

ЯН РАЗДОБУРДИН

АЮРВЕДА

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ЖИЗНИ

ПОСОБИЕ
ПО ЖЕНСКОМУ
ЗДОРОВЬЮ



Ян Николаевич Раздобурдин
Аюрведа. Пособие по женскому здоровью
Серия «Инструкция по использованию жизни»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17409411

Аюрведа. Пособие по женскому здоровью / Я.Н. Раздобурдин.: Центрполиграф; Москва; 2016

ISBN 978-5-227-06358-8

Аннотация

Четвертая книга из серии «Инструкция по использованию жизни» рассказывает об аюрведических методах лечения женских болезней, затрагивает вопросы счастья, духовности, красоты внешней и внутренней. Описано применение индийских травяных составов и растений наших широт для лечения мастопатий, миом, поликистоза, бесплодия и прочих женских проблем. Книга написана максимально просто и легко, она будет интересна не только специалистам Аюрведы, но и самому широкому кругу читателей, равнодушных к своему здоровью.

Содержание

Вступление	6
Предисловие от автора	7
Введение в Аюрведу	10
Аюрведа-мама	10
Основные понятия в Аюрведе	13
Панчамахабхута, шесть вкусов и как правильно принимать пищу	17
Лучший способ очищения организма	24
Панчакарма	30
Формы траволечения	38
Женское счастье	43
Соболева Диана Григорьевна, моя мама	43
Коротко о главном	45
Я – это душа	48
В прозрачном потоке Саттвы	52
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Ян Раздобурдин

Аюрведа. Пособие по женскому здоровью

Книга посвящается моей любимой спутнице жизни

Хочу выразить благодарность Ветрову Игорю Ивановичу, основоположнику Аюрведы в России, доктору Ашгар, врачу Аюрведы Елене Олексюк, докторам Линише, Тхуласи, Агхире, Шрутхи, вайдья Каруна, терапевтам Рахулю, Сантошу, Саджишу, травнице Любове Дмитриевне Жулид, Алефирову Андрею Николаевичу, Дмитриевой Алле Владимировне, великим Роберту Свободе, Васанту Ладу, Давиду Фроули, доктору Атрея, а также моим друзьям и соратникам: Ларисе Янцевой, Наталье и Сергею Концовым, Валентине Скубанович, Николаю и Елене Новиковым, Долгиревой Светлане, Швыдкому Валерию, Ольге Павленко, Миронову Валерию, Ольге Домарёвой, Инне Вивич, Максиму Стромилу, Андрею Жолобову и Андрею Зубенко.

Автор и издатели этой книги не несут ответственности за здоровье читателей. Приводимые в ней сведения не могут считаться заменой консультации квалифицированного врача.



Вступление

Станьте той переменной, которую вы ищете в этом мире.
Махатма Ганди

Болезнь есть страдание, здоровье есть удовольствие. Человек здоров только тогда, когда он различает звучание своего тела, звучание своего «Я» и звучание своей души.
Риг-Веда

Аюрведа несёт в себе совершенно уникальное понимание анатомии и физиологии женского организма. Сама Мать-Природа объясняет языком Аюрведы причины болезней и как их лечить мягкими, но действенными методами.

Применение этой древней медицинской системы может дать фантастические результаты. Аюрведа целостна, универсальна, всегда ищет духовные причины болезни, использует индивидуальный подход и делает акцент на образе жизни и питании. Эта наука использовалась тысячи лет назад, всё чаще используется сейчас и будет использоваться в будущем. Сильные стороны Аюрведы – это очистительные программы, лечение болезней желудочно-кишечного тракта, суставов, кожи, женской репродуктивной сферы.

Предисловие от автора

Приветствую тебя, моя дорогая Читательница! Или дорогой Читатель. Хотя я думаю, что все-таки Читательница ☺. Так как книга, конечно, написана мной для лучшей, женской половины человечества ☺. Сразу отвечу на три главных вопроса, которые могут возникнуть у человека, открывшего эту книгу.

Почему Аюрведа? Почему это индийская медицина, а не наша родная, славянская нетрадиционная медицина? Почему не современная медицина?

Да потому что индийцы в силу своей консервативности сохранили все методы своей традиционной медицины, все рецепты, которым тысячи лет, а наше вековое наследие целительных практик кануло в Лету. И не факт, кстати, что Аюрведа – это индийская наука изначально. Древние манускрипты говорят о том, что некогда на территории Северного Заполярья существовала цивилизация высокодуховных людей – ариев. Это был очень гармоничный мир – процветающая цивилизация высокой культуры, этики и морали, религии и искусства. В результате вселенской катастрофы около 30 тысяч лет назад большая часть ариев погибла, но остатки этой могущественной нации по Уральскому хребту переместились ближе к экватору. Часть ариев осталась жить на территории Урала, часть – на территории нынешнего Санкт-Петербурга, некоторые ушли на юг и осели в районе Северной Индии. Древнейшие знания со временем систематизировались и адаптировались к условиям существования и уровню мышления разных наций.

А ещё и потому, что аюрведическая медицина РАБОТАЕТ. Тупиковые для современной медицины случаи псориаза, нейродермита, бесплодия и прочих женских болезней, болезней щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта Аюрведа РЕАЛЬНО ЛЕЧИТ или добивается многолетних ремиссий. Я не предлагаю лечить Аюрведой пневмонию, рожистое воспаление, скарлатину и аппендицит и прочие инфекционные болезни и состояния, требующие хирургического вмешательства, тут хорошо справляются антибиотики и скальпель, но для обменных хронических болезней, которыми страдает большая половина человечества, Аюрведа – это разумный и обоснованный выбор, так как исцеление достигается с минимальными побочными эффектами, которыми грешит современная медицина.

Сегодня аюрведическая диагностика и лечение зачастую включают в себя также и современные методы. Желание избежать этого – не на благо пациента. Необходима тесная связь между обычными и аюрведическими врачами, для чего обязательно понимание ими основ и терминологии обеих систем медицины. Аюрведа ни в коем случае не рекомендует пациенту внезапный отказ от необходимых ему на данный момент современных медикаментов, особенно принимаемых постоянно и длительно, так же как и резкую смену стиля жизни. Подобный подход является безответственным!

А о чём книга, собственно?

Каждый человек воспринимает этот мир так, как ему диктует его жизненный опыт, знания, полученные за кусочек прожитой жизни, чувственная сфера и пр. Мы смотрим один фильм, а трактуем все по-разному. Эта книга – моя трактовка Ведических знаний. И конечно же, в ней можно найти современные медицинские вещи и психологические кунштюки и ещё массу теорий, учений и идей. Куда же деть первое высшее моё медицинское образование и все прочитанные книги по психологии ☺? Но Аюрведа тем и хороша, что её главный принцип звучит «деша, кала, патра». Что с санскрита переводится как «место, время, обстоятельство». Посему эта древняя наука прекрасно адаптируется ко всяким современным теориям и научным достижениям, если они не противоречат её принципам. Закосневшие взгляды в любой науке, и в Аюрведе в частности, излишняя привязка к каким-то морально устаревшим

фактам без поправки на современные реалии, климат и научные достижения пахивают догматизацией. Не так ли?

Я хочу поделиться с тобой кусочком своего счастья и знания, попытаюсь дать ключи, как постоянно пребывать в этом состоянии, как черпать положительные эмоции в будних днях, в обычном спокойном течении жизни. Да-да, в отшельницы уходить не обязательно, излишне идеализировать отстранённый образ жизни, бросать свою семью, работу, становиться «высоко-духовно-продвинутой» в тибетскоиндийском или каком другом монастыре – ашраме... Это может означать лишь уход от жизни, от её прекрасных реалий, игра с жизнью в прятки. А слабо быть духовной, не меняя социум? Зачем прятаться от жизни?.. Ведь жизнь так прекрасна!!!

Также мы поговорим об очищении и правильном питании, здоровье и болезнях, о красоте внутренней и наружной, о красоте кожи и обустройстве дома, о том, как продлить свою молодость, и прочих вкусняшках. Я попытаюсь кратко и понятно дать информацию из сложных толстенных трактатов о здоровье и философии всегда прекрасной и элегантной Аюрведы.

Эта книга является логическим продолжением первых трёх книг «Аюрведа – инструкция по использованию жизни». Обязательно их почитай для лучшего и более полного понимания основ Аюрведы. В этой книге я дам больше Индии, больше терминов, индийских методов лечения и индийских медикаментов, так что не ленись, учи новые слова и названия, это полезная тренировка мозга ☺. Эта книга будет полезна не только для тех, кто изучает Аюрведу, но и для тех, кто часто посещает Индию или использует услуги индийских врачей и клиник. И конечно же, я попытаюсь кратко осветить применение трав наших широт исходя из универсальных принципов Аюрведы. Рекомендую почитать мой труд врачам традиционной медицины, особенно гинекологам. Решение многих женских проблем возможно и без гормонозаместительной терапии и тем более без удаления женских органов. Много внимания мы уделим аюрведическому подходу к лечению мастопатий, миом, бесплодия и ведению беременности, тем вещам, по причине которых часто обращаются мои пациентки.

Мы немного поговорим о женщине с точки зрения Джйотиша – Ведической астрологии. Джйотиш, в отличие от западной астрологии, на первом месте берет для рассмотрения восходящий знак, на втором месте – знак, в котором расположена Луна, и лишь на третьем месте – знак, в котором расположено Солнце. Западная астрология берет за основу лишь знак и дом, где расположено Солнце на момент рождения. Поэтому Джйотиш является более древней, полной, более женской, лунной системой астрологии. Аюрведические врачи не лечат женщин от бесплодия без того, чтобы проконсультироваться с астрологом или самостоятельно не составить натальную карту.

И всё-таки мне непонятно, в чём главные «фишки» Аюрведы?

А в том, что Аюрведа – это действенная альтернатива несуществующей в настоящее время ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ медицине. В современной медицине порочная цепочка такая: когда совсем становится плохо, человек приходит к доктору, доктор выписывает ему таблетку, которая убирает симптом (боль, тошноту, зуд и пр.), но зачастую человек продолжает жить как раньше: выпивать, есть что попало, психовать и т. д., и дальше по жизни убирать боль или другое страдание таблеткой. Болезнь плавно перетекает в хроническую, а потом и в неизлечимую... Как избежать болезни, не допустить её приход – это дело рук самих утопающих, как говорится. Аюрведа предлагает способы не только как вылечить человека, но и как сохранить здоровье и молодость!

Согласно Ведическому учению, основа здоровья – это согласие с самим собой. Для здоровья необходима гармоничная согласованность между жизненными целями, мыслями, чувствами и действиями.

Одни из первых вопросов, которые обычно задаёт своим пациентам врач Аюрведы, звучат так:

«Как обстоят дела в Вашей личной жизни?»

«Устраивает ли Вас работа?»

«Какие черты Вашего характера мешают Вам жить?»

