к трапезе, имея какие-либо отрицательные эмоции, или в состоянии усталости. Никогда не ешьте, если находитесь в гневе, раздражении, испытываете страх, ненависть или зависть. Пища, съеденная в это время, будет действовать отравляюще.

– Перед едой, за 30 минут, следует принимать напитки горького вкуса, такие как напиток из травы полыни, цедры лимона. Перед началом еды рекомендуется пожевать смесь, состоящую из щепотки имбиря, полщепотки соли и семи капель лимонного сока. Эта смесь очистит язык для улучшения восприятия им вкуса еды.

– Существуют несовместимые друг с другом продукты, которые не следует принимать одновременно. Каждый по отдельности они могут быть вполне полезны, но при смешивании часто превращаются в яд. К этой категории относятся, например, рыба и молоко. А польза меда обратится во вред, если употреблять его вместе со слишком горячими напитками.

– Никогда не ешьте перед восходом Солнца и реже ешьте после заката. Если же вам непременно нужно есть после заката, избегайте употребления кислых и кислотных продуктов.

– Выбирайте пищу в соответствии со своей конституцией. Правильно выбранная пища будет питать организм, не нарушая равновесия *дош* в нем.

– Пейте или ешьте только сидя. Не ешьте стоя, лежа, во время ходьбы.

– Никогда не разговаривайте и не смейтесь во время еды – вместо этого обращайтесь больше внимания на вкус, состав и запах пищи.

– Плохо сказываются на пищеварении шумная атмосфера и невозможность есть сидя. Внутреннее напряжение, состояние стресса, проявление гнева или злобы вредны для печени, во многом ответственной за процессы усвоения пищи и обмена веществ. Есть надо в уединенном месте, в кругу семьи или в одиночестве, избегая публичных обедов, ресторанов, бистро, кафе.

– Избегайте употребления пищи, приготовленной больными, раздраженными, лживыми, низменными людьми. Их качества перейдут к вам через пищу.

– Никогда не ешьте невкусную пищу, это вызывает сопротивление организма. Количество пищи, принимаемой за один раз, должно быть равно количеству, которое помещается в сложенные вместе две ладони. Переедание постепенно растягивает желудок и поэтому, чтобы ощутить насыщение, будет требоваться больше пищи, чем действительно необходимо организму. Избыток пищи не переваривается должным образом, в результате в желудочно-кишечном тракте образуются токсины.

– Тщательно пережевывайте пищу, делая по меньшей мере 32 жевательных движения на глоток. Это дает возможность пищеварительным ферментам во рту как следует выполнять свою работу. Всегда ешьте только при дышащей правой ноздре, а пейте – только при дышащей левой.

– Пищу нужно как следует прожевывать: твердую пищу пить, а жидкую жевать.

– не пить много жидкости во время еды, особенно холодной, желательно запивать пищу горячим «аюрведическим» кипятком (кипевшим 15 минут).

– Пища должна источать приятный запах и стол должен быть красиво сервирован, радуя не только желудок, но и все органы чувств. Переваривание пищи начинается с того момента, когда вы почувствуете запах и увидите пищу.

– Нужно согласовывать питание с индивидуальными особенностями, сезоном, погодой;

– Перед сном старайтесь не есть пищу с кислым и соленым вкусами.

– После приема пищи можно выпить пахту или разбавленный кефир.

– Одна четвертая часть желудка для воды, две четвертых для еды и одна четвертая для воздуха. Такое соотношение благоприятно для деятельности пищеварительных ферментов.

– Не ешьте слишком быстро или слишком медленно.

– По возможности смейтесь после еды. Это способствует пищеварению.

– Никогда не спите в течение двух часов после еды: это притупляет ум и нарушает процессы в пищеварительной системе (это не относится к детям). После еды рекомендуется совершить прогулку.

– После приема пищи омойте руки, лицо, рот и глаза и поблагодарите Вселенную, Бога и того, кто готовил.

– После плотного приема пищи, в течение двух-трех часов избегайте любых действий, требующих физического или психического напряжения.

– После еды в течение трех часов не принимайте душ или ванну, так как это гасит пищеварительный огонь.

– Никогда не ешьте перед баней или в бане. Это разрушает сердце, печень и нарушает клеточный метаболизм.

12—13 февраля. Шамбала

Семена и листья шамбалы (или фенугрик *Trigonella foenumgraecum* L.) содержат очень много питательных компонентов, среди которых основными являются белки, калий, магний, железо, кальций, витамины А, С, В1, В2, РР, фолиевая кислота, крахмал, сахар, эфирное масло и энзимы. Помимо всего прочего семена шамбалы содержат многие необходимые нашему организму незаменимые аминокислоты.

В Аюрведе шамбала рекомендуется при дизентерии, несварении желудка, хроническом кашле, аллергических заболеваниях, бронхитах, гриппе, зубной боли, неврастении, артритах. Вкус у нее горький, острый, сладкий. Шамбала питает плазму, кровь, костный мозг, нервные клетки, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее терапевтическое воздействие, является эффективным жаропонижающим, отхаркивающим, восстанавливающим, мочегонным средством.

Сильно увеличивает *вата-дошу* и слегка *питта-дошу*. Способствует перевариванию белков, поэтому употребляется в основном с бобовыми. Особенно полезна шамбала для людей пожилого возраста. Для лечения употребляется в виде отвара, порошка (от 250 мг до 1 гр.), пасты.

В аюрведических рецептах применяется в виде отвара или настоя. Настой семян шамбалы очень целебен: он помогает при хроническом кашле, увеличенной печени и селезенке, подагре, диабете и дизентерии. В последнем случае следует пить настой слегка поджаренных семян.

Очень полезно добавлять шамбалу в сладкие блюда молодым мамам, это тонизирует и укрепляет все органы организма, ослабшие после родов, и стимулирует выработку молока. Индийские женщины в этих целях едят семена шамбалы с пальмовым сахаром. При недостатке молока можно пить 3 стакана настоя шамбалы (2 ч. л. на стакан кипятка или молока) в день.

В больших количествах шамбала стимулирует наступление менструации и действует, как женский гормон эстроген. А спринцевание крепким настоем (2 ст. л. на стакан кипятка) успешно вылечивает бели.

В средние века шамбала использовалась для лечения преждевременного облысения. И даже сегодня косметологи на Яве употребляют экстракт шамбалы в бальзаме для роста волос и других косметических изделиях. Кашица из молотых семян способствует росту волос, если ее наложить на голову, а проросшие семена, употребленные в пищу, увеличат эффект.

Паста из фенугрика при наружном применении очищает кожу, заживляет волдыри, язвы, бородавки и трудно заживающие раны на теле в виде пасты из молотых семян.

В сочетании с валерианой, фенугрик действует как отличное тонизирующее и успокоительное средство.

В качестве тоника и общеукрепляющего средства при импотенции одну столовую ложку молотого фенугрика добавляют в подогретое молоко и принимают ежедневно. Для этой цели подойдут и проросшие семена шамбалы.

Нормализует работу сердца и поджелудочной железы, а также перистальтику кишечника.

При синусите 1 ч. л. кипятить в 250 мл воды до выпаривания половины объема и пить по 3 чашки в день.

При анемии полезно принимать 2 ч. л. с молоком или медом. Семена шамбалы богаты железом, а в этом сочетании хорошо усваиваются.

При сахарном диабете ежедневно принимают 2 ч. л. размельченных семян с молоком или замачивают семена в воде на ночь, а утром выпивают полученный настой.

Чай из шамбалы прекрасно избавляет от неприятного запаха изо рта и от тела.

Настой из шамбалы снижает содержание холестерина, что предупреждает сердечно-сосудистые заболевания.

Чай из шамбалы очищает желудок, почки, кишечник. Настой покрывает стенки внутренних органов защитной слизью, что оказывает целебное воздействие при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

2 ч. л. семян, проваренных в стакане воды 15 минут на медленном огне и принимаемые 3 раза в день с медом отлично помогут при простудных и легочных заболеваниях.

При сухом кашле помогает молочный отвар шамбалы.

При болях в горле полоскайте его крепким настоем, приготовленном следующим образом: 2 ст. л. шамбалы следует кипятить 30 минут в 1 л. воды на медленном огне.

Противопоказания: беременность (может спровоцировать выкидыш, кровотечение), высокая *пितта*.

14—15 февраля. Ама: субстанция болезни

Ама формируется из недопереваренной и неусвоенной пищи и ядовитых частиц, которые забивают каналы в теле. Некоторые из этих каналов имеют физическую природу и включают в себя кишечник, лимфатическую систему, артерии и вены, капилляры и генитально-уринальный тракт. Другие каналы имеют нефизическую природу; они называются *нади*, по ним течет жизненная энергия человека. Аюрведа предлагает способы очищения тела от *амы*, например, панчакарма. Однако гораздо разумнее предупредить образование *амы*. Первые признаки появления *амы* – налет на языке или чувство постоянной усталости.

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

Неусвоенные частички пищи накапливаются в желудочно-кишечном тракте и других областях тела и превращаются в ядовитую, липкую и отвратительно пахнущую субстанцию, называемую *ама* (санскр. *ама* – «сырое, неготовое, незрелое»). *Ама* образуется также из неудаленных отходов клеточного метаболизма и в результате бактериальной инфекции. На третьей стадии (стадии распространения) процесса заболевания *ама* переносится из места своего образования в другие каналы тела, такие как кровеносные сосуды, капилляры и лимфатические протоки. Происходит засорение каналов и клеточных мембран.

Когда в тканях (*дхату*) накапливаются токсины и им не хватает питания, нарушается иммунитет. В организме начинается усиление патогенных факторов, размножение вирусов и бактерий, подготавливающих сцену для разнообразных инфекций и дегенеративных заболеваний. С аюрведической точки зрения патогенные факторы являются – самое большое – второй причиной болезней. Почти во всех случаях на физическом уровне болезнь появляется в результате нарушения функции органов и последующего усиления структурных нарушений.

Спектр болезней, вызываемых *амой*, – от диареи, дизентерии и жара до хронических заболеваний, таких как ревматический артрит, колиты, нарушения работы мочеполовой системы, диабет, анемия и цирроз печени. Болезнь, которой подвергнется человек в результате скопления *амы*, зависит от его генетической предрасположенности, общего состояния организма и индивидуальной конституции. Другими симптомами являются накопление шлаков, дурно пахнущее тело, неприятный запах изо рта, снижение физической силы, ощущение тяжести, а также дурно пахнущая моча и каловые массы, глубокий, тяжелый или притупленный пульс, снижение внимания, утрата ясности сознания, сонливость, депрессивное состояние, раздражительность и непреходящее чувство усталости.

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

Ама не дает телу никакого питания, но так как она сама происходит из неусвоенной пищи, то обладает большой внутренней энергией. Наличие *амы* ведет к образованию антител.

Ама вступает с антителами во взаимодействие, в результате чего образуется крайне отрицательный комплекс, разрушающий организм. Этот комплекс в виде осадка остается в тканях. Ткани воспаляются, армия белых кровяных телец активизируется. Вырабатываются защитные вещества химической природы, направленные против бактерий, но *ама* – не бактерия! В результате эти вещества начинают сами разрушать ткани, вызывая боли, приводя к образованию язв и поражению клеток.

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

Аюрведа работает с проблемой *амы* по трем направлениям. Предпочтительное направление – профилактика. Если образование *амы* уже идет, здесь вступают в ход определенные лекарства или предписывается нужная для выведения и растворения *амы* диета. *Ама* может выводиться из организма через рвоту, очистительные процедуры – в зависимости от *капха*–или *вата*-конституции пациента. Третье направление борьбы с *амой* – это когда ее образование и поглощение зашли слишком далеко. Тогда даются сильнодействующие вегетативные средства, укрепляющие ткани. Для того чтобы предотвратить образование *амы*, следует придерживаться несложных правил. Избегайте переедания, позволяйте пище полностью усвоиться. В этой связи не рекомендуется заставлять есть ребенка, потому что якобы настало время завтракать, обедать или ужинать. Если ребенок не хочет есть, значит, ему этого в данный момент не требуется! Ребенок никогда сам себя не уморит голодом. Дождитесь, когда он сам попросит есть – и тогда дайте ему полезную в энергетическом отношении пищу.

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

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

Во всех ситуациях, где имеются подобные признаки *амы*, лечение в первую очередь должно быть направлено на ее устранение.

16—17 февраля. Удаление токсинов

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

Острый, едкий вкус, определяемый наличием первоэлементов огня и воздуха, сжигает и искореняет *аму*. Он обладает теми же свойствами, что и агни, и, усиливая агни, переваривает *аму*. Обычно в начале используют горький вкус с тем, чтобы приостановить развитие *амы*, в последующем прибегают к острому, едкому вкусу для оживления метаболизма с тем, чтобы *ама* израсходовалась и не могла восстановиться. Горький вкус сам по себе может быть недостаточен для того, чтобы полностью разрушить *аму* или должным образом восстановить агни.

Ама усиливается веществами, которые имеют сладкий, соленый или кислый вкус. Сладкий вкус, подобно *аме*, является холодным, тяжелым и мокрым. Соленый вкус также тяжелый и мокрый. Соленый и кислый вкусы, посредством присущим им качеств жара и влажности, могут усилить лихорадку и токсический жар крови, который обычно сопутствует *аме*.