«Каковы Ваши отношения с родителями, свекровью, друзьями?»

Когда человек живёт в гармонии со своим предназначением, со своей духовной и психоэмоциональной природой, когда он творчески реализует себя как личность в служении обществу, к нему приходит процветание и гармония.

Болезнь – это индикатор наших неправильных действий как по отношению к другим людям, так и по отношению к собственному предназначению. Это важно понять. Об этом я постоянно говорю на консультации. Важно не просто сказать пациенту, чем питаться, какие травы принимать, когда спать ложиться. Надо попытаться вложить в сердце человека идею, что только реализация его индивидуального таланта, выполнение его предназначения позволит прожить полную во всех смыслах жизнь...

Сегодня Аюрведа, находясь на очередной стадии своего развития, адаптируется к условиям современного западного мира, и в процессе создания глобальной медицины, которой предстоит объединить лучшие достижения медицинских традиций всех стран, Аюрведе принадлежит важнейшая роль. Она располагает необычайно широким спектром методов лечения, в том числе **ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК**, которым так мало придаёт значения традиционная медицина. Мы можем обнаружить, что многое из того, что необходимо для оздоровления планеты и вступления в новую эру всемирного единства, уже содержится в этой древнейшей из всех систем врачевания.

Среди аюрведических методов лечения довольно много простых. Для их применения пациенту не требуются предписания специалиста. Соблюдать присущее типу конституции питание, использовать лекарственные травы, придерживаться здорового образа жизни и правильного режима можно самостоятельно. Правильный образ жизни невозможно заменить ничем. Его нельзя купить ни за какие деньги, и никто другой не в состоянии обеспечить его нам. Пока мы не будем жить в гармонии с собственной природой, мы не можем рассчитывать на то, что нас исцелит тот или иной терапевтический метод. В том и состоит красота и прелесть Аюрведы, что она даёт нам знания, помогающие жить в гармонии. Она предлагает нам режим, соответствующий нашей конституции и затрагивающий все аспекты нашей природы – физические, психические и духовные. Но успех возможен только в том случае, если мы сами приложим усилия, затратим время, проявим настойчивость.

Итак, я предлагаю тебе альтернативу современной традиционной медицине, вернее, её дополнение, так как в современной медицине работает следующий алгоритм:

современная медицина = таблетка, не всегда безопасно удаляющая симптом + воздействие на причину недуга при обострении некоторых хронических заболеваний.

В Аюрведе же алгоритм выглядит так:

Аюрведа = воздействие на причину заболевания + профилактика заболевания.

Вот такая моя пламенная речь об этой целостной, универсальной, древней, но вечно молодой науке! Вперёд, желаю приятного прочтения книги с пользой для тебя ☺.

Введение в Аюрведу

Аюрведа-мама

Аюрведа – это комплексная система знаний, опирающаяся на самые простые методы врачевания, не требующие применения высоких технологий. Ее можно приспособить к любым климатическим условиям и к традициям любого народа. Аюрведа ставит на службу врачеванию такие природные силы и средства, как тепло, холод и свет, растения, продукты питания и минералы, физические упражнения и управление эмоциями и мыслями с помощью медитации. Она может лечь в основу новой всемирной медицины, открытой и доступной для всех и каждого.

Супруги Миллер. Ароматерапия



Аюрведа – санскритское слово, полученное из двух корней: «аюр», что означает «жизнь», и «веда» – «знание». То есть Аюрведа – это наука жизни. Это древнее знание создано как один из подразделов Вед – «Атхарва-веда». Аюрведа является мамой всей медицины, известнейший канон тибетской медицины «Чжуд Ши» полностью основан на текстах ведического труда «Аштанга Хридая самхита». Тибетская медицина адаптировала целительные свойства тропических растений к лечению людей, проживающих севернее. Великий Авиценна черпал свои знания из Аюрведы и открыл её для арабского мира, а Гиппократ – для греческого. В современной

истории можно сказать, что гомеопатия также взяла многое из Аюрведы, так как основные понятия в обеих науках – «миазмы» и «доши» – во многом схожи, и Аюрведа издревле использовала микродозировки металлов и сильнодействующих трав.

Стиль жизни по Аюрведе включает в себя режим питания, йогу, пранаяму (дыхание), медитацию, траволечение, ароматерапию, металлотерапию, камнетерапию. Всё это рекомендуется в соответствии с врождённой конституцией человека (Пракрити) и текущим конституциональным состоянием (Викрити). Пракрити подобна генетическому коду или гено-

типу человека, а Викрити – это то, что происходит с человеком с течением времени, его фенотип. Фенотип, или Викрити, – это совокупность внешних и внутренних признаков организма, приобретённых в результате индивидуального развития организма. К сожалению, далеко не всегда врождённая конституция человека развивается в лучшую сторону. Под давлением социума, родителей, неправильного образа жизни и питания, плохой экологии и прочих внешних факторов Пракрити переходит в той или иной степени в разбалансированное состояние здоровья – Викрити, что влечёт за собой болезни. Если Пракрити = Викрити, то это здоровье.

Аюрведа преследует две главные цели: укрепление здоровья здоровых людей и лечение болезней больных людей. Также существуют четыре цели для каждой стадии жизни. Это дхарамы, артха, кама и мокша. Дхарамы – это дело жизни, профессия, талант человека. Необходимо реализовать свой индивидуальный талант, иначе жизнь может быть прожита зря... Артха – это достижение материальных благ, куда же без них ☺, но главное, не увлекаться этим процессом. Кама – это чувственные удовольствия, вкусная еда, искусство, секс, конечно. И мокша – это логический этап окончания жизни, освобождение от материальных оков на финальной стадии

Как отражение природы, аюрведическая медицина заботится и поддерживает любое живое существо, выступая в роли строгой, но любящей матери, которая старается избавить людей от дурных привычек и научить поступкам, поддерживающим внутреннюю гармонию человека с глобальными законами мира. При этом она никогда не проявляет агрессию и не стремится вторгнуться в жизнь человека. Своей силой Аюрведа может напугать, но она лишь покоряет нас своим совершенством и необъятной сокровищницей знаний.

В древние времена ведическое знание передавалось исключительно через цепь ученической преемственности, называемой парампарой, из уст в уста, без каких-либо письменных источников. Согласно легенде создатель мира Брахма нашёл в своей памяти аюрведическое знание, которое уже существовало до него! Это знание он передал королю Богов Праджапати. Праджапати, обучившись всем восьми разделам науки, передал это знание врачам полубогов, близнецам Ашвини, которым Веда приписывают множество выдающихся достижений в области медицины, таких как возвращение к жизни и обеспечение долголетия людей и святых. Близнецы же, в свою очередь, передали это знание дальше – богу Дханвантари. И так знание это дошло до наших времен. Несколько иную версию обретения людьми божественной науки излагает древний доктор-хирург Сушрута в «Сушрута самхите». Согласно ему науку жизни Дханвантари бог Аюрведы получил от Индры.

Первые письменные источники науки появились лишь за 2000 лет до нашей эры. Наиболее часто используемый в наши дни труд мудреца Вагбхаты «Аштанга Хридая самхита» является кратким изложением, как бы конспектом двух великих аюрведических трактатов «Чарака самхита» и «Сушрута самхита».

«Аштанга Хридая» содержит 8 направлений:

Кайя чикитса – общие медицинские знания;

Граха чикитса – психиатрия;

Бала чикитса – детские болезни;

Салакаятантра чикитса – болезни выше плеч;

Агадатантра чикитса – токсикология;

Расаяна чикитса – омоложение;

Шалья чикитса – хирургия;

Ваджикарана чикитса – афродизиаки и всё, что касательно сексуальных утех.

Аюрведа дошла до наших дней и активно используется в современном мире. В поликлиниках Индии двери обычного врача и врача Аюрведы зачастую находятся по соседству. Аюрведические клиники есть во всех странах мира. Сильные стороны Аюрведы – это

очистительные программы, лечение хронических болезней, болезней желудочно-кишечного тракта, суставов, кожи, женской репродуктивной сферы.

Распространённость гормонозависимых женских болезней в наши дни столь высока, что может конкурировать литтть с атеросклерозом. 25 % женщин до 35 лет уже имеют те или иные гормональные нарушения, а после 40–42 лет у 30–35 % женщин возникают мастопатии, эндометриоз, миомы матки, поликистоз яичников или спорадический зоб. Среди различных причин бесплодия дисгормональные нарушения составляют 48 %, а воспалительные заболевания или их последствия (например, спайки маточных труб) приближаются к 34 %. Ранний климакс, а стало быть, и преждевременное старение наступает у 70 % женщин.

Современная медицина при этих заболеваниях может нам предложить только ГЗТ (гормонально-заместительную терапию) и удаление репродуктивных органов (молочных желёз, матки, яичников). Аюрведа предлагает гораздо больше. Например, к пониманию функций женского организма в Аюрведе более глубокий, основательный и тонкий подход. Болезнь рассматривается как нарушение врождённого конституционального типа (врождённой природы) вследствие различных неблагоприятных факторов, как то: неправильные питание, образ жизни, наружный прессинг социума и нездоровая внешняя среда обитания. Поэтому лечение строится не вокруг болезни или симптомов, а вокруг человека со всем комплексом физических и психологических его черт, плюс, конечно, лечение его болезней. Таким образом, Аюрведа имеет КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ подход в этом плане. В отличие от несколько грубых способов вмешательства современной медицины в женскую физиологию, способы лечения в Аюрведе переносятся женщинами гораздо легче. Аюрведа использует многокомпонентные травяные составы, которые работают нежно и мягко.

На заседании ВОЗ в конце XX века Аюрведа была названа самой перспективной системой для развития медицины в XXI веке. Аюрведическая медицина как отражение Божественной Матери заботится и поддерживает любое живое существо вне зависимости от его положения или пристрастий, выступая в роли строгой, но любящей матери, которая старается избавить людей от дурных привычек и научить поступкам, поддерживающим внутреннюю гармонию человека с глобальными законами, по которым живёт вся Вселенная.

Аюрведа – это самое древнее и самое цельное знание о жизни; она исповедует женский, иньский взгляд на жизнь и на всё, что содержит в себе это понятие. Аюрведа, подобно Матери-Природе, не отрицает ничего, что происходит во Вселенной, поскольку это было бы отрицанием себя самой.