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

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

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

Приобретите качественный термос и каждое утро заливайте его свежевскипяченной водой. Доведите воду до сильного кипения, затем уменьшите огонь и подержите на нем воду минут пять-десять. Такой способ кипячения усиливает энергетику воды и повышает ее очищающие свойства. Перелив воду в термос, держите его под рукой весь день и пейте из него почаще. Чтобы не забывать пить воду, лучше поставить термос на видное место. В течение дня вы должны делать один-два глотка через каждые полчаса. Если вы испытываете жажду, то за один раз можно, конечно, выпивать и больше. Постоянное очистительное воздействие воды приведет к удалению *амы* из организма, а влияние тепла будет способствовать расширению и успокоению кишечника и обеспечит хорошее промывание системы. Этот метод в корне отличается от способов регулирования веса, которые предусматривают ежедневное потребление воды в больших количествах. В предлагаемом методе упор делается не на количество выпиваемой воды, а на ее температуру и частоту употребления, что играет важную роль в создании очищающего эффекта. Если вы не в состоянии пить воду каждые полчаса, пейте так часто, как

только сможете. Один или два раза в день можно выжимать в нее немного лимона, что может даже усилить очистительный эффект. Однако не следует пить воду с лимоном каждые полчаса.

Иногда для улучшения пищеварения и устранению *амы* рекомендуется периодически воздерживаться от твердой пищи в течение всего дня и только пить воду. Это даст вашему желудочно-кишечному тракту 24-часовой отдых. В этот промежуток времени из вашего организма выйдут шлаки, после чего пищеварительный огонь запылает вновь, еще сильнее, чем прежде. Вы можете употреблять все, но только при условии, что это жидкости. К их числу принадлежат: горячая вода, свежие фруктовые и овощные соки и бульоны или травяной чай. Особо полезен домашний кефир, который Аюрведа называет ласси. Его можно приготовить как сладким, так и соленым.

Чтобы сделать порцию сладкого ласси на одного человека, сбейте в смесителе четверть или полчашики кефира с половиной чашки воды комнатной температуры. Добавьте щепотку кардамона и мед по вкусу. Тщательно перемешайте.

Приготовление соленого ласси осуществляется по предыдущему рецепту, только вместо кардамона и меда добавляют щепотку перетертого тмина и соль по вкусу. Все тщательно перемешивают. Как часто вы должны прибегать к однодневной диете, состоящей из жидкостей? Это зависит от типа вашего организма. Люди типа *канха* должны использовать эту диету один раз в неделю, лучше всего в один и тот же день, когда вы не слишком загружены, например в воскресенье. Люди типа *питта*, которые склонны испытывать более сильный голод, должны соблюдать ее примерно один раз каждые две недели, а представители типа *вата* – лишь раз в месяц. Это связано с тем, что без твердой пищи, даже в течение одного дня, люди *вата*-конституции могут испытывать слабость и дискомфорт. Для установления равновесия им ежедневно необходимы какие-нибудь «земные» компоненты. Если вы принадлежите к типу *вата* или типу *питта* и чувствуете, что от жидкой диеты вам становится не по себе, попробуйте включить в свой рацион кипяченое молоко или ласси. Если же вы продолжаете испытывать дискомфорт, то вместо того, чтобы вплоть до отхода ко сну пить только жидкости, видоизмените процедуру и съешьте вечером легкую, но твердую пищу. Правда, иногда даже такой вариант не помогает; некоторые люди просто не в состоянии переносить жидкую диету. Если вы принадлежите к числу таких людей, откажитесь от этого метода. В случае, если вам окажется по силам постепенно усвоить все методы поддержания и укрепления пищеварения, предложенные здесь, вы вскоре ощутите резкое повышение своего уровня энергии.

18 февраля. Как определить здоровье

Обычно, если мы попросим современного врача дать определение здоровья, то он скажет лишь то, что здоровье – это отсутствие болезни. Но это определение является отрицательным. К несчастью, мы должны давать определение здоровью по отношению к болезни. Здоровье является позитивным фактором, позитивным состоянием. Болезнь – негативным. Здоровье является нашей природой, болезнь – вторжением против природы. И поэтому очень странно, что мы должны давать определение здоровью, соотнося его с болезнью.

То, что мы должны давать определение чему-то постоянному, соотнося его с временным, – это очень странно. Здоровье сосуществует с нами, болезнь приходит временами. Здоровье сопутствует нам при рождении, болезнь является поверхностным феноменом. Но, если мы спросим врача, что означает здоровье, он может только сказать, что здоровье присутствует, когда болезнь отсутствует.

Существует только один вид здоровья, и для него не требуются никакие определения. Если кто-то спрашивает: «Как ваше здоровье?», вы говорите: «Я совершенно здоров». Он не спрашивает: «Какой у вас вид здоровья?» Если он спросит: «Какой у вас вид здоровья?», вы будете удивлены. Вы ответите: «Просто здоровье! Здоровье – это просто здоровье, чувство благополучия, ощущение, что все в порядке, что все идет так, как надо, я счастлив, я не думаю, что положение дел могло бы быть лучше, чем то, которое имеется сейчас».

Разве есть много видов здоровья? Нет, есть только один вид здоровья: быть здоровым. А вот болезней существуют миллионы. Вы можете называть здоровье самым древним и в то же время самым новейшим, самым новым. Болезни зависят от вас. Вы можете продолжать жить неправильно, поступать неправильно, есть неправильно, и вы можете продолжать создавать новые болезни. Каждый день появляются все новые болезни. Существуют миллионы болезней, и их будет еще больше, потому что человек становится все более изобретательным. Здоровье одно и то же – всегда новое, но при этом всегда то же самое.

Отсутствие болезни не является здоровьем, это весьма отрицательное определение. Даже если мы освободим человека от заболевания, это не означает, что он стал полностью здоровым. Здоровье должно быть чем-то более позитивным, потому что здоровье – это положительный фактор, а болезнь – отрицательный. А в западной медицине отрицательное определяет положительное. Определение здоровья не должно даваться на основе отрицания: вы не больны и поэтому вы здоровы. Здоровье должно определяться положительным образом. Западная медицина не признает, что в вас имеется какой-то субъект. Она только признает ваше тело, она не признает вас. Человека следует признавать во всех его проявлениях.

Равновесие *dohi* проявляется в здоровье на всех уровнях: ментальном, физическом и духовном. Такое понимание здоровья намного важнее, чем простое отсутствие болезни.

Следующие аспекты помогают определить аюрведическую концепцию здоровья:

- Счастье: ощущение благодати в жизни.
- Эмоциональное равновесие: баланс эмоциональных состояний.
- Ментальная гармония: хорошая память, понимание, интеллект, креативность.
- Чувственный контроль: надлежащее функционирование всех органов чувственного восприятия.
- Энергетическая наполненность: осознание жизненной силы.
- Хорошее пищеварение: легкое усвоение потребляемой пищи.
- Выведение токсинов: своевременное очищение организма.
- Гармония физического тела: нормальная и сбалансированная работа всех его частей.

19 февраля. Рецепт от мастеров Аюрведы

Из пригоршни небольших бобов можно приготовить тонизирующее средство, снабжающее тело железом в его наиболее пригодной к употреблению форме – действенное натуральное средство для борьбы с анемией и недостаточностью крови, обеспечивающее растущий организм необходимыми химическими веществами.

Все, что нужно для приготовления средства – это цельный (не толченый и не чищенный) чанна дал (небольшие коричневые бобы, продаваемые в индийских магазинах). Для проращивания пригодны только целые семена – в этом секрет данного тоника.

Для приготовления тонизирующего средства ребенку, возьмите 10 бобов и поместите их в железную кастрюлю с количеством воды достаточным, чтобы закрыть семена с верхом. Накройте кастрюлю ситом или марлей, проверив, проходит ли к бобам воздух и свет. Через день бобы начнут прорасти (хотя это может занять и больше времени, в зависимости от температуры и давления). Позвольте молодым росткам развиваться, пока они не достигнут размера ногтя.

Теперь вылейте в стакан воду, в которой проросли бобы. Добавьте по вкусу мед, нерафинированный сахар или розовую воду и выпейте. Затем возьмите свежие ростки и начните их медленно жевать до тех пор, пока они не превратятся в кашу (для облегчения пищеварения). Проглотите.

Для приготовления тонизирующего средства взрослому возьмите больше бобов – примерно пригоршню; однако, пожилым людям следует брать столько же бобов, сколько и детям – 10.

Это тонизирующее средство полезно всем, начиная с детей от четырех лет и кончая людьми сколь угодно пожилого возраста; оно особенно хорошо исправляет недостатки рациона. Оно также стимулирует развитие тканей мозга, укрепляет нервную систему, очищает легкие от слизи и способствует очищению крови от токсинов. Оно чрезвычайно полезно молодым супругам, желающим поддержать уровень своей энергии.

Для достижения лучшего результата готовьте это средство регулярно и употребляйте его каждое утро, довольно рано, чтобы организм имел достаточное время для усвоения ростков.

20—21 февраля. Беременность и забота о ребенке

Индийская медицина дает несколько советов, адресованных специально матерям, которые ждут ребенка. Их можно разделить на советы, связанные с биологическими функциями организма, его психологическими установками и действиями, которых следует избегать. Не следует бояться беременности. Величайшее из чудес – продолжение жизни – удовлетворяет глубинные биологические и психические потребности человеческого организма.

Диета. Во время девяти месяцев беременности особую важность приобретает рацион матери. Из употребляемой ею пищи приходят химические вещества, которые создадут основу тела ее ребенка. Первым основным правилом, которого следует придерживаться – является, конечно, вегетарианская диета.

Кровь матери является единственным источником питательных веществ для ребенка, а потому должна быть чистой и здоровой – богатой железом, кислородом, фосфором и сахаром. Очень полезна сладкая пища.

Миндалевый сок, полученный организмом из миндалевой пасты, представляет собой великий источник питательных веществ для развития мозга ребенка. Ежедневно следует растереть 10 сырых миндалин, предварительно замоченных на ночь при комнатной температуре, доводя их до состояния пасты. Затем, добавив несколько капель воды, их следует съесть. Благодаря такому питанию в период беременности у ребенка будет развиваться прекрасная память.

Миндаль способствует развитию мозга, органический кальций помогает развитию глаз и скелета; поэтому следует пить молоко и йогурт.

Цвет кожи человека зависит от количества железа в крови матери. Замечательными источниками этого металла служат яблоки, изюм, инжир, чернослив, семена, орехи (кешью, фисташки). Такого рода пищу нужно есть каждый день, хотя и в небольших количествах (в противном случае ребенок станет слишком полным и роды затруднятся).

В то время как органы чувств ребенка, также как и характер его ума, разума и памяти, в основном, определяются кармой его предыдущей жизни, их полное развитие зависит от употребления в пищу надлежащих продуктов в надлежащих количествах. Матери следует откликаться на потребности своего аппетита, но не переедать. Подобным же образом будущая мать должна есть только свежую пищу. Никогда не следует есть сухие или старые продукты. Лучше принимать вкусную свежую пищу, приготовленную в этот же день.

Движение. В силу того, что кости и ткани развивающегося зародыша очень нежны и им легко нанести вред, матери следует обратить величайшее внимание на свои телодвижения. Ей не следует слишком долго сидеть в одной и той же позе. Через каждые полчаса она должна вставать, несколько минут двигаться, а затем ложиться и несколько минут отдыхать. Следует избегать подниматься по ступенькам – это создает лишнюю нагрузку на растянутые мышцы живота. Подобным же образом, важно избегать повторяющихся наклонов и неудобных поз.

Мать должна проводить как можно больше времени дома, следует исключить частые автомобильные поездки.

Естественные функции организма. Будущая мать должна обращать внимание на естественные сигналы собственного тела и откликаться на все естественные потребности организма, лишь только она сознает необходимость сделать это.

Первое правило касается сна. Никогда не следует спать днем – всегда вставайте до восхода Солнца и сохраняйте бодрствование на всем протяжении дня. Следует избегать практики воздержания от сна. Во весь период беременности необходимо спать каждую ночь.

При любых обстоятельствах следует ходить в туалет, чихать, отрыгивать и давать выход газам всякий раз, когда в этом ощущается нужда. В противном случае воздушные потоки тела утратят свое равновесие, что пагубно отразится на развитии и характере ребенка.

Психологические установки. Общее самочувствие матери связано с химическим состоянием ее тела. Поэтому она должна следить за своими чувствами и по мере необходимости изменять их. Отрицательные эмоции влияют не только на ее собственные чувства, но и на химический баланс организма ребенка, которого она носит.

Будущая мать не должна расстраиваться, гневаться или беспокоиться. Напротив, ей следует быть всегда счастливой, хорошо одеваться и посвящать свои мысли Богу и чуду, свершающемуся в ее теле.

Для поддержания в себе такого настроения ей следует избегать всех неприятных ей и беспокойных людей, а также завистливых, гневных, печальных, встревоженных, жестоких и вздорных. Ей следует также сторониться людей с выраженными изъянами или дефектами, чтобы ее впечатления не повлияли на ребенка.

Чего следует избегать? Существуют определенные вещи и поступки, которых следует избегать будущей матери для облегчения периода беременности и родов:

- любых слабительных медицинских препаратов;
- сдачи проб крови (это шокирует организм и выводит из него жизненно необходимые вещества);
- масляного массажа;
- пребывания в одиночестве (это порождает тяжелые думы и способствует сосредоточению на отрицательных мыслях и чувствах);
- посещения кладбищ и похорон (это может вызвать мысли о смерти);

Естественные роды дома в окружении одних женщин – самая эффективная и наиболее легкая форма родов. Больница навеивает мысли о смерти и физических страданиях; поэтому ее следует избегать.