Основные понятия в Аюрведе

Зри в корень!
Козьма Прутков



Основные понятия Аюрведы – это доши (определяют тип конституции), дхату (ткани тела человека) и мала (отходы жизнедеятельности: кал, моча и пот). Доши, дхату и мала поддерживают человеческое тело в том виде, в котором оно существует. Среди этой троицы самые важные – это доши: Вата, Питта и Капха. В переводе с санскрита Вата – это воздух, Питта – огонь, Капха – вода. Если описать доши одним словом, то Вата – это движение, Питта – трансформация, а Капха – стабильность. Сочетание дош в организме человека и даёт его индивидуальный конституциональный тип. Вата-доша отвечает за дыхание, сердцебиение и кровоток, деятельность мышц, нервные импульсы, движение межклеточной и внутриклеточной жидкости, поток питательных веществ и отходов, сенсомоторные функции, естественные позывы. Питта-доша – это температура тела, цвет и блеск кожи, пищеварение, усвоение, понимание и восприятие. Капха-принцип включает в себя все ткани, устойчивость, рост, силу и исцеление, а также иммунитет, сопротивляемость, смазку и увлажнение.

В организме человека чаще всего преобладают две доши, и ведущую дошу можно выявить только при обследовании пациента. Одинаковое сочетание всех трёх дош бывает крайне редко. А вообще существует десять комбинаций трёх дош, и получается, что они образуют десять различных типов тела – это редкие монодоши Вата, Питта, Капха, наиболее часто встречающиеся бидоши Вата-Питта, Вата-Капха, Питта-Вата, Питта-Капха, Капха-Вата, Капха-Питта и Вата-Питта-Капха. В бидошах первая доша – главная. Наилучшие варианты физического здоровья в плане возрастания дош: Вата, Питта, Капха, Вата-Питта, Питта-Капха, Вата-Капха и тридоша Вата-Питта-Капха.

В плане ментальных характеристик тридоша Вата-Питта-Капха ближе всего к Саттве (чистоте), Вата-Питта – к Раджасу (динамичность, страсть), Капха – к Тамасу (неподвижность, застой). Саттва, Раджас и Тамас, соответственно гармония, движение и инертность, –

это качества жизни, которые преобладают у тех или иных людей в тот или иной период жизни, в тех или иных жизненных ситуациях.

Все три доши работают в нашем организме вместе, отвечая за развитие, обновление, поддержание и увядание. В Аюрведе ни одна сторона функционирования организма не может быть описана без участия дош. Доши участвуют в создании организма и поддерживают на протяжении всей жизни его здоровье, если они находятся в балансе. Однако, когда доши выходят из баланса, это ведёт к заболеваниям.

Вата-доша локализуется в теле ниже пупка, включая ноги, Питта – от пупка до груди, Капха – от груди и выше.

У каждой доши есть свои центры, или «дома». Дом Ваты – толстый кишечник, дом Питты – тонкий кишечник и желудок, дом Капхи – лёгкие. Когда доши накапливаются в своих домах без меры, начинается их дисбаланс и они «выходят за границы своих домов». Тут-то и начинаются болячки.

Иногда с порога видно худеньких быстроговорящих и нервических Ват, рыжих начальных хорошо сложенных Питт и красивых, большеглазых, но склонных к полноте Капх. И для начального понимания этого вопроса приведу яркие примеры лидирующих дош в Викрити на общеизвестных женщинах.

Вата-Питта: Наоми Кэмпбелл, Николь Кидман.

Вата-Капха: Наденька из «Камеди вумен».

Питта: Сигурни Уивер из «Чужого», Мэрил Стрип, Шерон Стоун, Мадонна.

Капха-Вата: Мэрилин Монро.

Капха-Питта: Скарлетт Йоханссон, Людмила Зыкина.

И пример тридоши со слегка лидирующей Капхой – моя любимая актриса, красавица Моника Белуччи. Она говорит: «Я никогда не буду тощей. А ещё я родила ребёнка год назад и ленюсь. И я люблю поесть. Кому какая разница? Я – настоящая». Тридоши обычно имеют наиболее крепкое здоровье и стабильный вес.

Своё Викрити для начала можно определить по таблице в приложении № 1, но лучше это сделать при помощи пульсовой диагностики у специалиста. Пракрити определяется также пульсовой диагностикой, или можно привлечь к этому ведическую астрологию – Джйотиш.

А сейчас стихи про яркие проявления дош, и начнем, конечно, с несколько суетливой Ваты моим юношеским стихом. Да-да, было время, и я стихи писал ☺:

В погоне за бранным
Мой выбор не думать
О том, как всё было.
О том, как всё будет.
Я блик на асфальте,
Отрывок рекламы,
Я ветер, срывающий
С лысин панамы!
Полгорода ниже,
Полгорода в небе,
Но я выше всех,
Где бы я ни был.
Поэтому кровью
На белой бумаге

«Мой выбор НЕ ДУМАТЬ,
Укрывшись в овраге!»

Я в беге – полёте
Мельканье событий,
Я светел и весел
В потоке открытий!
Лиц, стран, ощущений,
Еды, развлечений!
Раскинуты руки,
Глаза, селезёнка,
Раскинуты ноздри,
Простата, коронки!

Врываюсь распущенным
Дедом Мазаем
В весенний разлив,
Где банзайно – желаем,
Где ангелы смотрят
Вишнями слив,
Гоняя по кругу
Забытый мотив.
И ловко спасаю
Зависимых зайцев,
Упругих кобылок,
Печальных нанайцев.
Мне! дайте – мне
Света, любви
И «разваги»,
Сожгите на площади
Старые флаги!

Питтовский буйный, но более целеустремлённый бег по жизни отображает песня из моего любимого в детстве фильма «Неуловимые мстители».

Усталость забыта,
Колышется чад,
И снова копыта,
Как сердце, стучат.
И нет нам покоя,
Гори, но живи!
Погоня, погоня,
Погоня, погоня
В горячей крови.
Есть пули в нагане,
И надо успеть
Сразиться с врагами
И песню допеть.
В удачу поверьте —

И дело с концом.
Да здравствует ветер,
Который в лицо!

Капховскую светлую печаль отображает русский романс «Как упоительны в России вечера...»; Россия, в общем, страна Капхи. О Капха-состоянии, граничащем с инертным Тамасом, скажу коротко:

Я сижу на берегу, не могу поднять ногú.
Не ногú, а ногó.
Всё равно не могу.

Доши — одно из основных понятий Аюрведы. Они раскрывают индивидуальный тип конституции человека. Определи свой тип конституции, заполнив таблицу в приложении № 1.

Панчамахабхута, шесть вкусов и как правильно принимать пищу

*Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим
восстанавливались, а не подавлялись.*

Марк Туллий Цицерон

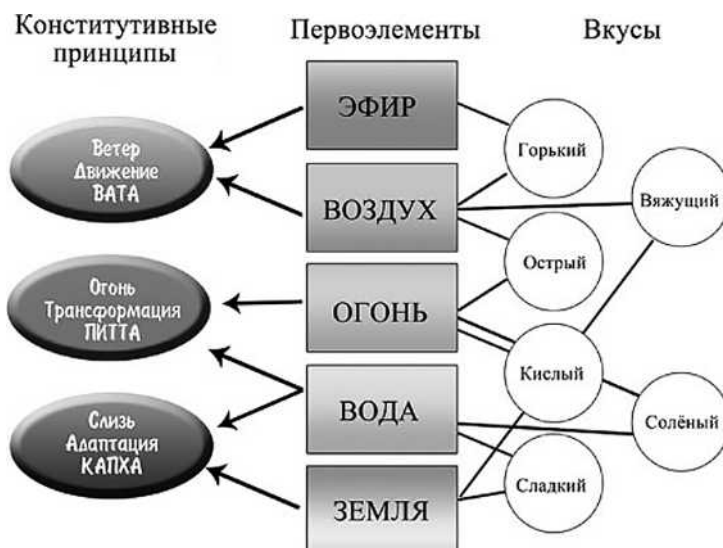
Очень жаль, что современная западная медицина утратила свои корни, уходящие в глубины веков. Она забыла об истинной природе человека, забыла, что человек возник не в силу эволюции древней обезьяны, а был сотворён, как и всё сущее на нашей планете, что каждый человек **индивидуален**, является открытой системой и должен находиться в равновесии с природой, а самое важное – современная медицина забыла объяснить человеку принципы здорового и духовного образа жизни. Не отвергая достижений современной медицины, я предлагаю тебе воспользоваться тем, что даёт Аюрведа. Я всегда восхищался и восхищаюсь целостностью этой науки. Аюрведа – это философия, психология, медицина, это стиль жизни, в конце концов. Веды, кстати, это самые древние и объёмные Священные писания Земли.

Для лучшего понимания конституционального подхода в Аюрведе рассмотрим теорию пяти первоэлементов – Панчамахабхута. Согласно ведической теории пяти элементов человек – это малое подобие Вселенной. Всё, что есть в человеческом теле, присутствует в той или иной форме и в окружающем нас мире. В Аюрведе считается, что всё сущее состоит из пяти элементов: Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира. Эти элементы, вернее, преобладание каких-либо из них и формирует тип конституции человека, его доши.

Земля – это стабильность, олицетворение твёрдого состояния материи. Её отличительные черты – устойчивость, неподвижность и твёрдость. Это плотные ткани организма.

Вода – это информация; перемещает частицы почвы и содержащиеся в ней питательные вещества. В нашем теле кровь, лимфа и другие жидкости, омывая клетки тела и перемещаясь по сосудам, снабжают энергией все части организма, выводят отходы, регулируют температуру тела, доставляют к больным органам субстанции, необходимые для борьбы с болезнями, а также переносят от одного органа к другому гормональные команды.

Огонь – это трансформация. Огонь организма переваривает пищу, частично превращая её в жир (долговременные запасы энергии) и мышцы и частично перегоняя в доступную энергию. Огонь – это основа нервной деятельности, включая и высшие её формы: чувства и мысли.



Воздух – это движение, мы чувствуем воздух при каждом вдохе и выдохе. Мы ощущаем, как он проходит по дыхательным путям, попадая в лёгкие. Без воздуха не может существовать огонь.

Эфир – это объём, это расстояния, отделяющие материальные предметы. Внутреннее пространство нашего тела подобно космическому пространству, в котором небесные тела отделены друг от друга расстояниями в миллионы километров. Именно пространство, то есть расстояние между предметами, позволяет нам отличать вещи друг от друга.

Бата-дошу образуют первозлементы Воздух и Эфир, Питта-дошу – Огонь и Вода, Капха-дошу – Вода и Земля. Эфир и Воздух – холодные, сухие, подвижные, шершавые, лёгкие по своей структуре, поэтому и Бата-доша имеет эти качества. Питта – горячая, острая, лёгкая, маслянистая, немного влажная, так как образующие её

Огонь и Вода имеют эти свойства. И наконец, тяжёлые, медленные, холодные, маслянистые, влажные, плотные Вода и Земля образуют Капха-дошу.