Во время беременности и после родов мать должна посвящать свое свободное время чтению возвышенной и вдохновляющей литературы, создающей атмосферу радости и счастья. Ей следует читать книги о великих учителях человечества, поскольку ее мысли – часть мира ребенка, и в уме ребенка будут утверждаться великие идеалы.

22—23 февраля. Драгоценные камни в Аюрведе

Использование камней привлекает своей доступностью и легкостью: для такой терапии не требуется сложной подготовки, привлечение планетарной энергии происходит автоматически. На чем основано действие камней?

Профессор физики Лондонского университета Д. Бом в 1983 г. говорил о материи как о замороженном свете. Масса представлялась ему феноменом объединения световых лучей, а материя – как сгущенный свет, движущийся медленнее скорости света. Эта концепция может объяснить идею уникального кристаллического излучения. Драгоценные камни, имеющие кристаллическую структуру, испускают направленное излучение на матрицу человека. При правильном подборе кристаллов это излучение гармонизирует указанную матрицу и связывает ее с силами вселенной. Механизм такого влияния еще до конца не изучен; сегодня можно фиксировать лишь результаты кристаллического воздействия и использовать его во благо.

Благодаря присущей кристаллам математической стройности, они во все века почитались как аккумуляторы особых разнокачественных энергий и катализаторы всевозможных влияний и воздействий. Известное всем увеличительное стекло, позволяющее сфокусировать ровный поток солнечных лучей до такой степени, что он без труда прожигает даже металл, – лишь жалкая пародия на природные кристаллы, если иметь в виду способность концентрировать нужные излучения. Посвященные нередко использовали кристаллы в качестве инструментов трансформации сознания, позволяющих собирать и направлять необходимое воздействие, обучающее, лечебное или вредоносное. Процедура такого рода записи информации на кристалл во многом аналогична процессу импринтинга – «впечатывания» информации в регулирующие функциональные системы человеческого мозга. Психологами феномен импринтинга известен достаточно давно, однако мало кто понимает, что импринтинг является общеприродным феноменом и повсеместно реализуется за пределами человеческого царства. Правда, запись колоссальных массивов информации на кристаллах успешно используется в современной электронной промышленности. И надо помнить, что источником такого рода записи является сам человек.

В ведическом писании «Янтра-Чинтамани» приводятся основные камни для девяти планет, нава-граха, и описываются сферы их воздействия:

Солнце – рубин

Луна – жемчуг

Марс – коралл

Меркурий – изумруд

Венера – бриллиант

Юпитер – желтый сапфир

Сатурн – голубой сапфир

Раху – гессонит

Кету – кошачий глаз

Рубин. Поддерживает жизненную силу и волю, очищает, способствует долголетию, особенно для *вата*- и *капха*-индивидов, приносит процветание. Он усиливает сосредоточение, дает силу уму и укрепляет сердце. Рубины успокаивают *вату* и *капху*, но могут повышать *питту*. Рубин следует носить Рыбам, Близнецам и Весам. Также полезен Львам, Овнам и Стрельцам.

Жемчуг. Повышает эмоциональную устойчивость, ментальную силу, дарует радость жизни, умиротворение и безмятежность. Полезен при *капха*-нарушениях. Жемчуг уравнивает все доши, хотя его охлаждающее действие особенно хорошо для *питты*. Зола жемчуга (моти бхасма) при приеме внутрь хорошо помогает от многих недугов. Вы можете использо-

вать многие из укрепляющих эффектов жемчуга, приготовив жемчужную воду. Положите 4—5 жемчужин в стакан с водой, оставьте на ночь и утром выпейте воду. Рекомендуются Тельцам, Водолеям, Стрельцам. Также полезен Ракам и Скорпионам.

Красный коралл. Повышает смелость, насыщает энергией, дарует внутреннее видение. Устраняет слабость, отсутствие мотивации, лень, страх, пассивность, неспособность контролировать чувства. Рекомендуются при *питта*-нарушениях. Особую осторожность при работе с кораллом следует соблюдать Близнецам и Девам. Рекомендуются для Овнов, Скорпионов, Раков и Львов.

Изумруд. Дарует уравновешенность и самообладание. Приносит проницательность и предприимчивость. Повышают уровень праны в организме, уменьшают боль и дисгармонию. Помогает при избыточном весе.

Бриллиант. Препятствует преждевременному старению, увеличивает продолжительность жизни и усиливает иммунитет. Он передает тонкие энергетические вибрации сердцу, мозгу и клеткам тела. Приносит процветание и духовно возвышает.

Влияние бриллиантов на *доши* меняется в зависимости от цвета бриллианта. Красноватые бриллианты обладают огненной энергией, которая стимулирует *питту*. Голубоватые бриллианты оказывают охлаждающее действие и успокаивают *питту*, повышая *капху*. Бесцветные бриллианты чистой воды успокаивают *питту*, но повышают *вату* и *капху*.

Будучи символом планеты Венера, бриллиант действительно помогает созданию прочных связей в личных отношениях и по праву ассоциируется с браком. Этот камень придает особую силу репродуктивной жидкости. Он покровительствует искусству, музыке, любви и сексу. Носить бриллиант следует в золотой оправе в колье, либо в кольце на безымянном пальце. Надо учитывать, что бриллианты низкого качества могут оказывать на организм негативное влияние. Повышает привлекательность, артистические качества, величие, шарм. Особенно полезен для Тельцов, Весов, Козерогов, Водолеев.

Желтый сапфир. Повышает мудрость, способность к логическому анализу, экспансивность, сострадание, радость, веру. Устраняет ощущение бессмысленности существования, пессимизм. Он помогает успокаивать *вату* и *питту* и может слегка увеличивать *капху*. Укрепляет сердце, гармонизирует работу легких и почек. Желтый сапфир всегда следует носить на указательном пальце – пальце Юпитера. Может вызывать проблемы у Тельцов и Весов.

Рекомендуется для Стрельцов, Рыб, Овнов, Скорпионов. Алмаз.

Голубой сапфир. Дарует просветленность сознанию. Укрепляет непривязанность, спокойствие, смелость. Устраняет слабость, болезни, беспокойство, вспыльчивость. Успокаивает *вату* и *капху* и может стимулировать *питту*. Он способствует росту мышц и скелета и помогает исцелять артрит. Носите голубой сапфир на среднем пальце правой руки, желательно – в серебряной оправе. Не носите его с бриллиантами – это будет создавать дисгармонию. Может вызывать проблемы у людей с сухой кожей, тощих, имеющих *вата*-нарушения. Особенно полезен для Козерогов, Водолеев, Тельцов, Весов.

Гессонит (гранат). Устраняет страх, возбуждение, негативные привязанности, утрату здравого смысла.

Хризоберилл (кошачий глаз). Устраняет слабость, сомнения. Способствует чувству различения, концентрации, внутреннему видению, духовно пробуждает.

Этот камень полезен при аллергиях, повторяющихся простудах с застойными явлениями и аллергической астме. Дает защиту от негативных влияний.

24—25 февраля. Ашвагандха – броня от стресса

Ашвагандха (*Withania somnifera*, Solanaceae) – санскритское слово «ашва» означает «лошадь», «гандха» – «запах», таким образом, ашвагандха «имеющая запах лошади». Считается, что это растение наделяет «лошадиной» выносливостью, жизненной силой и сексуальной энергией. В аюрведической медицине корень ашвагандхи играет такую же роль, как женьшень в китайской, но ашвагандха намного доступнее и поэтому дешевле. Из нее готовят различные типы препаратов: настои, молочные отвары, порошки, таблетки, лекарственные масла.

Оказывает тонизирующее, омолаживающее, укрепляющее нервы, седативное действие.

Ашвагандха является эффективным ноотропным и биостимулирующим средством, применяемым при умственном и физическом переутомлении, астенических состояниях, неврозах, половой и сердечной слабости. В препаратах на основе ашвагандхи сохраняется весь комплекс биологически активных веществ: макро- и микроэлементы, аминокислоты, пептиды, липиды, основания нуклеиновых кислот. Многообразие макро- и микроэлементов в ашвагандхе оказывает положительное действие на процессы дыхания и сердечно-сосудистую систему, на гормональную активность человека.

Ашвагандха оказывает действие на все органы тела. Ее высокую биологическую активность связывают с высоким содержанием в ней фитостероидов, лигнинов, флавоногликозидов, а также особых азотистых соединений, называемых витанлоидами (сомниферином и витанолоном). Последние обладают наиболее сильным эффектом, несмотря на то, что они составляют лишь 1,5% по отношению к остальным химическим компонентам данного растения.

В ашвагандхе найдены также природные антибиотики, подавляющие размножение гонококков, стафилококков, гемолитического стрептококка и колибактерии.

Некоторые исследователи указывают на антивирусный эффект растения. Возможно, это связано с повышением активности неспецифического звена иммунитета витанлоидами.

Ашвагандху можно с успехом применять в комплексном лечении и профилактике язвенной болезни, патологии печени и нарушений липидного обмена.

У ашвагандхи не выявлены явные периоды сезонной активности так, как это проявляется у женьшеня, элеутерококка, гинкго билобы, лимонника и других адаптогенов (они наиболее активны осенью). Однако эффективность ашвагандхи значительно возрастает в периоды 3 дней до полнолуния и 7 дней начиная с полнолуния. Принимать ее лучше утром после сна и в полдень (с 11.00 до 14.00).

26—27 февраля. Преодоление бессонницы

Повторяющаяся бессонница обычно свидетельствует о нарушениях *ваты* и сопровождается нервозностью, тревожностью, оторванностью от реальности, двигательным беспокойством и чрезмерными размышлениями. Бессонница может быть вызвана стрессами, волнениями, долгими размышлениями, может быть связана с приемом наркотиков или стимуляторов, с длительными поездками, переутомлением на работе и с другими причинами, повышающими *вату*.

Диета в этом случае должна быть направлена на снижение *ваты* с употреблением тяжелой, «приземляющей» пищи – молочных продуктов, цельных круп и корнеплодов. Исключаются кофе, чай и другие стимулирующие вещества, в том числе и такие травы, как женьшень. За час до сна полезно выпить теплого молока. Можно добавить в него чуть-чуть мускатного ореха (не больше 1/16 чайной ложки) или несколько орехов миндаля, молотых в кофемолке, а также щепотку кардамона. Иногда врач может назначить и чесночное молоко: добавьте на 1 стакан молока и 0,25 стакана воды 1 раздавленный зубчик свежего чеснока, поставьте на медленный огонь на 10 минут, пейте перед сном.

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

Из аюрведических трав для лечения бессонницы применяются брахми, мускатный орех, джатамамси, валериана и ашвагандха. Хороший состав можно приготовить, взяв по две части ашвагандхи и валерианы и по одной части мускатного ореха и солодки. При хронической бессоннице перед сном принимают по 3—6 г этого сбора с теплым молоком, с гхи или с водой.

В западной медицине при бессоннице применяются валериана, шлемник, мелисса, буквица, хмель, пассифлора, ромашка. В легких случаях достаточно бывает принимать от 1 до 2 чайных ложек порошка валерианы на чашку теплой воды. Шлемник и другие укрепляющие нервы охлаждающие травы лучше употреблять с более теплыми – с мускатным орехом, валерианой, чтобы их холодная и легкая природа не усугубила превалирование *ваты*.

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

В числе причин бессонницы этого типа – не нашедшие выхода эмоции, упрямство, злоупотребление горячей или возбуждающей пищей, пребывание на солнце или на жаре и т. п. Спровоцировать или усугубить такую бессонницу может и повышение температуры тела.

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

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

Из трав западной фитотерапии используются шлемник, буквица, хмель, пассифлора. Хорошо помогают шлемник и пассифлора, взятые в равных частях. Валериана может усугубить данный тип бессонницы.

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

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

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

От бессонницы помогает настойка из хмеля. Просто вскипятите 1,5 стакана родниковой воды; снимите с огня и добавьте две столовые ложки хмеля; накройте крышкой и дайте настояться в течение 15 минут; затем процедите и добавьте для вкуса выжатый лимонный сок и, при желании, немного свежего натурального меда.

Хорошее средство от бессонницы – это смесь горячей воды, меда и лимонного или апельсинового сока. Ее нужно пить перед сном. Вот еще одно аюрведическое растительное средство для хорошего сна. Смешайте равными частями порошок корня валерианы и ромашки; принимайте перед сном четверть чайной ложки этой смеси, запивая теплой водой.

Д-р В. Лад рекомендует от бессонницы томатный сок. Для этого размешайте в чашке томатного сока две чайные ложки натурального сахара и две щепотки мускатного ореха. Выпейте сок между четырьмя и пятью часами дня.

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

В славянских оздоровительных системах рекомендуется:

- Бузина травянистая (цветы). Столовую ложку цветов заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 1/4 стакана (с медом) 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

- Душица (травя). Столовую ложку травы настаивают 30 минут на 1/2 литра кипятка и процеживают. Пьют по 1/2—2 стакана 2—3 раза в день,

- Зверобой (травя). Столовую ложку травы заливают стаканом кипятка, кипятят 15 минут и процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

- Калина (плоды). Пьют свежий сок из ягод.

28—29 февраля. Тишина

Мы много времени посвящаем тому, что окружает нас извне. И только тишина дает нам возможность заглянуть внутрь себя, посвятить это время себе.

Мы понимаем, чтобы увидеть связь с Ценностью, надо отпустить противостояние суеты и активности нашей жизни. Жизнь говорит нам, что пришло время обратиться к сердцу, чтобы оно дальше вело нас по жизни. Нам надо увидеть возможность личной эффективности и новые пути повышения личной эффективности для себя и команды.