И далее поговорим о шести вкусах. В Аюрведе выделяют сладкий, кислый, солёный, острый, горький и вяжущий вкусы. Каждый вкус состоит из двух элементов (рис. на с. 23). Аюрведическая теория вкусов помогает понять, почему мы становимся тем, что мы едим. Вкус является для тела тем же, чем являются эмоции для ума. Ощущение вкуса на языке вызывает определённые эмоции. На теории шести вкусов базируется вся ведическая фитотерапия и диетология. Сладкий вкус состоит из элементов Земля и Вода. По своим качествам он тяжёл, холоден и маслянист. Кислый вкус (Земля и Огонь) тяжёл, горяч и маслянист. Солёный вкус состоит из элементов Вода и Огонь. Он тяжёлый, согревает (насыпь соли в ранку, и всё поймёшь), увлажняет. Острый вкус состоит из элементов Огонь и Воздух. По своим качествам он лёгкий и сухой, оказывает согревающее действие. Горький вкус состоит из элементов Воздух и Эфир, он лёгкий и сухой, оказывает охлаждающее действие. И наконец, вяжущий вкус состоит из элементов Воздух и Земля. В небольших количествах он уменьшает секреторные выделения, укрепляет и очищает ткани тела. При избытке он подавляет деятельность секреторных желёз и сушит ткани, что вызывает запоры.

На санскрите вкусы звучат так:

1. Мадхура – сладкий.
2. Амла – кислый.
3. Лавана – солёный.
4. Кату – острый.
5. Тикта – горький.

6. Кашайя – вяжущий.

1, 2, 3-й вкусы – повышают Капху и понижают Вату.

4, 5, 6-й вкусы – понижают Капху и повышают Вату.

1, 5, 6-й вкусы – понижают Питту.

2, 3, 4-й вкусы – повышают её.

Что же теперь делать с этими знаниями о характеристиках? Применять в жизни! Немного разобраться, кое-что уложить в голове – и ты можешь быть настоящим руководителем своей судьбы. Ты сама сможешь вычислять, что тебе件лезно, а что нет, а не пользоваться диетами и рекомендациями для всех.

Питание и травы для Ваты

Вата – холодная, сухая, утончённая, подвижная, острая, твёрдая, шероховатая, ясная. Поэтому нуждается в:

- питании, повышающем Капху: маслянистой, тяжёлой, тёплой пище;
- сладком, остром, солёном вкусах;
- питании небольшими порциями, четыре раза в день;
- предпочтении в приготовленной пище;
- небольшом разнообразии продуктов питания;
- мягком применении соли и специй (куркума, фенхель, кардамон, гвоздика, корица, имбирь, чёрный перец, мускатный орех);
- овощах: овощи желателъно должны быть лёгкими, приготовленными, использоваться с зерновыми кашами; сезонные салаты из свежих овощей должны быть достаточно промаслены, зимой едим квашения;
- фруктах: фрукты должны быть сочными и питательными (виноград, бананы, гранаты);
- зерновых: из зерновых предпочтительнее цельнозерновые (рис, овёс, пшеница);
- всех молочных продуктах;
- жирных сортах белого мяса (курица, рыба, индейка);
- маслах: масла должны быть зимой тёплыми и тяжёлыми (топлёное масло – ги, кунжутное масло), летом можно использовать лёгкие масла: оливковое, подсолнечное, миндальное, горчичное масло;
- разнообразных сладостях.

Избегать сухой пищи, кукурузного масла, ограничивать бобовые, не переедать капусту, редис и кукурузу.

Людам с конституцией Вата не следует принимать большие объёмы пищи, особенно тяжёлой, так как у них ферменты пищеварительного тракта вырабатываются в небольших количествах. Однако, поскольку скорость перехода пищевого комка из одной части желудочно-кишечного тракта в другой достаточно высока, им необходимо есть 4 раза в день. Аппетит обычно неустойчив и сильно зависит от психоэмоционального состояния. Поэтому Аюрведа не рекомендует им принимать пищу в строго определённое время, а есть лишь тогда, когда появится голод. Чаёк для Ваты включает специи: имбирь, кумин, шамбалу.

Симптомами дисбаланса Ваты являются грубая, сухая кожа, недостаточный вес, боли, беспокойство, нетерпеливость, тревожность, запоры, боли в суставах, слабость, отсутствие концентрации, бессонница, скудные, болезненные менструации.

Согласно «Аштанга Хридае самхите» «Вату лечат умеренным применением масел; щадящими потогонными и очищающими методами; сладкой, кислой, солёной и тёплой пищей; масляным массажем; пребыванием в помещении; твёрдым руководством; смазыва-

нием глаз; вином из зерна или сахара; тёплыми масляными клизмами, умеренными очищающими клизмами; жизнью в благоприятных условиях; лекарствами, стимулирующими пищеварительный огонь; всевозможными маслами, в особенности – масляными клизмами с кунжутным маслом либо с бульонами из мяса или животных жиров».

Травы для Ваты. Пищеварительная система. Рекомендуемые специи: асафетида, каменная соль, чеснок, имбирь, кумин, фенхель, кориандр, кардамон, корица, аджван (сельдерей). Для нормализации стула полезны тонизирующие послабляющие средства, увеличивающие объём кишечного содержимого: блошная трава (исабгол) и льняное семя; мягкие послабляющие, такие как «Трифала» («Чистол»); масляные слабительные, например касторовое масло.

Энергия. Специальные тонизирующие травы, способствующие снижению Ваты: чеснок, ашваганда, бала (сида кордифолия), шатавари, калинджи, атмагупта (мукуна жгучая), амалаки; из доступных трав полезны также дудник, алтей, корень окопника, левзеи (даёт спокойную бодрость), пальма сабаля и целебные грибы кордицепс, шиитаке, рейши.

Фитоподдержка функций ума. Снижению Ваты в дисбалансе способствуют следующие укрепляющие нервы травы: аир, ашваганда, харитаки, валериана, мускатный орех с тёплым молоком, асафетида, базилик; полезны также ромашка, боярышник (при учащённом сердцебиении) и др.

Питание и травы для Питты

Питта – горячая, немного влажная (маслянистая), лёгкая, утончённая, текучая, подвижная, острая, гладкая, ясная.

Нуждается в:

- сухой, слегка утяжеляющей, прохладной пище;
- сладком, вяжущем, горьком вкусах;
- питании по графику, можно четыре раза в день;
- сладких фруктах, фруктах охлаждающего характера (арбуз, апельсины, ананас, яблоко, дыня, ягоды, виноград, бананы, гранат, авокадо);
- зелёных овощах и листовой зелени;
- практически всех зерновых;
- бобовых при хорошем огне пищеварения;
- всех орехах;
- прохладных маслах: подсолнечное, оливковое, миндальное, кокосовое и топлёное масло – ги (является хорошим для всех трёх дош);
- всех несолёных молочных продуктах в малом объёме;
- сладостях (охлаждают);
- прохладных специях (фенхель, кардамон, орегано, куркума, кориандр, кумин);
- охлаждающих напитках и соках (яблоко, гранат, виноград, овощные смеси).

Избегать переедания, кислой, острой, солёной, жареной пищи, слишком масляных и солёных орехов, горячих масел (горчичное), ограничивать по объёму молочные продукты, мясо, сложноприготовленные продукты, не пить алкоголь (быстрое привыкание).

Людам с конституцией Питта следует принимать пищу в строго определённое время, так как они больше других зависят от суточных ритмов. Выработав для себя определённый режим питания, им следует строго его придерживаться. Пищеварительная сила у таких людей достаточно велика. Но если они пропустили время приёма пищи, у них обычно портится настроение. Людам с конституцией Питта достаточно принимать пищу три раза в день. В вечернее время им не следует употреблять большого количества животных жиров и про-

стых углеводов (сахар, пшеничные и кукурузные изделия, картофель, бананы), печень способна в это время синтезировать огромное количество холестерина.

Симптомами дисбаланса Питты являются: чрезмерный жар в теле, склонность к воспалительным реакциям, кожным заболеваниям, изжога, гастрит, язвенная болезнь желудка, чрезмерная потливость, чрезмерное чувство голода и жажды, агрессивность, раздражительность, понос, обильные менструации, сопровождающиеся чувством жжения.

Согласно «Аштанга Хридае самхите» «Питту лечат употреблением ги; слабительной терапией с применением сладких и холодных трав; сладкими, горькими и вяжущими травами и пищей; прикладыванием холодных и доставляющих наслаждение ароматных эфирных масел; ношением драгоценных камней на шею; частым смазыванием головы маслами из камфары, сандала и ветиверии; расслаблением при лунном свете; красивыми песнопениями; прохладным ветром; несдерживаемым наслаждением; общением с друзьями, с любящим сыном и привлекательной женой; водоёмами с прохладной водой; жилищами с обширными садами; в особенности – нежными чувствами; а также молоком и ги в качестве слабительных».

Травы для Питты. Пищеварительная система. Горькие травы, улучшающие пищеварение: алоэ, горечавка, барбарис, золототысячник; охлаждающие или мягкие специи: куркума, фенхель, кориандр, кумин, мята. Для нормализации стула – горькие послабляющие травы: алоэ, жостер, ревень и сенна; обычно достаточно мягких послабляющих средств, таких как молоко, ги, фенхель или роза, либо послабляющих трав, увеличивающих объём кишечного содержимого, например блошной травы. «Чистола» для Питты иногда достаточно и 1 капсулы на ночь.

Энергия. Успокаивающие и охлаждающие тоники: шатавари, бала, амалаки, шафран (сафлор), сок алоэ, солодка, гудучи; полезны также корень окопника, солодки, левзеи, одуванчика, лопуха и др.

Фитоподдержка функций ума. Охлаждающие и успокаивающие травы: пустырник, брами, брингадж, сандал, роза, шлемник, пассифлора, мята, хризантема.

Питание и травы для Капхи

Капха – холодная, мокрая, тяжёлая, грубая, плотная, неподвижная, мягкая, мутная.

Капха нуждается в:

- лёгкой, сухой, тёплой пище небольших объёмов;
- острым, вяжущем и горьком вкусах;
- трехразовом питании, но можно пропустить завтрак, и ужин должен быть лёгким;
- горячем или тёплом питье (имбирный чай);
- сухофруктах;
- свежих овощах (капуста, редис, редька, болгарский перец, помидоры, свекла) и овощных рагу;
- кашах: ячменная, пшённая, кукурузная, овсяная, гречневая;
- всех бобовых;
- семечках и немасляных орехах;
- лёгких маслах: кукурузное, горчичное, подсолнечное;
- козьем молоке и молочной сыворотке;
- только курином мясе в небольшом объёме;
- разнообразных специях, которых можно использовать много.

Избегать продуктов питания сладкого, солёного и сильно кислого вкуса, холодной, жирной, тяжёлой еды, холодных, особенно газированных, напитков, молочных продуктов,

картофеля, бананов, авокадо, мяса, яиц, масляных орехов, а также ограничить сладкие фрукты и цельнозерновые.

Людам с конституцией Капха рекомендуется употреблять пищу 1–2 раза в день, избегая простых углеводов и большого количества животной пищи, так как они склонны к избыточному весу.