Как этого достичь? Трансформация в тишине и в активной жизни – это дверь для Мудрости. Важно организовать процесс трансформации в тишине, а затем трансформировать и активность на основании тех знаний, которые приходят свыше.

Тишина – это связь с Высшим Потенциалом. Тишина, покой, умиротворение, вера, любовь, концентрация – это «дверь». И когда в тишине всплывает чувство – это осознание.

Тишина – это свобода осознания себя. Осознание – это Любовь. И когда мы живем, поклоняясь этому, это Ценность. То, что приходит из Тишины, естественным образом затрагивает нас.

Что бы вы ни делали, наблюдайте ваш ум. У вас наверняка бывают минуты полного внутреннего покоя и тишины, когда ваш ум абсолютно неподвижен. Развивайте это состояние, и вы увидите главное. Тишина ума растворит все заблуждения и откроет истинную Реальность.

В традициях мудрости представлен образ, помогающий понять важность тишины. Облака – это мысли, бесконечный простор неба – сознание, Солнце – источник. Небо и источник сокрыты облаками. Только в промежутке между облаками мы можем увидеть Солнце, и в промежутке между мыслями нам открывается бескрайний океан осознания. И найдя промежуток, сделав паузу в своей внешней активной деятельности, мы можем войти в новое состояние и перейти на новый уровень Бытия. Мудрец Нисаргадатта так говорил об этом: «Когда ум удерживается в стороне от своих занятий, он становится тихим. Если вы не испугнете эту тишину и останетесь в ней, вы обнаружите, что она пропитана светом и любовью, каких вы никогда не знали и, тем не менее, сразу узнаете, как свою собственную природу».

Именно в тишине приходит прозрение, осознание, что все наполняет Любовь. Тишина – источник бесконечного богатства, мудрости, возможностей. Если вы исполнены светом и тишиной, то тишина и свет начинают излучаться из вас и изливаться на других. Бытие посылает невиданные сокровища сердцу, пребывающему в тишине. Бытие – само по себе подарок, а способность ликовать от переживания Бытия – величайший дар.

У монаха Симеона Афонского есть удивительные слова, открывающие природу Тишины:

«Великая Тишина постоянна, Она всегда исполнена полноты и наполняет Собой все существующее.

Эта Сокровенная Тишина лежит в основе всего сущего. Она неслышима, но из нее рождается все, что мы слышим.

Великая Тишина пребывает в самой глубине сердца. Она всегда смиренна и тиха, но рядом с Ней затихают все волнующиеся мысли, желания и страсти и исчезают земные привязанности, угасает любое тщеславие и смирятся всякая гордость».

Важно использовать практику Тишины в повседневной деятельности. Через внутреннюю тишину происходит расширение сознания. Тишина позволяет нам очистить «зеркало» сознания, успокоить «волны» сознания, суету, беспокойство ума. Тишина укрепляет нашу Силу Духа, и сам Дух становится мощным, чистым и гармоничным в единстве с Любовью. Тишина открывает нам пространство мудрости, мощи, гармонии, красоты и совершенства исполнения. В Тишине мы начинаем слышать зов Бытия. «Всевышний говорит глаголом тишины», – говорил Ф. Н. Глинка.

Попробуйте провести хотя бы один день в относительном покое и тишине. Выберите будний день, а, вставая с постели, скажите себе: «Вокруг меня покой и во мне тишина». Не смотрите, не читайте ничего, не вступайте в лишние разговоры.

Если в ваше сознание прорывается информационный шум, повторяйте про себя: «Вокруг меня покой и во мне тишина».

Просто сидите в тишине, восхищайтесь изобилием Бытия, слушайте Тишину! Самый прекрасная музыка – это музыка Тишины.

Вы можете войти в тишину с особым состоянием подчинения и с особым внутренним чувством.

Путь к истинной любви находится в безмолвии, и мы должны постоянно памятовать о величии тишины – чем глубже мы погружаемся в тишину и собственное осознание, тем мощнее становимся.

1—2 марта. Совместимость продуктов

Согласно Аюрведе, определенные пищевые сочетания нарушают нормальное пищеварение и расстраивают равновесие *дош*. Неправильное сочетание продуктов питания может приводить к несварению, брожению, гниению и образованию газов. Если это часто повторяется, то это может стать причиной заболевания. Возьмем лишь один пример – если есть бананы с молоком, это может ослабить агни и изменить кишечную микрофлору, приведя к образованию токсинов, и вызвать насморк, простуду, кашель, аллергии, крапивницу, сыпь. При расстройствах пищеварения из-за неправильного сочетания продуктов питания образуется *ама* – токсическая субстанция, которая является причиной большинства заболеваний.

Порядок поступления продуктов в организм, принцип их сочетания и количество потребляемых веществ определяют, насколько хорошо человек переваривает и усваивает питательные вещества. Чем лучше перевариваются и поглощаются продукты, тем менее вероятно формирование ядовитых веществ в теле, накопление избыточного жира и стремление к вредным привычкам.

Аюрведа предлагает рациональный и научный подход для определения правильной диеты, которая основывается на индивидуальной конституции человека. Понятия *вата*, *питта* и *капха* связаны с энергиями, наполняющими человеческий организм. Энергетическая конституция – основание любых диетологических рекомендаций, она определяет, какие пищевые продукты являются лучшими для поддержания физиологического баланса. Этот подход отличается от обычных сбалансированных диет, призывающих всех людей – вне зависимости от их индивидуальных различий – есть одни и те же продукты, достигая «стандартного» уровня витаминов, полезных веществ в теле. Согласно аюрведической мудрости, этот подход игнорирует такие важные факторы, как возраст, пол, расу, климат, пищеварительные способности организма, состояние, иммунитет, жизненную силу, болезни, эмоции и адаптируемость человека.

Некоторые общие концепции аюрведической совместимости пищи включают следующее:

1. Избегайте употреблять молоко или молочные продукты с кислыми фруктами, цитрусовыми или с другой кислой едой.

2. Избегайте употреблять картофель или другие крахмалистые пищевые продукты. Крахмал довольно долго переваривается; и часто картофель или другая крахмалистая пища не переваривается должным образом, создавая *аму* (токсины).

3. Избегайте употреблять дыни и зерновые вместе. Дыни перевариваются быстро, в то время как зерновые долго. Эта комбинация расстраивает желудок. Дыни следует есть отдельно, без других продуктов.

4. Мед никогда не должен приготавливаться (нагреваться). Мед переваривается очень медленно, а если он приготовлен (нагрет), молекулы, присутствующие в меде, становятся негомогенизированным клеем, который накрепко прикрепляется к слизистым мембранам и забивает тонкие каналы клеток, создавая токсины. Необработанный мед – нектар, обработанный нагреванием (нагретый) мед – яд.

5. Не употребляйте молоко вместе с другими белковыми продуктами. Белки обладают согревающим качеством, а молоко охлаждает, таким образом, они противодействуют друг другу, нарушают *агни* (огонь пищеварения) и создают *аму* (токсины).

6. Молоко и дыню не нужно есть вместе. Они оба охлаждают, но молоко является слабительным, а дыня – мочегонной, и молоко требует большего количества времени для переваривания. Кроме того, действие соляной кислоты в желудке заставляет молоко свернуться.

По этой причине Аюрведа не советует употреблять молоко с кислыми фруктами, йогуртом, кислыми сливками или сметаной, кислым вареньем, сыром или другими кислыми продуктами.

Вот недопустимые сочетания продуктов:

молоко – творог, дыня, бананы, кислые фрукты, хлеб, рыба, кислые фрукты, бобовые, дрожжевой хлеб, вишня;

дыня – крахмал, зерна, жареная пища, сыр;

крахмал – бананы, молоко;

мед – гхи (в равных количествах), горячая пища;

редька – изюм, бананы, молоко;

пасленовые (картофель, помидоры, чили) – огурец, дыня, молоко, йогурт;

йогурт – молоко, кислые фрукты, дыня, горячие напитки, манго;

манго – огурцы, сыр, йогурт;

зерно – бананы, изюм, финики;

лимон – помидоры, огурцы, молоко, йогурт;

йогурт – молоко, дыня, кислые фрукты, горячие напитки, включая кофе и чай, манго, крахмал, сыр, бананы;

кукуруза – финики, изюм, бананы;

яйца – молоко, йогурт, дыня, сыр, фрукты, картофель.

Последствия употребления плохо сочетаемых продуктов можно смягчить, используя травы и специи. Но лучше всего справиться с такими последствиями помогает сильный агни. Чтобы стимулировать пищеварение, полезно пожевать перед едой кусочек свежего имбиря (при желании можно капнуть на него несколько капель сока лимона). Особенно следует избегать таких смесей, как банановый молочный коктейль и фруктовое мороженое из молока. Фруктовые салаты из нескольких различных фруктов также нежелательны. К смешанным фруктовым сокам это относится в меньшей степени.

3—4 марта. Пранаяма – дыхание жизни

В ведической традиции искусству жизненного дыхания – пранаяме – уделяется огромное значение. Само слово *пранаяма* состоит из двух частей: *прана* и *аяма*. *Аяма* означает *расширение, регулирование, ограничение, контроль*. *Прана* – это *жизненная энергия*. Она пронизывает каждого человека и всю Вселенную на всех уровнях бытия. Это физическая, ментальная, духовная энергия. Все, что вибрирует во Вселенной, есть прана: высокая температура, свет, магнитные поля, энергия, сила, жизнь, электричество, разум, – все это формы праны.

Прана и ум находятся в постоянном контакте друг с другом. «Йога Сутра» гласит, что когда мы практикуем пранаяму, с ума постепенно снимается завеса и он проясняется. Ум становится готовым к глубоким размышлениям. Они подобны близнецам. В силу этой связи между дыханием и разумом, йога предложила искусство пранаямы – чтобы гармонизировать энергию и разум.

При беспокойстве или смущении большое количество праны находится вне тела. Во время болезни качество праны и ее плотность в теле также снижается. Если прана не находит себе достаточно места в теле, она выходит за его пределы. При практике пранаямы снимаются энергетические блокировки и высвобождается место для праны.

Человеческое настроение зависит от качества и количества праны в организме. Чем большее количество праны содержится в нем, тем лучше чувствует себя человек. Чем тревожней – тем большее количество праны рассеяно и потеряно. Поскольку мы можем влиять на поток праны через поток дыхания, качество дыхания влияет на наше настроение, и наоборот. В искусстве пранаямы адепт стремится уменьшить количество праны вне тела и аккумулировать ее в организме. В «Амританада-Упанишаде» сказано: *«Как человек сосет воду через стебель лотоса, так он должен и дышать, словно втягивает эликсир бессмертия»*.

Цель пранаямы не состоит в том, чтобы определенным образом механически воздействовать на вдох и выдох. Основная цель всех дыхательных ритуалов – нормализовать работу ума, подготовить сознание к восприятию Божественной мудрости о естественном, здоровом образе жизни – и претворить это знание на практике. Различные методы пранаямы предлагают много возможностей для нормализации дыхания.

Патанджали делает несколько практических предложений для осознания дыхания. Например, можно сосредоточиваться на той области организма, где оно чувствуется или слышится. Или же можно проследивать поток воздуха в теле, чувствуя, как он движется от центра ключицы, вниз через реберную клетку к диафрагме. Итак, вот несколько советов по обретению спокойного дыхания:

1) Положите одну руку поверх живота, а другую – на грудь. Постарайтесь почувствовать дыхание. Когда вы делаете спокойный вдох, грудь остается неподвижной, в то время как живот наполняется воздухом. Практикуйте такой вид дыхания, пока он не станет привычкой.

2) Когда тело полностью расслаблено, частота вдохов – 4—6 в минуту. Заметьте, сколько вдохов делаете вы. Если 10—20 вдохов в минуту, то с помощью медитации постепенно замедлите скорость дыхания.

3) Совмещайте практику дыхания с повседневной деятельностью. Когда вы принимаете душ, готовите завтрак, убираетесь в доме, обратите внимание на качество дыхания. Попробуйте сознательно расслабиться и начать делать глубокие, легкие вдохи.

5—6 марта. Энергия стихий

В Аюрведе широко используются психотехники, связанные с различными видами космической энергии. Одна из модификаций подобных древних упражнений, испытанных веками, — сосредоточение на стихиях и насыщение сначала себя энергиями стихий и через себя — насыщение энергией образа цели (образ цели можно свести до символа).

Лучше всего для этого упражнения то место, где присутствуют все стихии: земля, вода, воздух, огонь, пространство, то есть на берегу моря, озера. На вдохе вы вбираете энергию, силу земли, а на выдохе концентрируете, откладываете в своем теле, и особо концентрируете в области солнечного сплетения. На следующем цикле вдох-выдох вы вбираете энергию воды. Затем воздуха, Солнца (или костра) и пространства. Это упражнение, кроме всего прочего, укрепляет тело и психику. Время — 5—30 минут. Вы можете почувствовать, как каждая клетка наполняется энергией, светом, вибрирующей силой. Энергия стихий будет в вас и вокруг вас.

Визуализируйте образ цели и выливайте энергию на этот образ, насыщайте образ энергией. Этим вы способствуете материализации цели, ускоряете осуществление своего плана. Насыщайте образ цели или с помощью визуализации потока энергии, исходящего из солнечного сплетения, или через руки. Таким образом, созерцая образ, форму, сотканную из ментальной энергии, энергии мысли, вы наполняете эту мыслеформу энергиями первоэлементов стихий. Сначала — идея, потом мыслеформа, потом насыщение энергией первоэлементов, затем овеществление.