Симптомы дисбаланса Капхи: бледный цвет лица, чувствительность к холоду, апатия, потребность в длительном сне, оцепенение, астма, хронический бронхит, насморк, аллергия, чрезмерный вес, молочница, отсутствие мотивации, длительные необильные менструации.

Согласно «Аштанга Хридае самхите» «Капху лечат сильными рвотными и слабительными средствами, следуя правилам; сухой и необильной пищей, горячей и пряной, на вкус острой, горькой и вяжущей; старым вином; сексуальным наслаждением; бодрствованием по ночам; всевозможными упражнениями; умственной работой; сухим и энергичным массажем; курением трав и особенно удовольствием от физической нагрузки».

Травы для Капхи. Пищеварение. Для улучшения метаболизма рекомендуются горячие специи: красный и чёрный перец, сухой имбирь, горчица, гвоздика, корица, чеснок; для снижения влечения к сахарам и жирам используются горькие травы: алоэ, куркума, барбарис, горечавка.

Энергия. Острые или горькие тоники: чеснок, корица, шафран (сафлор), имбирь, корень девясила, мумиё, гутгул, мирра, сок алоэ, калинджи, а также кордицепс и шиитакэ.

Фитоподдержка функций ума. Стимулирующие и повышающие ясность ума травы: аир, брами, базилик, гутгул и мирра; полезны также шалфей, мирт, шлемник, буквица.

Итак, все пожелания по питанию и образу жизни, все виды лечения проистекают от типа конституции человека. Вату, холодную, сухую, утончённую, подвижную, острую, твёрдую, шероховатую, будет повышать всё сухое, холодное, жёсткое, подвижное. Теперь пробуем разобраться с едой. Совершенно ясно, что все сухие хлопья, чипсы, сухофрукты исключаются. Если, например, выбирать картошку, то для Ваты её лучше отварить и употреблять с маслом или в виде пюре, хороши горячие маслянистые супчики. Если рассматривать овощи, то лучше подойдут мягкие, сочные. В целом, надо снизить горький и вяжущий вкусы в еде. Также Вату будет увеличивать холодная, ветреная погода, на неё отрицательно влияет быстросменяющийся темп жизни, а вот монотонные, однообразные занятия могут её успокоить. Южные страсти в отношениях не прибавят Вате равновесия – ей нужны тёплые, ровные отношения без всяких выяснений и, не дай бог, криков. Вата очень раздражается от громких звуков.

Теперь возьмём Питту и посмотрим на её характеристики: горячая, немного влажная (маслянистая), лёгкая, подвижная, острая. Ясно, что всё горячее будет повышать Питту. К горячему будет относиться горячая еда, напитки, горячительные специи (почти все, за редким исключением), горячая атмосфера в семье или на работе, жаркий климат. Значит, первая рекомендация для Питты – ничего горячего. В пище необходимо снизить острый, солёный и кислый вкусы. Дурную до работы Питту необходимо «оттаскивать от станка» из-за её склонности к работоголизму. Сглаживать гневливость и других питтовских врагов ума.

Ну а Капхе – ничего холодного и мокрого, только согревающее и подсушивающее. Необходимо снизить сладкий и солёный вкусы в пище. И по жизни «волшебный пендель»: больше движения, динамических нагрузок и меньше сна. Боремся с ленью, плаксивостью и излишними привязками к чему- или кому-либо.

Знание теории трёх дош можно приложить ко всем областям нашей жизни – к физическому здоровью и психическому состоянию, к взаимоотношениям, климату, к продуктам питания и т. д. Овладев этим

знанием, вы поможете себе и близким избежать многих проблем со здоровьем.

Лучший способ очищения организма

Если ама незначительна, достаточным будет применение ланг-ханы (поста), если ама присутствует в большем количестве, необходимы сочетание лангханы (поста) и пачаны (средств, улучшающих пищеварение), если же количество амы слишком велико, то необходима шодхана (очистительная терапия). Таким путём мала (отходы) будут удалены с корнем.

Вагбхата Муни. Аштанга Хридая самхита

Вот когда каша в кастрюле пригорела, надо сначала замочить кастрюлю в воде и постепенно отскрести все слои каши, прилипшие к внутренней поверхности кастрюли. Сначала это делать легко, там, где каша ещё не совсем пригорела, но потом сгоревшую черноту надо достаточно сильно тереть, чтобы дочиستا отмыть кастрюлю. Так и ама тяжело «отскребается» от тканей организма.

Ама – это накопившиеся в теле метаболические токсины, которые, по мнению Аюрведы, считаются главной причиной возникновения большинства болезней. Ама имеет липкую, вязкую, тяжёлую природу. Она покрывает ворсинки и лакуны тонкого кишечника, препятствуя процессу пристеночного пищеварения и нормальному усвоению питательных веществ, сопровождается слабостью, утомляемостью, общим недомоганием и раздражительностью. В просвете тонкого кишечника вместо полезных веществ начинают всасываться токсины, что ведёт к аллергиям. В конечном счёте все причины аллергий упираются в некорректную работу тонкого кишечника. Нарушаются процессы создания нормальных тканей организма, и накапливаются токсины, отравляющие организм. Человек вынужден съедать больше пищи, чем ему требуется (как известно, центр голода гипоталамуса блокируется только при достаточном насыщении крови глюкозой). Это приводит к несварению и ещё большему накоплению амы и развитию дисбактериоза. Лекарственные препараты и пищевые добавки не оказывают должного действия, так как процесс их всасывания нарушается. Ама поступает в кровь и постепенно начинает накапливаться в ослабленных тканях и органах. Древние тексты говорили, что «ама туманит мозг». С современной точки зрения это объясняется замедлением передачи импульса по нервному волокну, так как ама связывается с фосфолипидными оболочками нейронов...

Для того чтобы ама не накапливалась, количество и характер употребляемой пищи должны соответствовать типу конституции человека, его возрасту, сезону года, лунному циклу, времени суток, психологическому состоянию и возможной патологии организма.

Мерой приёма пищи служит то её количество, которое легко и быстро переваривается. Зимой можно есть побольше, летом – мало, весной и осенью – умеренно. В детстве следует использовать широкий рацион продуктов при частом приёме, в среднем возрасте – строго придерживаться диетологических рекомендаций, соответствующих своему типу конституции, в пожилом возрасте следует питаться так, как предписано для людей Вата, независимо от типа конституции.

А вот древние правила для поддержания нормального огня пищеварения, или «джатар агни». Джатар агни – это естественная кислота желудка, щёлочь и ферменты тонкого кишечника. Их действие расщепляет пищу и стимулирует пищеварение. Агни разрушает чуждые микроорганизмы и токсины в желудке и кишечнике. Это самый важный вид огня в организме. Итак:

- Не пей холодную воду и напитки, они гасят огонь пищеварения. Пей тёплое, а если жарко – напитки комнатной температуры.

• Ешь больше свежих фруктов, пей фреш. Это очень полезно для тонкого кишечника – дома Питты. Помни, что:

- Фрукты перевариваются 1 час.
- Овощи перевариваются 2 часа.
- Рис и углеводистые продукты – 6 часов
- Мясо – 10 часов.
- Чисти язык утром серебряной (Вата-Питта) или медной (Капха) ложечкой. За ночь накапливается ама.

• Если на улице холодно и в животе чувство тяжести с утра, пей слабую имбирную воду с лимоном.

• Золотое правило: «Я не голоден – я не ем». Предыдущая пища должна перевариться и предоставить место для следующей порции.

• Не ешь слишком много и не ешь слишком мало.

• Не ешь слишком много сырой пищи, если преобладает Вата. Сыроедение возможно только при гарантии чистоты продуктов, тёплой погоде, недолго и если Вата не является лидирующей дошей. Иначе – заторможенность, потеря волос, а иногда и зубов.

• Нагружайся физически, но без фанатизма. После упражнений хорошо полежать на правом боку (сердце не сдавливается), после еды – на левом (желудок не сдавливается)

• Ги – прекрасное лекарство для нормального агни. Хорошо пользоваться прямо с первым куском пищи.

• Обед должен быть, когда солнце в зените или в полдень, если его не видно. Обед должен быть наибольшим по объёму.

• Хорошо жуй для увлажнения пищевого комка.

• Ужинать хорошо после заката.

• В древности в Индии люди кушали сидя в позе лотоса (ноги по-турецки). В этой позе желудок слегка сдавлен и человек не может переест ☺.

Неправильное питание у Вата-доши вызывает боль и вздутие в животе, головокружение, озноб и скованность. Нарушения Питты характеризуются лихорадкой, поносом, чувством жжения внутри тела, жаждой и обмороками. Нарушения Капхи – это тошнота, чувство тяжести в теле, утрата речи и чрезмерное отхаркивание мокроты. Диарее особенно подвержены люди со слабым пищеварением и те, кто привык подавлять естественные потребности тела. Вата в союзе с Капхой болезненно усиливается и нарушает продвижение непереваренной пищи, вынуждая её лежать подобно чужеродному телу, вызывая сильную боль в животе, но без рвоты и поноса.

Итак, люди, злоупотребляющие несочетаемыми продуктами, перепадающие и использующие неправильно приготовленную пищу, становятся жертвой последствий накопления амы. **Причинами её накопления являются:**

- неправильное питание,
- слабый огонь пищеварения (агни мандья),
- нарушение пищеварительного процесса,
- слабый дхату агни (обмен веществ в тканях),
- приём пищи в состоянии стресса.

Начальными симптомами накопления амы являются

ухудшение чувства вкуса, налёт на языке, запах изо рта, болезненный цвет лица, желтоватый или красноватый оттенок склер, тяжесть в желудке, слизь в стуле, дурной запах тела, субфебрильная температура, лень, депрессия, раздражительность, заторможенность, потеря энергии, запоры.

В дальнейшем накопление амы может вызвать экзему, псориаз, артриты, повышение холестерина, гипертонию, опухолевые процессы и ещё массу заболеваний.

Поэтому, если ты заметила у себя признаки присутствия амы, её можно экстремально удалить: для этого необходимо выпить отвар корней солодки и аира с солью. Обычно для этих целей берут 2 чайные ложки корня аира, половину чайной ложки корня солодки. Заливают их стаканом крутого кипятка. Варят на малом огне 10 минут, накрывают крышкой до остывания. Процеживают и добавляют половину чайной ложки соли. После этого выпивают залпом и следом принимают 2–3 стакана чистой кипячёной воды. Через 5—10 минут вызывают рвоту. Такой метод очищения, называемый Вамана, следует применять при употреблении несовместимой пищи или когда пища, принятая в состоянии сильного психоэмоционального возбуждения (даже положительного), в желудке становится комом. Но частить с этой процедурой нельзя!