Согласно метафизическим учениям, таковы этапы создания этого тварного мира, материализаций и чудес, которые являют Боговоплощения и Великие Посвященные, таков путь творчества художников, писателей, таков путь созидания всего в этом мире от глиняного кувшина до Млечного Пути.

Каждая стихия природы по-своему действует на человеческую душу, по-своему чарует ее. Есть упоение в созерцании воды — тихой, ласкающей поверхности озера, спокойной реки, умиротворенного океана, лениво ласкающего берег, а также в бурлящих стремнинах, клоко-чущих водоворотах и разъяренном шторме.

Созерцание огня — Солнца, пламени, свечи дарует благословенное вдохновение. Есть магическое очарование в тихой нежности брызг и в ярости бури. Есть упоение и в матери-Земле, все поддерживающей, все хранящей, в ее безмерном спокойствии и осязаемой мощи. Каждой стихии свойственен особый экстаз, особый зов к душе, особая сокровищница откровений. У слабых духом мощь стихий вызывает лишь панический страх, подавляет сознание и воочию раскрывает их ничтожество. А у сильных безбрежная сила стихий вызывает величавый восторг, насыщает душу безмерной энергией и раскрывает в ней беспредельный простор. Встречаясь лицом к лицу с космическими силами, человеческий дух прозревает в самом себе соответствующую им космическую мощь, и это переживание дает ему неизъяснимое наслаждение, ощущение себя как бесконечного потока силы-сознания, начинающегося миллиарды лет назад и уносящегося в необъятность будущего. Восторженное созерцание игрищ стихий приводит к ликованию мистического единения, все существо человеческое непосредственно сливается с их естеством. Человек и стихия природы входят в тесное соприкосновение, отражаются друг в друге, границы личности растворяются, субъект и объект пронизывают друг друга, насмехаясь над привычной логикой мироощущения. Эта мистическая близость со стихиями — метаэротична. Слияние с красотой, могуществом, бессмертием природы становится преддверием, отражением единения с надмирным, трансцендентным. Природа, мир воспринимаются как манифестация откровения Божьего. Творческая сила Всевышнего освящает природную стихийность, возвышая ее до особого проявления Бога. В ведическом эзотеризме вселенская форма становится объектом созерцания и проникновения для многих святых и просветлен-

ных. Мудрецы древности рекомендовали как лучшее лекарство от многих болезней созерцание горных пространств, переполненных жизненной силой.

7 марта. Тайна солнечного сплетения

Солнечное сплетение является чрезвычайно важным центром. И мы должны избегать того, что может его подавлять, ибо это в свою очередь вызывает сжатие кровеносных сосудов и других каналов организма. И когда кровь или другие жидкости плохо циркулируют, то образуются отложения, со временем провоцирующие различные виды расстройств в организме. Больше всего приводят в смятение солнечное сплетение необузданные проявления астрального тела: страх, гнев, ревность, страстная любовь. А так как солнечное сплетение является резервуаром сил, то следствием этой дисгармонии будет тотальное размагничивание. Когда вы испытываете страх или шок, вы тотчас же теряете свои силы, ваши ноги больше не держат вас, ваши руки дрожат, вы теряете сознание. Это означает, что ваше солнечное сплетение истощило свои силы. Существует связь между психическими и физическими состояниями. Печаль, например, действует на симпатические пути, которые при их сосудоуживающей роли, начинают сжимать артериальную систему. Это сжатие, произведенное печалью, нарушает, стало быть, циркуляцию крови и, как следствие, также пищеварение, дыхание и т. д. Тогда чувствуют себя подавленными, жалкими, беспомощными. Это неточно, но люди испытывают именно это ощущение. Чтобы, напротив, привести в действие силы, активизирующие нервы, необходимо призвать на помощь радость, любовь.

Стало быть, солнечное сплетение может опустошаться, но может также и наполняться. Есть множество простых и сложных методов для этого.

Всякое дерево является резервуаром сил, исходящих от Солнца и Земли, и можно у него черпать эти силы. Вы выбираете большое дерево, прислоняетесь к нему спиной, помещая левую руку за спину, ладонью к стволу дерева; одновременно ладонь правой руки вы кладете на солнечное сплетение. Мысленно вы концентрируетесь на дереве, прося у него дать вам часть его энергий: вы их получаете вашей левой рукой и переливаете их через правую руку в солнечное сплетение. Это вид переливания энергий.

Вы можете также укрепить ваше солнечное сплетение, наблюдая и слушая, как течет ручей, падает водопад, бьет фонтан. Эти методы, кажущиеся на первый взгляд незначительными, дают удивительные результаты. Текущая вода влияет на солнечное сплетение, которое оживляется и становится, следовательно, более способным изгонять вредные материалы. Иногда смотрят на текущую воду, но бессознательно: не давая себе отчет в том, какую работу можно было бы совершить благодаря ей для своего духовного продвижения.

8—9 марта. Как улучшить память

Расстройства памяти нередко бывают результатом недостаточного снабжения мозга питательными веществами. Часто память ослабевает с возрастом. Алкоголь разрушает клетки мозга, и поэтому потеря памяти очень распространенное явление у людей, злоупотребляющих алкоголем. Помимо злоупотребления алкоголем, расстройства памяти могут быть обусловлены такими наркотиками, как марихуана и кокаин: они способны повреждать мозговую ткань, и это сказывается на памяти. Курение тоже может отрицательно влиять на память, поскольку никотин суживает кровеносные сосуды мозга, что может привести к повреждению нервных клеток.. Часовые просмотры телевизора, возбуждающие *вату*, также отрицательно воздействуют на способность запоминать.

Согласно Аюрведе, большинство расстройств памяти обусловлены либо застоем *капхи*, либо возбуждением *ваты*, поэтому, чтобы улучшить память, нужно ограничивать и уравнивать *вату* и *капху*. Что же касается *питты*, то, будучи острой и проникающей, она способствует хорошей памяти.

Следующие простые, но эффективные рекомендации от мастеров Аюрведы помогут вам улучшить память.

Для памяти полезна морковь. Она усиливает *питту*, придающую четкость и остроту процессу вспоминания, а также способствует кроветворению. Пейте время от времени морковный и свекольный соки.

Улучшению памяти способствуют сладкий картофель, виноград, шпинат, абрикосы, свежие фрукты и овощи, миндаль, апельсины, гхи, молоко.

В Аюрведе используются специальные травы, известные под общим названием медхья, что означает «укрепляющие разум и память». Они оказывают благотворное действие, увеличивая просвет сосудов мозга, усиливая мозговое кровообращение и хорошо «тонизируя» память. Первейшая среди них – это брахми, похожая по своим свойствам на готу колу, и шафран. Используются также джатамамси, брингарадж и шанкапушпи. Эти травы можно применять по отдельности или смешивать в равных пропорциях: брахми – 1 часть, джатамамси – 1 часть, брингарадж – 1 часть, шанкапушпи – 1 часть.

Настаивайте чайную ложку этой смеси в чашке горячей воды в течение 10 минут и пейте натошак утром и вечером в течение месяца. Это улучшит мозговое кровообращение и поможет устранить расстройства памяти. Употреблять такой чай можно сколь угодно долго.

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

Кроме того, благотворное действие на память оказывает сок алоэ (1 столовая ложка) с черным перцем (щепотка) и измельченные в порошок семена горчицы (1/8 чайной ложки). Принимать такой состав нужно два-три раза в день.

10—11 марта. Пять видов жизненной силы

Людам, имеющим слабую жизненную энергию, очень часто просто недостает сил для выполнения той или иной задачи. О таких людях говорят, что не они владеют ситуацией, а ситуация владеет ими. Такие люди практически никогда не достигают высокого социального статуса и чаще всего они находятся на второстепенных ролях и в подчиненном положении. Человек, который умеет собирать прану и контролировать, обладает и соответствующей энергией, любознательностью и энтузиазмом, умея при этом контролировать свои чувства и подчинять свои жизненные потребности высшей воле и собственному духовному устремлению. Сильная жизнестойкость сказывается положительным образом и на здоровье, поскольку она сообщает физическому телу необходимое количество энергии.

Одна главная прана подразделяется на пять ее подтипов в соответствии с ее функциями и направлением ее движения. Эти пять пран называются вайю, слово «вайю» переводится как «ветер», «поток», «сила воздуха». Это исключительно важная тема в аюрведической системе. Поэтому в «Праджна упанишаде» говорится: «Тот, кто ведает о пяти видах праны во внешнем мире и в себе, достигать бессмертия». Эти пять пран представляют пять типов энергии, которыми мы располагаем и посредством которых действует абсолютно все во Вселенной. Ниже приводится характеристика этих пяти основных пран:

Прана. Пребывает во рту, голове, ушах, языке, носу и груди. Пронизывая голову и центрируясь в мозгу, она движется вниз к груди и горлу, управляя вдохом и глотанием, а также чиханием, плеванием и изрыганием. Она часть космической жизненной энергии, и она направляет все другие *ваты* в теле. Она руководит чувствами, умом, сердцем и сознанием, определяет накал вдохновения и созидательные импульсы. Дисбаланс вызывает икоту, хрипоту, кашель и затруднения с дыханием.

Шарангадхара очень подробно описывает функции прана вайю: «Нисходя из области головы, прана-вайю концентрируется в лотосоподобной чаше сердца, и, проникая в легкие, пьет нектар с атмосферным воздухом. Пропитавшись этим нектаром, берущим начало на стопах Вишну, он разносит его по всему телу, питая его и разжигая *питта-дошу* в желудке». (Шарангадхара Пурва 1.5)

Удана. Пребывает в груди, гортани и горле. Управляет речью, выдыханием, ментальными установками (энтузиазмом, позитивностью), физической и психической силой, волей и памятью, а также цветом тела. Формирует намерения. Во время смерти она поднимается вверх из тела и переносит сознание к различным тонким мирам соответственно намерению человека и карме, которая действует через нее. Когда она полностью развита, она дает возможность превзойти ограничения материального мира, а также обрести мистические силы. Практика йоги заключается преимущественно в развитии уданы. Дисбаланс вызывает боли в ушах, носу и горле, затруднения с речью, сердечные проблемы

Самана. Пребывает в кишечнике. Контролирует пищеварение и превращение пищи в отходы. Устраняет несварение, диарею, гастриты и воспаления.

Вьяна. Пребывает во всем теле, но основное место пребывания – область сердца. Самая мощная *вата* в организме. Контролирует циркуляцию крови, управляет образованием пота и лимфы, а также двигательными функциями. Дисбаланс вызывает жар, спазмы, повышенное кровяное давление, заболевания крови, нарушения кровообращения. Вагбхата пишет, что он находится в постоянном движении по всему телу, но местом его основной локализации является сердце (А.Х.1.12.6—7.). Описывая функции этого потока энергии, Сушрута говорит (С.С.2.1.10.): «Вьяна вайю движется по всему телу, помогая ему совершать всевозможные движения, такие как перемещение, сгибание, поднятие, отведение и т.д., а также он движет кровь, пот, желчь и остальные подвижные ткани организма».

Апана. Пребывает в прямой кишке, мочевом пузыре и гениталиях. Управляет мочеиспусканием, дефекацией, менструацией, выталкивает ребенка во время родов. Дисбаланс вызывает заболевания прямой и ободочной кишок, урино-генитальные расстройства, а также расстройства кишечника. Как удана поддерживает нашу жизненную силу направленной вверх и приносит развитие и освобождение сознания, так апана, нисходящий воздух, удерживает ее внизу и приносит деградацию и ограничение сознания. Расстройства апаны являются основой для большинства нарушений в *вате-доше*. Когда она отягчена, она становится причиной дисгармонизации и разложения. Лечение апаны – первая необходимость в лечении *ваты*. Чарака так описывает основные места локализации этого вайю (Ч. С. 6.28.10.): «Почки, мочевой пузырь, пенис, пупок, бедра, крестец с копчиком и анус – места локализации апана-вайю. Он отвечает за мочевыделение, семяизвержение, родовую деятельность, акт дефекации и месячные».

12 марта. Растения, гармонизирующие праны

Поддержание правильного движения пяти пран является основой исцеления на энергетическом уровне. Растения, наряду с медитацией и пранаямой, являются лучшими средствами для гармонизации пяти пран. Некоторые из растений полезны более чем для одной праны. Действие растений, относящихся к этой категории, частично совпадает с действием растений для тела и сознания, поскольку прана оказывает огромное влияние на них. Ниже приводятся типичные растения для работы с различными пранами.

Прана. Потогонные растения, увеличивающие силу нашего дыхания, избавляют от слизи, стимулируют работу мозга и чувств и улучшают аппетит: корица, шалфей, аир, мята, чабрец, туласи, эвкалипт, эфедра, чеснок, пиппали.

Апана. Растения, обладающие легким слабительным действием и очищающие направленные вниз каналы тела, помогают проникновению праны через толстую кишку: трипхала, харитаки, семена льна, касторовое масло, мякоть алоэ, асафетида.

Самана. Растения, способствующие пищеварению и впитыванию саманы через тонкую кишку: кардамон, фенхель, имбирь, корица, горчица, тмин, базилик, черный перец, мускатный орех.

Вьяна. Растения, способствующие циркуляции вьяны в сердце, крови и костно-мышечной системе: корица, ниргунди, арджуна, девясил, гуггул, шафран, куркума, гудучи, сибирский женьшень, дягиль.

Удана. В основном это растения-специи и растения с вяжущим вкусом, избавляющие от кашля, увеличивающие жизнестойкость и укрепляющие иммунную систему: аир, ягоды лаврового дерева, девясил, лобелия, туласи, харитаки, перечная мята, коровяк, мать-и-мачеха, лакричник (солодковый корень).

13 марта. Аккумулятор солнечной энергии

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

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

Терапевтическое действие общеукрепляющее, отхаркивающее, ветрогонное, глистогонное.

Ежедневный рацион многих отшельников целиком состоит из семи зерен черного перца, принимаемых со стаканом теплой воды. Как такое возможно? Черный перец в равной пропорции содержит в себе все пять элементов в форме, побуждающей тело вводить в новый цикл уже находящиеся в организме питательные вещества, так что новой пищи не требуется. По этой причине йоги издавна считают перец одним из самых совершенных продуктов природы.

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

При регулярном употреблении снижает тенденцию к накоплению веса.

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

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

В сочетании с гхи является мазью от бородавок, ускоряет нагноение при нарывах. Если в смесь перца с гхи добавить такое же количество, как и перца, кумина, то отлично лечит от несварения или тяжести в желудке. Смесь черного перца и соли – отличное средство для чистки больных зубов. При ежедневном использовании предотвращает кариес, тяжелое дыхание и болезненность десен.

Используется при высокой температуре, лихорадке, во время кризиса простудных заболеваний.

В лечебных целях употребляется в виде настоя, порошка (от 100 до 500 мг), вместе с молоком и топленым маслом.

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

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

14 марта. Применение черного перца

Для предотвращения болезней черный перец следует употреблять в пищу утром, после выполнения утренних процедур. Зернышки можно глотать в цельном или молотом виде, а можно принимать их в виде напитка с медом.

Чтобы приготовить тонизирующий напиток из меда и перца, размелите в мелкий порошок семь зернышек перца и смешайте его в мелком блюде с половиной чайной ложки меда.

Затем медленно выпейте напиток. В течение, по крайней мере, пяти последующих минут избегайте приема любых видов горячей пищи и напитков, чтобы позволить организму усвоить ваш состав.

Этот напиток содержит тщательно сбалансированную форму саттвичной энергии и его можно употреблять при первых признаках любого заболевания, особенно простуды и лихорадки. Перемешивание двух ингредиентов указанным способом буквально расщепляет перец, преобразуя его в форму, наиболее приемлемую для пищеварительной системы организма.

Этот тонизирующий напиток можно принимать ежедневно; он заметно улучшает память, увеличивает жизненную энергию и обеспечивает хорошее здоровье.

Состоящие в браке люди могут до перемешивания добавлять в напиток четверть чайной ложки очищенного масла (гхи). Такое сочетание повышает сексуальную энергию и запас жизненной силы – а потому не рекомендуется тем, кто соблюдает обет безбрачия.

Перец помогает при простуде, ознобе и остром рините. Половину чайной ложки молотого перца вскипятить с молоком, добавить щепотку куркумы. Принимать по одному разу в течение 3-х дней. При амнезии (ослаблении памяти) щепотку молотого перца смешайте с медом, и принимайте дважды в день.

При импотенции 6 горошин перца и 4 миндальных ореха принимать 1 раз в день с молоком.

При хроническом бронхите – чайной ложки имбиря и столько же черного перца смешать с медом и пить с горячим чаем.

При спазмах и менструальных болях 1 столовую ложку сока алоэ смешать с – чайной ложки перца. Принимать дважды в день.

В случае зубной боли следует потереть десну порошком перца – и боль постепенно утихнет. Поджаренные и растертые в порошок зерна черного перца в смеси с медом помогают при насморке, кашле и астме. Растертый с чесноком перец, добавленный в еду, помогает пищеварению и укрепляет здоровье.

Несколько растолченных зерен перца следует прокипятить в воде, пока ее содержание не уменьшится до одной четверти. Полученный экстракт надо охладить и процедить. В случае обычной температуры его следует принимать утром и перед сном. Если температура не очень высокая, то она исчезнет через день, а если нет, то следует продолжать лечение в течение 3 —4 дней.

При головной боли помогает вдыхание хорошо растертого, до порошка, черного перца, смешанного с пеплом, собранным из глиняной печи. Облегчение наступает сразу.

Резкая перемена погоды часто приводит к появлению неприятных симптомов: кашель, больное горло или нехороший привкус во рту. Прибавьте немного меда к вышеупомянутому экстракту и принимайте эту смесь в течение недели. Вы заметите улучшение сразу.

Из черного перца с добавлением порошка тмина (в соотношении 1 к 3) и меда (в соотношении 1 к 7) готовят сладость, которая полезна при геморрое и пролапсе прямой кишки у старых и немощных людей.

Чтобы избавиться от веснушек или бородавок, советуют накладывать тонкий слой пудры из растолченного перца. Смешанный с простоквашей порошок черного перца помогает изба-

виться и от прыщей. А если его принимать в смеси со свежим коровьим маслом из пастеризованного молока, то это помогает полностью излечить экзему и лишай.

В случае зоба перец растирают вместе с сосновыми иглами и эту пасту намазывают затем на зоб. При увеличенной селезенке зерна перца толкут в уксусе и затем намазывают на больное место.

Растертый в порошок перец в смеси с кунжутным маслом следует подогреть на медленном огне и прикладывать к пораженным параличом местам. Черный перец, принимаемый внутрь, укрепляет нервы, печень и стимулирует пищеварение. Он помогает даже при хронической дизентерии. Он хорош и для почек, поскольку содействует мочеиспусканию. Стимулирует сексуальное желание и усиливает выделение крови во время менструаций.

Предостережение: Перец должен быть темным, если он посерел, значит ароматические и целебные свойства утрачены. Противопоказан при воспалении органов пищеварения, высокой *питте*, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите, гастрите с повышенной кислотностью. В большом количестве его употреблять не рекомендуется, так как он обладает природой раджаса и может вызвать раздражение.

Как и в случае любых специй, избыток черного перца может вызвать нарушения химического баланса тела. Слишком большое количество перца приводит к избытку тепла, гневливости и сухости кожи. Никому не рекомендуется употреблять в пищу больше чем двадцать зерен перца ежедневно – за исключением случаев болезни, когда перечно-медовый тонизирующий напиток можно пить четыре раза в день.

15—16 марта. Советы Аюрведы по уходу за ребенком

1. Поднимайте ребенка очень осторожно. Кости и мышцы младенца еще не полностью развились, и при неосторожном обращении могут быть повреждены. Никогда не подбрасывайте его.

2. Никогда не пугайте и не будите ребенка внезапно.

3. Не заставляйте новорожденного сидеть прямо – это может привести к искривлению позвоночника и другим болезням позвоночного столба.

4. Всегда разговаривайте с ребенком нежно, никогда – грубым или сердитым голосом.

5. Защищайте ребенка от сильного ветра, яркого солнечного света, вспышек, ярких огней и электрических ударов.

6. Никогда не оставляйте ребенка одного.

7. Шелковые одежды и простыни дают ребенку наилучшие ощущения. Никогда не используйте синтетический материал для одежды или при уходе за ребенком: используйте только шелк или хлопок.

8. Никогда не допускайте перегрева или переохлаждения ребенка. При жаркой погоде не направляйте на ребенка электрический вентилятор: лучше пользоваться пальмовой ветвью или бамбуковым веером.

9. Первые 40 дней жизни новорожденного постоянно держите около ребенка зажженную масляную лампу: это стимулирует работу таламуса и способствует координации глаз.

10. Не выносите ребенка из дома первые четыре недели его жизни.

11. Плотную пищу и хорошо приготовленные зерновые культуры можно давать после шести месяцев жизни.

12. После первого года жизни побрейте голову ребенка: это уменьшает тепло головного мозга и способствует полному развитию умственных способностей. Эта практика обеспечивает укрепление волос в последующие годы жизни.

13. В детской комнате поставьте кадку с глиной, в которую ребенок может лечь и которой он может играть. Используйте свежую, чистую глину и не беспокойтесь, если ребенок съест немного глины: это полезно для его развивающегося организма.

14. Позвольте ребенку носить мало одежды днем, чтобы его кожа могла свободно дышать.

15. Пользуйтесь только чистыми хлопковыми пеленками; никогда не применяйте бумажные или искусственные пеленки. Никогда не пользуйтесь туалетной бумагой – вместо этого промывайте анальное отверстие ребенка чистой прохладной водой.

16. Через две недели после рождения наденьте на лодыжки ребенка золотые цепочки или браслеты, это защитит ребенка от аллергии, укрепит иммунную систему и окажет благотворное влияние на интеллектуальное развитие.

Особое замечание: чтобы продлить жизнь ребенка и улучшить его память, каждое утро, смотря на восток, потрите о мыльный камень кусок чистого (24 карата) золота, пока не наберется количество, равное весу рисового зерна. Затем смешайте это с медом и очищенным коровьим маслом и в течение первых шести месяцев ежедневно давайте ребенку.

Нанесите немного сажи от лампы на лоб ребенка, как раз над точкой между бровей; это отвлечет внимание других людей от глаз ребенка и не даст повлиять на него чьему-то дурному глазу. Если ребенок обеспокоен, то домохозяйка может устранить негативные вибрации, обнося следующие вещи вокруг головы ребенка в то время, когда он спит (сначала женщина должна обязательно предаться медитации):

1. Камень, который затем следует вынести наружу и бросить на землю.

2. Семь кристалликов соли (которые затем следует бросить в бегущую воду).

3. Сушеный красный перец чили (его следует бросить в огонь).

При плаче. Плач – естественная функция организма, вызываемая нарушением химического баланса организма, что воздействует на печень ребенка. Если ребенок начал плакать, позвольте ему выразить свои эмоции. Однако всегда лучше, если его внимание переключится на какую-либо другую деятельность. Плачущему ребенку не следует давать конфет: никогда не подкупайте плачущего ребенка сладостями. Сахар стимулирует деятельность печени и увеличивает потребность плакать.

При кошмарах. В случае, если ребенок или любой человек страдает от кошмаров, тяжело вздыхая или бормоча, просто уберите руки спящего с области груди – и кошмары прекратятся.

Для придания правильной формы голове. Чтобы позволить голове новорожденного принять наиболее благоприятную форму, используйте только подушки, обернутые в шелк и наполненные зернами горчицы. Зерна горчицы принимают форму черепа и дают тепло развивающимся тканям. Макушку ребенка следует каждый день массировать горчичным маслом. Только в этот период жизни смазывающее вещество может непосредственно достичь тканей мозга (борозды черепа еще открыты).

Профилактика простуды. В период холодов ребенку следует давать по маленькой тычинке шафрана вместе с медом, следуя советам, приведенным в разделе «Черный перец». Шафран дает необходимое тепло в форме, вполне безопасной для растущего организма.

Знак тревоги. Если ребенок любого возраста сосет нижнюю губу (то есть втягивает ее в свой рот), родители должны быть настороже – на порог организма ребенка поставила ногу болезнь. Остановите сосание губы ребенком и немедленно перемените работу его ноздрей, чтобы предотвратить болезнь.

Прорезание зубов. Маленькому ребенку полезно предлагать игрушки, сделанные из пчелиного воска: они представляют собой и безопасное средство, способствующее прорезанию зубов, и в то же время дают питание и тепло, необходимые организму. Воск обладает лекарственными свойствами, уменьшающими воспаление десен, вызываемое прорезающимися зубами. Полезны также деревянные игрушки.

17—18 марта. Принципы лечения нервных расстройств

В древности считалось, что нервные импульсы представляют собой что-то вроде ветра или воздуха, движущегося внутри тела. *Вата* (проявление элемента воздуха в теле) – это та энергия, которая проходит через мозг и нервы и отвечает как за сознательные действия, так и за произвольные реакции. Поэтому при нарушениях *ваты* всегда в той или иной степени имеют место слабость, расстройства или обостренная чувствительность нервной системы.

Расстройства нервной системы могут быть также обусловлены и нарушением равновесия двух других *дош*. Высокий уровень *питты* (огня) может сопровождаться «пережиганием» нервной системы и разрывом в движении нервных импульсов. А при высокой *капхе* движению нервных импульсов препятствуют закупорки.

Причиной нервных расстройств являются препятствия в течении праны или ее неправильное движение по тонким каналам. Препятствия в течении Праны вызывают спазмы, скованность, онемение или паралич, а неправильное движение – тремор и произвольные движения.

Заболевания нервной системы связываются в Аюрведе с психическими расстройствами, и считается, что ум и нервы непосредственно соединяются через систему специальных каналов. Поэтому при нервных расстройствах следует внимательно обследовать и состояние ума пациента.

Нарушения нервной деятельности могут проявиться в виде нарушений сна, головной боли, тремора, или же, в более тяжелых случаях, такими заболеваниями, как эпилепсия, паралич, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона. Многие заболевания нервной системы с трудом поддаются лечению методами западной медицины.

Заболевания нервной системы развиваются в результате нарушения прохождения нервных импульсов или истощения нервной ткани. Течению нервной энергии могут препятствовать скопления любой из *дош* или *амы*. Причиной нервных расстройств могут быть эмоциональные или умственные проблемы. Истощение нервной ткани возникает вследствие недостаточного питания, плохого пищеварения и чрезмерной активности. Провоцируют расстройства нервной системы такие факторы, как эмоциональный голод, недостаточная «приземленность» психики, чрезмерное увлечение медитативными практиками.

При состояниях, связанных с блокировкой течения нервной энергии, хороши многие противоспазматические и укрепляющие нервы травы, которые обладают свойствами очищать и раскрывать энергетические каналы. Восстанавливает поток нервных импульсов и нормализует нервную деятельность аир, базилик, особенно базилик священный, очищает и проясняет ум и нервы. Хороши также мирт, камфора, принимаемая внутрь в малых дозах, а также гуггул, мирра, куркума, лавровый лист, мята.