Я сторонник более мягких методов и при наличии признаков амы рекомендую краткосрочное голодание с соблюдением питьевого режима. Следует находиться в тепле и побольше отдыхать. Для того чтобы ама не накапливалась, необходимо пить имбирный чай с лимоном, готовить с соответствующими специями, ложиться спать до 22.00, просыпаться в 6.00, не кушать без чувства голода или при ощущении сытости (особенно «не догоняться» сладеньким), избегать фастфуда и прочей мусорной пищи, не гасить огонь пищеварения напитками со льдом, заниматься любым видом фитнеса, который тебе нравится и подходит.

Если степень накопления амы значительна, то необходимы более серьёзные меры. Это очень важная и сакральная информация. Настоятельно рекомендую тебе запомнить её и соблюдать этапность. Все очистительные процедуры желательно совмещать с убывающей Луной.

Первый этап. Очищение организма следует начать с дипана и пачана. Это меры по разжиганию огня пищеварения (дипана) и удалению амы (пачана). Для этого применяются специи при приготовлении пищи (кориандр, кумин, куркума), смесь перцев и имбиря «Триката», различные чаи со специями (имбирь, кардамон) с лимоном, леденцы «Пачана». Также необходим приём «Трифалы» или её аналога «Чистола» на ночь. То есть применение рецепторных слабительных в монопрепарате, большой дозировке и сильных слабительных (виречана) на этом этапе не рекомендуется. При запоре на этом этапе хорошо просто сделать очистительную клизму, в идеале до и после которой необходимо сделать масляную микроклизму (30–50 мл). Если есть доступ к другим индийским препаратам, то можно ещё использовать «Аштакачурна», «Хинг вати» или «Хингваштак чурна» с асафетидой, рецепторные многокомпонентные слабительные «Авипати чурна», «Сукхдата», «Анулома ДС» в малой дозировке и недолгим курсом. Детям и пожилым людям очень подходит мягкое действие «Исабола» с подорожником блошным. Если высока Вата и ничего нет под рукой, то можно выпить на ночь стакан тёплого молока со столовой ложкой касторки.

Очень мягко работает препарат «Амритотхарам кашайам», предназначенный для баланса Вата- и Питта-дош. Оказывает омолаживающее воздействие, улучшает функцию печени, нормализует аппетит, улучшает пищеварение в целом, избавляет от запоров, купирует воспалительные процессы. Содержит харитаки, амлу и имбирь. Также применяется полюбившийся мне в Индии «Шадхарана чурна» (как в порошке, так и в виде таблеток). Он очень мягко убирает аму и курирует ватовские причины несварения, диабета, кожных болезней и пр. Правда, порошок чурна жутко пахнет, так что чувствительным особам лучше использовать таблетки ☺.

Чем хороши индийские слабительные препараты с рецепторным воздействием на кишечник (содержащие алоэ, ревень, сенну, оперкулину), так это тем, что они многокомпонентны и позволяют использовать эти растения слабительного действия в микродозировках. Помним, что рецепторные (антраценовые) слабительные при длительном применении вызывают привыкание и атонию кишечника. Так вот, остальные безопасны для длительного

применения травы в этих препаратах потенцируют воздействие рецепторных слабительных и позволяют использовать их в малых дозах и, следовательно, более длительное время без возникновения привыкания.

В период очищения кишечника категорически исключаются мясо, рыба, яйца, сахар, выпечка из рафинированной пшеничной муки, макароны, дрожжи, бобовые, белокочанная капуста, картофель, кетчупы, маринады, фисташки, апельсины, мандарины, йогурты, молоко, кофе, какао, шоколад, арахис.

Рекомендуется употреблять нешлифованный рис, гречу, овсянку, проросшую пшеницу, тыкву, кабачки, патиссоны, цветную капусту, репу, морковь, свежие огурцы, груши, гранаты, арбузы, грейпфруты, киви, персики, бруснику, калину, чёрную смородину, черешню, вишню, миндаль, подсолнечные и тыквенные семечки, растительные масла. Домашнюю простоквашу, творог, мягкие сорта сыра – в первой половине дня.

Следующим этапом проводится снешапана (питьё ги или других масел внутрь) и абхьянга – наружное промасливание тела. Две эти вещи как бы растворяют ту самую аму и подводят её к местам выхода (кишечник, мочевыводящие пути и кожа). Параллельно очень хорошо делать сведану. В классике это потение в паровой бочке после наружного промасливания. Дома, если нет противопоказаний, можно после наружного промасливания залезть в горячую ванну или принять горячий душ. При этом нельзя лить горячую воду на голову. Для этих целей хорошо подходит хамам с температурным режимом 30–40 градусов, но не сауна, в которой 100 градусов. На ночь принимаются мягкие слабительные (трифала) или вышеуказанные слабительные средства в малой дозировке.

В идеале в этот период можно употреблять только рисовый суп из дроблёных сортов нешлифованного риса с минимальным количеством соли. При отсутствии одного и помня, что рис на дачах у нас не растёт, можно применять монодиету на пшёнке и грече на воде. Каши должны быть жидкими! Можно (но не желательно!) пить компот из сухофруктов без сахара, свежавыжатый грейпфрутовый или арбузный сок.

В больничных условиях для внутреннего промасливания применяется утренний приём ги от 20 мл по нарастающей, до 300 мл тёплого топлёного масла! При этом очень важно отслеживать состояние пациента: его аппетит, физиологические отправления, эмоциональное состояние, пульс, давление и т. д. В домашних условиях можно применять более лёгкие, социальные методы очищения и приёма масел, о них я писал во второй книге цикла «Аюрведа – инструкция по использованию жизни». При желчнокаменной болезни приём масла внутрь не показан. При высоком холестерине лучше заменить ги на льняное масло.

Третьим этапом применяются сильные слабительные или слабительные в большой дозировке. Такие, как вышеперечисленные «Авипати чурна», «Анулома ДС», «Чистол», касторка в больших дозировках. Дозу определяет врач исходя из типа конституции и состояния на данный момент. Делается это однократно! От унитаза в этот день далеко отходить не стоит.

В индийских клиниках после дипаны, пачаны и промасливания также применяется вамана (лечебная рвота). Производится она однократно, только под контролем врача, при участии нескольких человек из среднего медицинского персонала. Накануне ваманы человек наедается сладостей, чтобы накопить Капху в организме для более успешного результата процедуры. Как ты помнишь, сладкий вкус увеличивает Капху.

Во время третьего этапа, плюс несколько дней после виречаны, надо кушать как при втором этапе.

Все эти шаги по удалению амы с теми или иными вариациями для разных типов конституции, болезней и сезона должны соблюдаться поэтапно. Это важно! Очищение от амы

требует участия врача Аюрведы. Все мы очень разные, и индивидуальный подход в процессе очищения просто необходим!

Обычный, усреднённый, протокол виречаны в домашних условиях предусматривает:

- Приём 10 мл тёплого ги утром натощак или вечером после еды в течение 7 дней.
- Вечерний приём мягкого слабительного («Трифала» 3–4 капсулы или чайная ложка, «Чистол» 2 капсулы, «Исабгол» 1 чайная ложка, «Анулома ДС» 1 капсула).
- Перед виречаной накануне при наличии проблем со стулом на данный момент времени принимается двойная дозировка мягкого слабительного.
- На следующий день в 7 утра принимается сильное слабительное или слабительное в большой дозировке («Авипати чурна» до 20 г с u_2 стакана тёплой воды, касторовое масло до 50 мл и больше и пр.).
- Происходит неоднократное посещение туалета.
- Для ускорения процесса на протяжении всего времени необходимо пить по четверти стакана горячей воды каждые 30 минут или по глоточку.
- Следует избегать физической и умственной нагрузки.
- По окончании пробежек в туалет и при наступлении ощущения лёгкости и голода следует принять горячий душ и покушать жидкий рисовый суп, гречу или пшёнку.
- Такую диету следует соблюдать 2–3 дня после виречаны, на второй день можно подключить кичади.
- Во время всей процедуры (10–12 дней) следует избегать продолжительных поездок и прогулок, длительного сидения, приёма пищи без чувства голода, дневного сна, подавления естественных позывов, бурного секса, приёма тяжёлой пищи и позднего приёма пищи, физических упражнений. В идеале все 10–12 дней хорошо посидеть на вышеуказанных кашах.

Методы очищения кишечника, которые приводятся в современной литературе, на практике оказываются не только неэффективными, но и ведут к разбалансированию Апана-Ваты (очень важного интегрального показателя функции нервной системы, управляющего перистальтикой сигмовидной и прямой кишки, тонусом ануса и мочевого пузыря, а также органов половой системы). Обычно авторы подобных книг и статей повторяют друг за другом одну и ту же ошибку, предлагая методы применения сорбентов, клизм и промываний кишечника. Однако этот метод может использоваться лишь для удаления водорастворимых токсинов, а не для первичного удаления нерастворимых эндотоксинов. Когда забивается раковина на кухне, что там обнаруживается? Стенки труб покрыты липким, вязким образованием, напоминающим замазку. Да и сама внутренняя поверхность труб изъедена ржавчиной и мало напоминает новую гладкую поверхность прежней трубы. Разве можно удалить все эти повреждения струёй воды? НЕТ. Для этого необходима тщательная очистка и восстановление внутренней поверхности трубы. То есть удаление амы из организма и восстановление тканей организма, особенно тканей органов выведения (слизистой оболочки кишечника и пр.). Для этих целей Аюрведа и предлагает вышеописанные методы.

Мягкие способы удаления амы практически не имеют противопоказаний и могут применяться в любом возрасте (исключая, естественно, грудных детей). Этим методом не только очищается кишечник и кровь, но и происходит настройка работы органов пищеварения. Это хороший способ избавиться от лишнего веса и нормализовать холестериновый обмен. Более жёсткие способы имеют противопоказания и требуют участия врача. Никакого самолечения! Дипана, пачана, снехана и виречана успешно применяются в комплексном лечении бронхиальной астмы, атеросклероза, нейродермита, псориаза, экземы, полиартритов и ещё массы заболеваний.

Гидроколонотерапией и парилкой аму не удалишь. Для выведения из организма амы в аюрведическом каноне существуют специальные процедуры. А лучше всего, конечно, не накапливать аму: делать разгрузочные дни, нормализовать свой рацион питания, не быть в состоянии стресса и пр.

Панчакарма

*Говорю Аюрведа – подразумеваю панчакарма, говорю панчакарма – подразумеваю Аюрведа.
Аюрведическая шутка*



Да, действительно, слова «Аюрведа» и «панчакарма» звучат вместе. Ибо панчакарма, или «пять действий» – это важнейшие процедуры в Аюрведе. Ачарья Сушрута писал, что пять действий – это вамана (лечебная рвота), виречана (слабительная терапия), бастии или васти (клизмы), рактамокшана (кровопускание) и насья (введение лекарств через нос). С ваманой как-то у нас в СНГ не сложилось, не используют этот метод, страшное средневековое кровопускание заменили пиявкотерапией, остальные же три метода активно используются в первоначальном виде.

Хотя панчакарма – это пять очищающих действий, но этот термин включает ещё три подраздела:

Пурвакарма – предшествующая панчакарме терапия.