Ценным средством для очищения нервной системы и устранения воспалений является брахми. При состояниях жара в нервах хорошо помогают и другие травы: шлемник, бринга-радж, пассифлора, хмель, буквица.

В качестве общего тонизирующего средства для нервной системы людям *капха*-типа рекомендуется состав из брахми и аира в равных частях, который принимают с медом. При *питта*-конституции брахми принимают отдельно или с добавлением аира в соотношении 4:1 или 8:1. При *вата*-конституции следует отдавать предпочтение айру, хотя может быть полезна и брахми в дозах, не превышающих дозу аира. Аир и брахми принимают с гхи или с теплой водой.

Целый ряд трав обладает болеутоляющими свойствами, и при невралгии их можно добавлять в готовые травяные составы. К ним относятся широко используемые в аюрведических

составах – конопля и дурман, а также мягко действующие травы: валериана, ромашка, хмель, хохлатка, гвоздика, копытень, гуггул, мирра, мелисса.

Так как при лечении нервных расстройств основное внимание должно быть направлено на снижение *ваты*, нарушение которой лежит в основе нервных расстройств, то независимо от конституции пациента на какое-то время назначаются травы или диета, снижающие *вату*. Во многих случаях состояние значительно улучшается благодаря полноценному сну, отдыху, расслаблению и медитации.

Поскольку нервы можно питать через кожу, особое внимание уделяется массажу с применением лекарственных масел. Используют кунжутное или миндальное масло, а также любые лекарственные масла на основе кунжутного. Для успокоения нервов смазывают маслом голову, например, наносят на лоб эфирное масло из сандала. Для стимуляции нервов смазывают виски эфирными маслами из камфоры, мускуса, мирры и ладана. Не менее важно введение масел через нос (нася). Можно закапывать в нос по несколько капель гхи с брахми или с аиром утром и вечером.

19—20 марта. Всемогущая ароматерапия

Растения обладают свойством копить и концентрировать в себе элементы, идущие от Солнца и звезд. Ароматические эфирные масла являются квинтэссенцией жизнотворческих сил царства растений. Психофизиологи утверждают, что восприятие ароматов является вторым по древности каналом восприятия после осязательного. Потому-то воздействие ароматами столь глубинно и могущественно. Исследования последних лет доказали неоспоримую роль, которую играют в общении так называемые ферромоны (управляющие настроением и самочувствием летучие вещества, присутствие которых в воздухе совершенно не осознается человеком, однако оказывает мощнейшее влияние на весь комплекс неосознаваемых физических реакций).

Нейрофизиологам известно, что мозговой отдел обонятельного анализатора непосредственно связан с древнейшими центрами мозга, отсюда неотвратимость влияния ароматов на состояние организма, которое нелегко не только блокировать, но даже попросту зарегистрировать.

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

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

Результаты клинических исследований показали, что ароматерапия особенно эффективна для снятия напряжения, беспокойства и избавления от психосоматических расстройств, мышечных и ревматических болей, пищеварительных беспорядков и женских проблем типа постменструального синдрома и послеродовой депрессии.

Ароматизированные составы оказывают глубокий эффект на наше сознание и поведение. Пожилым людям для нормализации сна рекомендуется спать в помещении, насыщенном запахом лаванды. Исследования показывают, что ароматерапия – эффективная методика для лечения мужского бессилия. Для усиления потенции прекрасно подходит запах лакрицы или тыквы.

Воздействие ароматов в немалой степени зависит не только от их взаимного сочетания и соответствия уникальности ситуации, конституции и состоянию индивидуума, но и от способа применения ароматов в лечебных целях. Эфирные масла могут быть помещены у изголовья спящего человека, а могут быть приняты внутрь в виде чаев или будучи растворенными в топлёном или растительном масле.

В быту рекомендуется использовать ароматические препараты при сосредоточенном вдыхании эфирных масел, либо с использованием возжигаемых благовоний.

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

Олений мускус и хина являются согревающими, они успокаивают *вату* и *капху*, но могут раздражать *питту*. Камфора сначала охлаждает, но потом согревает, она успокаивает *вату* и *капху*, но может стимулировать *питту*. Запах сандала оказывает охлаждающее и противо-

воспалительное действие, он успокаивает и смягчает *питту*, но способен увеличивать *вату* и *капху*. Запах жасмина тоже сладкий, охлаждающий и полезен для *питты*, однако может увеличивать *капху*.

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

Для смягчения *питты* используются сладкие, охлаждающие и успокаивающие запахи, например сандал, шафран, пачоули, жасмин и роза. Кроме того, могут быть полезны герань, лимонная трава, гардения, перечная и зеленая мята. Для *питты* полезны те благовония, которые успокаивают эмоции, охлаждают ум, снимают возбуждение, агрессивность и гнев.

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

21—22 марта. Как заботиться о печени

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

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

Многие травы, особенно горькие, способствуют нормализации оттока желчи, очищению крови, удалению токсинов из печени и тем самым уменьшают избыток *питты*. Некоторые из них широко применяются в западной фитотерапии: горечавка, барбарис, одуванчик и «золотая печать». В Европе принято использовать пищеварительные горечи для компенсации неблагоприятных особенностей индивидуальной конституции и общепринятого пищевого рациона. Распространенный там характер питания способствует повышению активности *питты* и, как следствие, вызывает расстройства печени. Сюда относятся употребление алкоголя, мяса, злоупотребление горячей, жирной, маслянистой, тяжелой или излишне сладкой пищей. Хорошим средством для очищения и укрепления печени, предотвращающим застойные явления, в том числе в эмоциональной сфере, являются куркума и барбарис, взятые в равных частях. Если добавить брахми, то такой состав успокаивает как печень, так и ум, уменьшает тягу к сладкому, жирному и к алкоголю – ко всему тому, что отрицательно влияет на работу печени.

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

Лимон способствует выделению желчи, и поэтому рекомендуется страдающим от желтухи.

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

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

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

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

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

23—24 марта. Вегетарианство – очищение храма тела

Питание – это очень широкое понятие, так как оно не ограничивается только продуктами и напитками, которые мы употребляем во время еды. Мы питаемся также звуками, ароматами, красками... Существа невидимого мира, в частности, питаются запахами. Например, обычай возжигать благовония идет от очень древнего знания, что светлые духи привлекаются чистыми запахами, как запах ладана, в то время, как адские духи привлекаются отвратительными запахами. Аюрведические мастера считали, что запахи, звуки и краски также являются пищей для невидимых духов и могут служить для их привлечения. Поэтому художники часто изображают ангелов, играющими на музыкальных инструментах и одетыми в платья, переливающиеся разными цветами.

Если бы люди осознавали, что они есть храмы Бога живого, то они не стали бы осквернять эти храмы нечистыми элементами и были бы гораздо более внимательны к пище, которая входит в состав этого храма тела, куда должен прийти жить Бог. К сожалению, употребляя в пищу мясо, большинство из них скорее напоминают кладбища, наполненные трупами, нежели храмы.

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

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

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

Убивая животных, чтобы себя накормить, мы отнимаем у них не только жизнь, но и те эволюционные возможности, которые дала им природа в этой жизни. Поэтому человека незримо окружают души всех животных, мясо которых он съел; эти души приходят к нему, чтобы предъявить счет, говоря: «Ты лишил нас возможности развиваться и учиться, значит отныне заниматься нашим воспитанием надлежит тебе». Хотя душа животных и не похожа на человеческую, животные имеют душу, и тот, кто съел мясо животного, вынужден нести его душу в себе. Это присутствие проявляется через состояния, присущие животному миру; поэтому, когда человек хочет развивать свое высшее «Я», он сталкивается с трудностями: животные клетки не подчиняются его желанию, они имеют собственную волю, направленную против его воли. Именно это объясняет тот факт, что многие проявления человека в действительности принадлежат не к миру людей, а к миру животных.

Пища, которую мы поглощаем, поступает в нашу кровь, и оттуда она притягивает соответствующие сущности.

Мясо соответствует специальному элементу в мыслях, чувствах и поступках. Например, если вы видите во сне, что едите мясо, будьте внимательны и осторожны, так как это указывает на то, что вы подвергаетесь вполне определенным искушениям: совершить насилие, поддаться чувственным желаниям или допустить эгоистические и несправедливые мысли. Ибо мясо все это представляет: насилие в физическом плане, чувственность в астральном плане и эгоизм в плане ментальном.

Считается, что война между людьми вызывается экономическими и политическими проблемами, но в действительности она является результатом массовых убийств животных. Закон справедливости неумолим: он обязывает людей заплатить, пролив столько же крови, сколько они заставили пролить животных. Сколько миллионов литров крови вопиют к Небу о мести! Испарение этой крови притягивает не только микробы, но и миллионы низших существ невидимого мира.

Мы убиваем животных, но природа – это организм, и, убивая их, мы как бы затрагиваем нервы этого организма: в этот момент функции меняются, равновесие нарушается и не надо удивляться, если через какое-то время между людьми разразится война. Да, люди уничтожили миллионы животных для собственного пропитания, не зная, что в невидимом мире они были связаны с людьми и эти люди должны, стало быть, умереть с ними. Убивая животных, следовательно, мы уничтожаем людей. Все говорят, что надо, чтобы, наконец, на земле воцарился мир, чтобы никогда больше не было войн... Но войны не кончатся до тех пор, пока мы не прекратим убивать животных, потому что, убивая их, мы разрушаем сами себя.

25—26 марта. Волшебная мята

В работах Н. Рериха были собраны уникальные данные о некоторых растениях, применяемых в ведической и тибетской медицинах. Здесь мы приведем несколько высказываний из его дневников, открывающих по истине чудодейственные возможности мяты.

«Мята может принести пользу даже как комнатное растение, ибо эманации живых листьев самые тонкие и естественные, также как и розы. Там, где можно иметь цветы, там не нужны масла. Так самое живое и самое естественное лучше всего. Не забудем, что мята и розы – отличная дезинфекция».

«Воздействие некоторых веществ, например, мяты и эвкалипта, на Мир Тонкий очень сильно. Это уже область именно химии астральной, которая ждет своих исследователей».

«О запахах надо сказать, что если запахи розы, розового масла, эвкалипта, мяты, кедра, кедровой смолы, деодара и очень многих цветов, растений и фруктов очень полезны для здоровья и служат каналами для эманаций Света и облегчают приближение Светлых Сущностей, а также являются и ярой защитой от зла и очистителями пространства, то запахи всякого разложения и особенно отбросов, оставляемые хищниками кошачьей породы, служат каналами приближения сущностей темных».

«Только невежество может утверждать, что синтетическое розовое масло, или мята, или лимонная кислота, или грушевая эссенция, или различные соки могут заменить настоящие, то есть натуральные...».

«Мяту можно употреблять во всех видах и наружно и внутренне. В Индии, где столько кишечных заболеваний, эссенция мяты широко применяется. При воспламенении центров мята тоже очень помогает... Чай из мяты – несомненно хорошая дезинфекция, также и пары мяты при некоторых видах астмы очень помогают. Запах мяты неприятен обитателям низших слоев Тонкого Мира, потому полезно в комнатах держать живое растение».

«Всегда полезно иметь в комнате небольшие хвойные деревца, или распылять смолистые эссенции. Этим очищается атмосфера и изгоняются различные нежелательные сущности, которых так много вокруг человеческих аур. Для этого также хороша мята, в виде эссенции, распыленной в воздухе, или можно налить несколько капель эссенции в горячую воду и ставить недалеко от изголовья».

«Знаете хорошо, что каждое новое место надо обжить, прежде чем ваша собственная психическая энергия получит свободу выражения или выявления... Требуется время и напряжение для нейтрализации чужих излучений. Их уничтожить нельзя, но нейтрализовать можно, применив проветривание помещения, эвкалипт, мяту и чистые благие мысли. Меры надо принимать сразу же, не дожидаясь, пока накопленная чужая энергия успеет причинить вред, если она отрицательная... Целебные свойства обязаны накопленному... растениями Огню или его кристаллизации. Различные свойства этих кристаллов способствуют излечению от определенных болезней. В этом отношении особенно интересен женьшень, затем следуют валериан, строфант, мята, эвкалипт и различные смолы...»

В каждом жилище своя атмосфера, не так уж трудно почуять ее. Устанавливать тональность вибраций жилища своего можно сознательно. Хорошо не допускать нежелательные или омрачающие мысли».

«Очистители, мята, эвкалипт и другие, помогают.

Вдыхание мятных препаратов не только очищает, но и успокаивает».

«Если валериан является жизнедателем, то мята – охранитель».

«Йог должен содержать в чистоте дыхательные органы, для чего ему указаны горячее молоко, валериан и мята».

«Заботливо нужно охранять чистоту воздуха в спальне. Надо помнить, что тело во время выхода астрала остается без защиты, и если воздух отравлен, то появление гостей неминуемо. Мята будет лучшим освежителем, способствуя также самому астралу».

«О маслах эвкалипта и меты сказано было достаточно. Все это очистители. Их хорошо применять для психической дезинфекции жилых помещений. Ими хорошо бороться с болезнями. Хорошо ими дышать, но не раздражая слизистых оболочек. Советуем широко применять эти масла и с пониманием.

Как можно лечить боли в спине, если они связаны с пробуждением Кундалини? Знающий будет лишь приветствовать и способствовать натирированием мятой...

Никто не хочет понять мяту, как друга жизни, готового положить успокоение на восставшие центры».

27 марта. Где ты, чистая вода?

Вода – самый распространенный элемент на нашей планете (ведь она покрывает две трети ее поверхности). Кроме того, она играет самую существенную роль в нашем теле, примерно 70% которого состоит из воды, а в мозге ее содержание достигает 90%. Человеческий организм – это, своего рода, миниатюрная экосистема соленой воды, которая постоянно старается регулировать сама себя, в то время как мы заливаем в нее лимонады с искусственными красителями и вкусовыми добавками, фруктовые соки или алкогольные напитки. Многие из нас внимательно следят за тем, чтобы питаться только цельными и экологически чистыми продуктами, но мы редко уделяем достаточно внимания той жидкости, которую пьем. Нашему организму, чтобы восполнить свои запасы и вычистить из клеток и кишечника токсичные вещества, каждый день требуется много чистой, свежей воды. Если наша питьевая вода загрязнена химикатами или другими продуктами отходов, ее живительная энергия ослабевает.

В наши дни хорошую воду, если она находится в непосредственной близости к зонам сельского хозяйства, загрязняют гербицидами, пестицидами, дефолиантами и почвенными инсектицидами. Нитраты, которые содержатся в этих сельскохозяйственных химикатах, под воздействием тепла, определенных микробов или металлов превращаются в ядовитые канцерогенные нитриты. Исследователи-токсикологи утверждают, что свободные радикалы, которые образуются при помощи этих нитритов, нейтрализуют ферменты в человеческом организме – и это приводит к дегенеративным заболеваниям.

Считается, что как минимум 40% всей переработанной городской воды прошло через систему канализации или является побочным продуктом промышленных отходов. Можем ли мы быть уверены в том, что, прежде чем политься из водопроводного крана, эта вода была должным образом очищена? Чтобы дезинфицировать воду, большинство городов добавляют в нее хлор (а также фторид натрия, который предотвращает разрушение зубов). Хлор испаряется из воды, если отстоять ее в течение тридцати минут – но хлороформ, ядовитое канцерогенное химическое вещество, не испаряется полностью. Хлороформ возникает при соединении хлора с органическими веществами, которые содержатся в воде. Исследования показывают, что хлор, если его регулярно принимать вовнутрь, уничтожает в организме витамин Е, убивает полезные кишечные микробы и приводит к сосудистым заболеваниям. Длительный контакт с хлорированной водой в ванне или бассейне может привести к раку кожи. Неужели нужно пить то, что даже для внешней поверхности тела чрезвычайно опасно и вредно?

Исследования, проведенные в Европе относительно эффекта фторида натрия, привели к тому, что правительства Голландии, Швеции и Дании запретили его использование. Изначальные тесты, которые должны были определить ценность фторида в профилактике кариеса, проводились с фторидом *кальция*. Однако в городскую воду добавляет другое химическое вещество – фторид *натрия*, очень ядовитый побочный продукт алюминиевой промышленности. Когда правительство США одобрило применение фторида натрия (который очень часто используют как крысиный яд) в качестве добавки для городского водоснабжения, его стоимость, практически за один день, выросла почти на 1000%.

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

В наши дни в магазинах продается множество эффективных и недорогих фильтров для воды. Фильтры сохраняют в воде все минеральные вещества и очищают ее от прочих загрязнений. Однако они не в состоянии отфильтровать токсичные вещества, которые растворяются

в воде, в частности, нитриты и фторид натрия. Чтобы вывести фторид натрия из фильтрованной воды, тщательно размешайте 1 чайную ложку порошка кальция на пять литров воды.

28—29 марта. Древний секрет дыхания

Понимание механизма дыхания в ноздрях составляет основу древней науки свара йога (буквально – «объединение через дыхание»). Многие века эта наука была известна только немногим посвященным, и только благодаря работам Сатьянанды Сарасвати и Премананды она получила широкое распространение среди целителей и устремленных к самореализации людей.

Основатели и последователи этой системы самореализации наблюдали изменения ритма дыхания и последующие изменения в теле и сознании. Их наблюдения привели к весьма значимым практическим открытиям, знаниям, посредством которых любой человек может синхронизировать свои собственные внутренние ритмы с ритмами Космоса:

1. Человек, за исключением очень коротких периодов в течение дня, не дышит через обе ноздри одновременно.

2. Когда дышит одна ноздря, другая находится в спящем состоянии.

3. Поток дыхания можно переключить от одной ноздри к другой: для этого нужно лечь на бок, соответствующий действующей ноздре, положить под ребра подушку (для стимуляции нервов, играющих важную роль в дыхании).

В здоровом организме необходимое изменение происходит через 3—10 минут.

4. Во время работы правой ноздри химия тела становится более кислотной (желудок при работе правой ноздри вырабатывает большее количество желудочной кислоты) и вырабатывается большее количество внутреннего тепла. Эту ноздрю не следует использовать при медитации, во время мочеиспускания или во время принятия внутрь жидкостей.

5. Во время работы левой ноздри химия тела становится преимущественно щелочной. Эта ноздря охлаждает организм и не должна использоваться во время еды, водных процедур и при дефекации.

6. Насколько возможно, следует сделать так, чтобы левая ноздря работала в течение дня, а правая – в период между закатом и восходом – за исключением случаев, когда требуется, чтобы работала какая-нибудь определенная ноздря для восстановления нужного баланса организма. Это настраивает работу организма на правильное взаимодействие с той энергией, которая преобладает на нашей планете. День более жарок и солнечен, поэтому используется более «холодная» ноздря; для ночи справедливо обратное.

7. При равномерной, одинаковой работе обеих ноздрей, химия тела достигает состояния равновесия (статичности), которое лучше всего подходит для медитации, воспевания священных гимнов, занятий йогой. Это состояние обычно наблюдается в определенные моменты восхода и заката, а также в краткое время переходов от работы одной ноздри к другой (что наблюдается у большинства людей ежечасно).

8. Цикл дыхания непосредственно связан с восходящими и нисходящими фазами Луны.

9. На утро, следующее за самой темной ночью (ночью новолуния) лунного цикла, левая ноздря начинает работать в момент восхода и продолжает работать в течение часа. Это справедливо и для второго, и для третьего утра.

10. Три утра, следующие за ночью полнолуния, правая ноздря начинает работать на восходе и продолжает работать в течение часа.

11. Когда одна ноздря успешно работала три утра подряд, на следующие три утра дыхание переключается к другой ноздре – оно меняется по дневному лунному циклу.

12. Если в естественном цикле наблюдаются нарушения и соответствующая ноздря не открыта, то изменяется и химический баланс тела и становятся более возможны физиологические и психические нарушения.

13. Быстрая реакция на эти нарушения может предотвратить вредные последствия. Просто измените дыхание с помощью метода, описанного выше – прибегнув по необходимости к любому выпуклому предмету вместо подушки. Ни при каких обстоятельствах не следует дышать через рот.

14. Изменение дыхания при первых признаках физического или ментального беспокойства предотвратит ухудшение состояния организма и обеспечит быстрое выздоровление.

Каждое дыхание – правой или левой ноздрей, или же одновременно обеими – создает особые психофизиологические состояния. Задачи, соответствующие работе одной из ноздрей, могут соответствовать, а могут не соответствовать химическому балансу тела. Левая ноздря больше подходит для любой долгосрочной спокойной деятельности, не предполагающей скорого завершения. Правая ноздря больше подходит для непостоянных, краткосрочных работ, исполняемых ради ближайшей цели; также она подходит для тяжелого физического труда. Совместная работа ноздрей подходит только для созерцания, медитации, визуализации и молитвы.

Деятельность, связанная с левой ноздрей: постройка дома, открытие нового дела, благотворительность, танцы, лечение депрессии, разговор со старшими или начальниками, потребление безалкогольных напитков, встреча и разговор с друзьями и любимыми, садоводство, переезд в новый дом, бракосочетание, исполнение музыки, размышления, откладывание денег, принятие духовного порядка жизни, покупка и ношение ювелирных украшений, лечение боли, чтение или написание стихов, изучение чтения, лечение депрессии и выведение из бессознательного состояния, предприятие краткосрочных поездок, занятия йогой, начало новой фазы в процессе обучения.

Деятельность, связанная с правой ноздрей: привлечение к себе других людей, купание, водные путешествия, чтение или написание книг, ухаживание, спор, дефекация, прием пищи, наслаждение, азартные игры, обработка драгоценностей, вдохновение других людей, тяжелый физический труд, избавление от тревоги и нервозности, изучение музыкальных произведений, сон, создание религиозных текстов, длинные путешествия, военные действия, рубка леса, упражнения хатха-йоги.

Возможно, вы замечали, что временами вам легче дышать через левую ноздрю, а иногда через правую. Такой сдвиг происходит примерно каждые 45—90 минут. Так же как правая сторона тела управляется левой стороной мозга, и наоборот, дыхание преимущественно через левую ноздрю активизирует правое полушарие мозга, а дыхание преимущественно через правую ноздрю активизирует левое полушарие. Левое полушарие мозга связано с мужской энергией, а правое – с женской. Левое предназначено для логического мышления, изучения, исследования, агрессивности, соревнования и суждения. Когда мы судим о чем-либо, что-то исследуем и так далее, у нас преобладает правый дыхательный цикл и в активную работу вовлечено левое полушарие мозга. В точности наоборот, когда действует правое полушарие и преобладает левый цикл дыхания, мы проявляем женскую энергию, которая связана с любовью, состраданием, интуицией, искусством, поэзией и религией. Так что когда художник рисует картину или поэт пишет стихотворение, они используют какую-то часть правого полушария. А когда ученый работает в лаборатории, исследуя и решая проблему, он в это время использует какую-то часть левого полушария.

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

30—31 марта. Фенхель, дарующий сладость

На санскрите фенхель называется *«мадхурика»*, что значит дарующий сладость. Фенхель имеет пряный, сладковатый аромат, напоминающий запах аниса и обладает охлаждающим и освежающим действием. В зрелых плодах содержится 5—7% эфирного масла. Это эфирное масло представляет собой бесцветную жидкость, на вкус сначала горьковатую, потом сладкую, и именно ей фенхель обязан многими своими лечебными и вкусовыми свойствами. Кроме эфирного, в плодах фенхеля содержится жирное масло, которое (по своему составу) является хорошим заменителем какао. В фенхеле найдены также аскорбиновая кислота, каротин (витамин А), и витамины группы В, Е и К.

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

В Аюрведе и западной медицине применяется как ветрогонное, желудочное, тонизирующее, мочегонное, болеутоляющее, отхаркивающее средство. Для лечения употребляется в виде настоя, цельных семян, порошка. По лечебным свойствам близок к анису.

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

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

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

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

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

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

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

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

3 грамма семян, поджаренных на сухой сковородке, снимают боль при мочеиспускании и нормализуют функцию мочевого пузыря.

Клизма из 7 гр. фенхеля, заваренных в стакане кипяченой воды вылечит вашего ребенка от скопления газов и колик в животе.

Фенхель стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей.

В комбинации с анисом, мятой, мать-и-мачехой является хорошим отхаркивающим средством при заболеваниях верхних дыхательных путей и сухих бронхитах.

Фенхель действует подобно женскому половому гормону, поэтому нормализует менструальный цикл, усиливает приток грудного молока, облегчает климакс. Для увеличения молока рекомендуется чай из 2 ч. л. на стакан кипятка, 3 раза в день.

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

При заболеваниях мочеполовой системы (заболевания почек, затрудненное мочеиспускание, инфекция мочеполовых путей, песок в почках) применяется в равном сочетании с кориандром в виде настоя. (2 ч. л. на стакан)

Фенхелевый чай действует успокаивающе на ЦНС, устраняет нервозность и страх. Детям от колик в желудке поможет настой 0,5 ч. л. на стакан кипятка.

Древние саксы включили его в число девяти священных трав.

В силу того, что не только плоды, но и листья фенхеля имеют приятный *сладковатый* вкус, его иногда выращивают как комнатное растение, чтобы наполнить комнату свежим ароматом.

Противопоказан беременным в больших количествах.

1 апреля. Пища впитывает энергию мыслей

Потребляемая пища впитывает энергию наших мыслей. Если эти мысли связаны с волнением, возмущением, страхом, разочарованием, печалью, сомнением, то на тонком уровне происходит посылка этих негативных колебаний к каждой ячейке тела. Такие отрицательные колебания подпитываются продуктами, которые мы едим. Старайтесь во время еды поддерживать мысли ясными и светлыми. Если во время обеда, ужина вы находитесь в эпицентре конфликта – включая информацию, поступающую из газет, книг, телевидения, досужих разговоров, – вибрация конфликта будет поглощаться вашим телом вместе с пищей. Старайтесь есть в мире и спокойствии. Вспоминайте о приятных мгновениях своей жизни, представляйте, как пища дарует вам силу, здоровье, жизненную энергию. Выполнять это упражнение можно при каждом приеме пищи: это очень мощная техника, которую все люди могут совершать, поскольку все люди едят каждый день.

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

Пищеварительный тракт часто бывает заряжен деструктивной энергией, напряжен и взволнован. Вспомните: когда вы последний раз спокойно и мирно наслаждались едой? Те чувства, которые вы испытываете при потреблении продуктов, переходят в энергетический заряд вашего тела.

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

2—3 апреля. Аюрведические принципы Агни

Нужно помнить, что любая аюрведическая диета должна учитывать пищевую ценность продуктов, индивидуальную конституцию человека, время года, возраст и состояние организма.

В аюрведической литературе описываются шесть типов пищевых несоответствий:

1. Количественный дефицит. Он подразумевает недостаточное питание из-за нехватки пищи и даже голодание.

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.