Прадханакарма – собственно терапия или собственно панчакарма.

Пашчаткарма – посттерапия, то есть выход из панча-кармы.

Пурвакарма – подготовка к панчакарме

Подготовка состоит из трёх частей: разжигание огня пищеварения, промасливание (снешана) и прогревание (сведана). Процедуры подготовки направлены на глубокое промасливание и прогревание тела человека, для того чтобы ткани стали промасленными и податливыми. Без такой подготовки проводить панчакарму опасно: тело человека от сильных процедур очищения может «сломаться, как сухая ветка». Качество проведённого промасливания и прогревания определяет врач Аюрведы, после чего даёт следующие назначения.

Пачана, о которой мы говорили в предыдущей главе, – это разжигание огня пищеварения с целью начального удаления амы – включает в себя питьё имбирной воды, готовку с острыми специями, применение классической смеси острых специй трикату (длинный перец, чёрный перец и имбирь), более мягкий «Трикату плюс» (см. приложение). То есть увеличивает Питту. Делается это в клиниках в среднем 3–7 дней в зависимости от типа конституции

и наличествующих болезней. Хотя для нашего человека пачана длится в Индии постоянно. Даже когда просишь делать еду не острой (нот спайси), всё равно по умолчанию кладут специй. Жара, микробы, понимаете ☺? Так же постоянно длится в Индии и прогревание (сведана). Климатотерапия в полном объеме ☺.

Снехана (снехапана), или промасливание, может быть внутренним и наружным. Увеличивает Капху в организме. Внутреннее промасливание производится путём приёма масла внутрь, а также путём анувасанабасти (масляных клизм). Масло внутрь должно приниматься по назначению врача, применяется в основном топлёное сливочное масло (ги) или кунжутное масло. Также применяются «Нарайана тайла», «Шатавари гхрита», «Пхаласарпи» и другие. Часто приём масла происходит утром натощак по нарастающей схеме. Снехапана проводится сроком до 21 дня на фоне приёма рисового супа или другой лёгкой пищи.

Абхьянга, или наружное промасливание, – это массаж с маслом. Классическая абхьянга делается в четыре руки от 40 до 60 минут тёплым маслом. Начинается абхьянга обязательно с промасливания и массажа головы. В общем-то, все процедуры панчакармы должны начинаться с промасливания головы. Движения рук массажистов во время массажа синхронные и плавные, за сеанс тело человека впитывает от 100 до 250 мл масла. Масло, применяемое в абхьянге, готовится индивидуально с учётом текущей конституции. В этом массаже многое имеет решающее значение: синхронность, сила давления рук, скорость движений, масло, прохождение по меридианам и мармам (биологически активным точкам тела). Базовое, универсальное кунжутное масло для абхьянги насыщается дополнительными компонентами: эфирными, растительными маслами, настоянными на травах, это в большей степени способствует успеху. Чаще всего используют кунжутное масло, также масла «Дханавантри», «Кширабала» и другие.

В домашних условиях промасливание сводится к нанесению масла на влажную кожу после душа или до него. В классике – до душа, но если хочется походить в масле, то можно и после душа. Делать его надо на коврик, который «не ездит» по полу, чтобы не упасть. Для людей Вата-типа лучшим для этой цели является кунжутное масло, для Питт – кокосовое масло или смесь подсолнечного с оливковым (3:1), для представителей лидирующей Капхадочи – кукурузное или горчичное масло. Промасливание после душа производится от основания черепа до кончиков пальцев рук и ног, суставы массируются вкруговую, кости вдоль, особенно тщательно кисти и стопы. Подмышечные впадины и пах можно не промасливать. Делая это на ночь, надевай после процедуры пижаму или ночную рубашку из натуральной ткани, утром – нижнее бельё из натуральных материалов.

Если масло доставляет днём какой-то дискомфорт и есть лишние полчаса, то можно промаслиться до душа, по той же схеме, но начать процедуру с промасливания головы. Потом минут 10 побыть в масле и смыть его аюрведическим шампунем с головы, а с тела убитаном из нутовой или овсяной муки. Делается он так: 3 столовые ложки муки надо залить, перемешивая, тёплой водой и довести до состояния сметаны. Этот убитан наносится на тело, и затем его надо смыть под горячим душем, но стараться не смывать всё масло, чтобы оно осталось на коже. На волосы убитан не наносить! Когда принимаешь душ, то не следует лить горячую воду на голову.

Абхьянга хороша для Вата-доши и Вата-состояний. Хорошо помимо тела промасливать голову и особенно уши. Для ватовских состояний особенно важно промасливать стопы, уши и голову, так как это органы Ваты. В холода для этого лучше брать тёплое кунжутное масло, летом – кокосовое. Конечно, эта процедура несколько странна для нашего менталитета и образа жизни, но поверьте, это того стоит. Так как все применяемые сейчас медициной

методы очищения (сорбенты, клизмы и пр.) выводят водорастворимые токсины, и только промасливание выводит жирорастворимые или гидрофобные токсины, так называемую аму.

Что делает абхьянга

- Тонизирует мышцы, улучшает движения и гибкость суставов.
- Улучшает дыхание.
- Активизирует циркуляцию крови и жидкостей тела.
- Питает и очищает кожу, улучшает её тургор, делает кожу красивой.
- Лечит болезни костей и мышц, включая посттравматические состояния.
- Повышает умственные способности.
- Снижает уровень стресса.
- Укрепляет нервную систему и улучшает сон.
- Повышает активность и энергию, укрепляет иммунитет.
- Повышает либидо.
- Улучшает зрение.
- Повышает жизненный уровень и продлевает молодость.
- Понижает давление, головную боль и боли в общем.

Противопоказания к проведению абхьянги

Снижает агни, поэтому нельзя сразу после еды.

Вскоре после панчакармы.

При наличии высокой амы. До применения абхьянги надо снизить аму путём очищения с помощью «Трифалы», касторового масла, «Авипати чурна», «Трикату», «Шад-харана чурна» и пр.).

При острой лихорадке и острых инфекциях.

При повышенном весе, тут лучше удартана – порошковый массаж тела.

При воспалительных процессах, особенно кожи.

При тромбозах.

При внутренних кровотечениях и открытых ранах.

При проведении промасливания используются пять позиций: сидя, лёжа на животе, на спине, на правом боку, на левом боку. Массаж головы улучшает рост волос, снижает стресс, обостряет функции органов чувств, убирает морщины. Для него используются «Брингарадж», «Брами» и другие медицинские масла. Массаж ушей понижает Вату, расслабляет жевательные мышцы и мышцы шеи. Используется кунжутное масло. Массаж стоп улучшает зрение и работу органов чувств в целом, также понижает Вату, делает кожу стоп нежной, улучшает сон, часто используется при нервных заболеваниях.

Широдхара – очень сильная масляная процедура. Лечение потоком тёплого масла на лоб, в аджна-чакру и по бокам от неё, устраняет головные боли, функциональные депрессии, улучшает память, успокаивает нервную систему. Параллельно слегка массируется волосистая часть головы. Аюрведический масляный массаж головы снимает стресс и напряжение, гармонизирует эмоции, приводит человека в состояние полного покоя и блаженства.

К снехане также можно отнести процедуры басты: кати, грива, нетра, уро и др. Это когда на какой-то участок тела в мини-бассейн, сделанный из теста, наливается тёплое ги или кунжутное масло. Как понимаешь, к клизмам это отношения не имеет. Иногда для прогревания и промасливания используются травяные мешочки патра = путли. В этом случае делаются мешочки из натуральной ткани, в них засыпается травяной сбор (готовится индивидуально или используются готовые сборы). Процедура очень приятная и эффективная: мешочки прогреваются в горячем масле, и затем два специалиста синхронно простукивают

мешочками всё тело с двух сторон, после этого делаются мягкие массажные движения. Трава под воздействием горячего масла прогревается и выделяет сок, мешочки при простукивании выделяют лечебное масло, которое хорошо впитывается через открытые поры кожи.

Сведана – это прогревание, увеличивает Питту. Смысл и задача этого этапа заключаются в мягком распаривании тканей тела человека и потении. Тепло необходимо влажное, ни в коем случае не сухое и не «горячее». Температура в парной не должна превышать 55 градусов, иначе в клетках вместо раскрытия и выброса токсинов включится механизм закупоривания и «пустой» потери жидкости из межклеточного пространства. В современных аюрведических салонах и клиниках всё чаще используют фитобочки или фитобоксы. Очень хорошо при прогревании использовать лекарственный пар, который получают путём отвара специальных травяных сборов. Также используют эфирные масла, которые по каплям добавляют в кипящий отвар. Паром также могут обрабатываться отдельные части тела, в домашних условиях для этих целей может применяться укутывание и горячий душ после нанесения масла на тело.

Панчакарма – основная терапия

Очень важное правило панчакармы звучит так: «Когда пациент силён, а болезнь слаба, используйте панчакарму. Когда пациент слаб, а болезнь сильна, перед проведением панчакармы сначала приведите в равновесие доши, чтобы ослабить болезнь и укрепить пациента». То есть панчакарму надо проводить только после подготовки!

С точки зрения современной фитотерапии сначала необходимо подготовить организм к таким сильнодействующим методам очищения, и самое главное при этом – нормализовать функции органов выведения. При наличии болезней органов выведения (кишечника, мочевыводящих и желчевыводящих путей) панчакарма может обострить болезнь, и ничего хорошего из этого не выйдет. При наличии камней в желчном пузыре может быть закупорка камнем желчного протока с последующей коликой и вызовом скорой помощи. При наличии болезни почечных клубочков кремниевая кислота хвоща, спорыша, толокнянки, смолистые вещества можжевельника, почки берёзы, сосны, тополя могут вызвать обострение основной болезни и так далее. Проще говоря, не надо назначать мочегонные, желчегонные, слабительные травы и препараты с порога, надо назначить сначала защитные (протекторные) травы: нефропротекторы, гепатопротекторы и энтеропротекторы. О них можно почитать в приложении № 2, там же можно посмотреть травы наших широт, которые назначаются для очищения организма при отсутствии повреждения органов выведения.

А мы вернёмся к пяти действиям панчакармы.

Вамана – оздоровление рвотой

Это первая из пяти основных процедур панчакармы. К этому времени тело человека уже достаточно подготовлено в ходе процедур пурвакармы.

Вамана проводится обычно рано утром, для этого готовится специальный отвар из трав. До приёма отвара выпивается два, а то и больше литров тёплого молока, чтобы максимально повысить Капху. Не буду подробно описывать процедуру, так как вамана у нас не практикуется и имеет много противопоказаний. Но, тем не менее, вамана хороша для вывода накопившихся «искажённых дош», лечения кожных болезней и хронических болезней Питта-типа. После ваманы человек чувствует необычайную лёгкость и чистоту мыслей.

Виречана – оздоровление слабительным

Вторая процедура панчакармы – виречана делается после процедур пурвакармы и обычно после ваманы. Лучший метод снижения Питты и Питта-болезней. Виречана имеет три разновидности в зависимости от лидирующей доши: мриду или мягкий вид для Питта-людей, мадхьяма – средние дозы для Капха-людей и тикшна – большие дозировки для Ват.

Показания

Кушта – кожные болезни.

Прамеха – сахарный диабет.

Рактапитта – наружные кровотечения.

Болезни селезёнки и поджелудочной железы.

Амлапитта – повышенная кислотностью.

Запоры.

Гепатиты и другие болезни органов пищеварения.

Болезни органов дыхания.

Накопление амы в период кормления грудью (ребёнок отказывается от грудного молока из-за изменения его вкуса).

Противопоказания

Беременность.

Возраст до 16 и после 70. Детям и пожилым людям лучше делать мягкую слабительную терапию в виде «Исабгола», «Трифалы», «Чистола», масляных форм слабительных (касторка в небольшой дозировке).

Острые лихорадочные состояния.

Поносы.

Алкоголизм. Даже при острых отравлениях алкоголем следует делать виречану после подготовки, тут лучшим способом является вamana, как ни крути.

Болезни сердца в период обострения.

Пролапс прямой кишки, геморрой с кровотечением и в стадии обострения.

Протокол и средства виречаны мы рассмотрели в предыдущей главе. В классике сначала три дня производятся пачана и дипана мягкими слабительными и специями, удаляющими аму и разжигающими огонь пищеварения, потом семь дней делается промасливание, если это Вата-и Питта-состояния, и затем, опять же рано утром, следует приём сильных слабительных препаратов, в результате чего искажённые доши и ама покидают тело человека посредством сильного послабления. Если после приёма слабительного у пациента появляется тошнота, надо дать погрызть лимон, понюхать кардамон или побрызгать на лицо водой. Подмываться следует только тёплой водой и пить только тёплую воду, лучше – горячую по глоточку. По окончании позывов через час покушать рисовый суп, если есть слабость – выпить сладкой воды.

Проведение виречаны, как и проведение других процедур панчакармы, требует особой внимательности и опыта специалиста. Так, например, не следует думать, что лишь обычный приём средств даст результат; необходимо почувствовать реакцию организма, возможно, понадобится сделать перерыв и отдохнуть и лишь на второй-третий день увеличить дозировку препарата. Также, например, если у человека сильно повышена Вата-доша, то кишечник может вообще не среагировать на слабительное или реакция будет незначительной; в этом случае нужно провести ряд дополнительных мер. Количество приёмов и дозировку препаратов определяет врач Аюрведы.

Показаниями надлежащего послабления при Питта-типе будет желчь в кале, при Капха – слизь в кале, у Ват исчезнет дискомфорт в животе и вздутие, у всех пациентов нормализуется огонь пищеварения, ощущается лёгкость и чистота в теле и мыслях.

Басти – оздоровление клизмами

Басти, или васти, – третья классическая процедура панчакармы. Бывает трёх видов.

1. Снехавасти, или анувасана, басти с маслом объёмом до 200 мл. Если анувасана до 50 мл (микроклизма), то она называется «матра басти». Чаще масляные клизмы играют питательную роль и облегчают процесс дефекации при ватовских запорах. Масло смазывает и питает ткани, противодействуя иссушающему и опустошающему влиянию избыточной Ваты. Поэтому этот вариант басти очень помогает при болезнях Вата-типа. Поскольку деятельность Ваты нарушается практически при всех заболеваниях, смазывающий и укрепляющий эффект анувасана басти проявляется всегда. Компоненты басти готовят непосредственно перед процедурой.

2. Кашайя, или нируха, – клизмы на отварах трав с дополнительным составом разных средств (мёд, соль, сахар, специи, масло и др.). Важно соблюдать необходимые пропорции. Готовится индивидуально, может быть тёплой, а может быть и холодной. Смесь для нируха басти готовится объёмом до 700 мл в виде исключения для «здоровяков», а в большинстве случаев хватает 400 мл. «Нируха басти» означает «то, что удаляется». Она вычищает токсины из дхату и удаляет естественные скопления мала из толстого кишечника. Чарака пишет, что этот вариант басти способен очистить весь организм. Нируха басти часто делается из отвара дашмулы (400 мл), приготовленного на воде, с небольшой добавкой кунжутного масла (30 мл).

Басти делается с помощью катетера и вводится в просвет прямой кишки на глубину ширины ладони пациента. До и после нируха басти делаются анувасана басти. Матра басти можно с успехом делать в домашних условиях. При этом не обязательно пользоваться катетером, но с ним лучше, так как можно будет дольше удерживать содержимое клизмы. Катетер можно вырезать из кусочка капельницы, размером в ширину ладони. Край капельницы обжигается спичкой, чтобы не поцарапать слизистую оболочку прямой кишки. Матра басти не имеют противопоказаний.

3. Уттара – уретральная и вагинальная басти. Проводится только после процедур нируха басти. Уттара басти назначается в случае проблем с мочеполовой и репродуктивной системами.

Показания для проведения уттара басти

Все Вата-болезни и низкий огонь пищеварения.

Чувство распирания в прямой кишке.

Болезни селезёнки.

Хроническая лихорадка. Делаются с «Нарайана тайла» или «Дханвантари тайла».

Запоры.

Грыжи.

Аменорея, бесплодие, миомы и прочие женские болезни. Мочекаменная болезнь.

Противопоказания

Понос, рвота сразу после насяя.

Травмы груди.

Худоба.

Беременность до 7 месяцев и детский возраст до 7 лет. Астма, кашель, икота, геморрой в стадии обострения.

Басти необходимо выполнять после еды. Матра басти – утром или днём, осенью и летом можно вечером. Не ранее чем на четвёртые сутки после виречаны.

Насья – оздоровление посредством ввода лекарств через нос

Заболевания головы и болезни, локализующиеся выше ключиц, проходят у того, кто регулярно выполняет насью. Насья также выполняется после всех вышеперечисленных процедур. Важно понимать, что лекарства, вводимые через нос, напрямую воздействуют на головной мозг, поэтому ответственность при изготовлении средства для насьи очень высокая. Для этого берутся либо готовые масляные смеси, такие как «Анутайла», «Шадбинду», или специалистом готовятся отвары из соответствующих трав. Возможно вдывание порошков трав в нос через трубочку (дхумана). Перед процедурой необходимо промаслить тело и голову, сделать массаж лица, затем тёплым полотенцем или паром прогреть носовые и лобные пазухи, и только после этого проводится непосредственно насья. Количество лечебного масла или отвара устанавливается врачом и может составлять до 50 мл за раз. Но обычно используется шесть, восемь или десять капель для масляных форм насьи, эта форма очень хороша для лечения Вата-болезней. Индивидуально насья проводится от 5 до 15 раз, после процедуры делается лечебная ингаляция.

Насья лечит головные боли, риниты, болезни глаз, горла, улучшает кровообращение в сосудах мозга, уменьшает ригидность мышц шеи, используется при потере голоса, сухости носа и рта, нарушениях речи, а также крупной и мелкой моторики движений рук, при бесплодии, болезнях кожи.

Насья в классике не назначается до семи и после восьмидесяти лет, после обильного питья воды, после употребления алкоголя и внутреннего промасливания, сразу после приёма пищи, принятия ванны и непосредственно перед приёмом ванны, при рактамокшане, при острых ринитах (имеется в виду полная процедура насьи, обычное закапывание в нос спазмолитиков не является насьей), при сдерживании естественных позывов, только что прибывшим на лечение женщинам, при нарушении дыхания и кашле, сразу после клизм и слабительной терапии, в несоответствующий сезон и дни без солнца на небе. Для увеличения Капхи насью нужно использовать утром, днём – для Питты и вечером – для Ваты. Насью хорошо использовать на смене сезонов (осенью и весной), днём – в холодный сезон и вечером – летом. В случаях болезней Вата-типа, икоте, судорогах, неподвижности шеи, охриплости голоса насью можно использовать утром и вечером.

Рактамокшана – оздоровление посредством кровопускания

Рактамокшана – заключительная классическая процедура панчакармы, призвана спустить «дурную» кровь, причём важно, из какого участка тела это будет сделано. В современной Аюрведе эта процедура успешно заменяется гирудотерапией – лечением пиявками. Используются медицинские пиявки *Hirudo medicinalis*. Обычно используются женские особи (меньше в размере).

Обычно пиявка присасывается сама, но если не получается, надо сделать прокол кожи. О том, что пиявка начала сосать кровь, говорят её волнообразные движения. Во время процедуры необходимо прикрыть пиявку влажной марлевой салфеткой. Пациент может чувствовать при этом боль, зуд или жжение. Когда пиявка насосется «нечистой» крови, то она отвалится сама. Если необходимо раньше прервать процесс, надо насыпать пиявке на голову щепотку порошка куркумы. Не следует ставить сразу много пиявок. Начинать надо с одной или нескольких.

Показания к применению

Незаживающие наружные язвы.

Мигрень, глаукома, субконъюнктивальные кровоизлияния.

Алопеция, дерматиты, псориаз.

Стоматит.

Геморрой глубоких вен.

Абсцессы, герпес, артриты.

Важно помнить, что очищение нельзя проводить в условиях погодных крайностей – резких подъёмов температуры, внезапных похолоданий, бурь и другого буйства стихий. Панчакарма также категорически противопоказана маленьким детям, старикам, тяжелобольным людям и беременным женщинам.

Пашчаткарма – выход из панчакармы

После процедур очищения необходим мягкий и плавный выход из одного режима существования и вход в обычное русло жизни. Для этого Аюрведа рекомендует придерживаться некоторое время определённой диеты, распорядка дня и приёма расаян (омолаживающих препаратов).

После ваманы, например, надо полоскать рот раствором соли и куркумы. Три дня посидеть на жидких кашах, в классике – на рисовом супе. Потом добавить приготовленные овощи на 3–4 дня и потом уже войти в обычный ритм питания. Смысл и задача этого этапа заключаются в стабилизации полученного результата. Диета назначается индивидуально, согласно конституции, сезону и текущему состоянию. В этот период следует избегать сквозняков, дневного сна, ночного бдения, активных физических упражнений, а также не следует сдерживать естественные физиологические потребности.

Расаяна-препараты – это ряд омолаживающих аюрведических средств, их ещё называют средствами, продлевающими молодость. Расаяна-терапия более эффективна после процедур панчакармы. Самый известный расаяна-препарат «Чаванпраш», а также отодвигают старость «Амрит калаш», «Брахмивати», «Шиладжит».

Пять действий панчакармы всегда идут после подготовки (пурвакармы) и заканчиваются выходом – пашчаткармой. Важно: все процедуры очищения следует применять с осторожностью. При неправильном выполнении они могут вызывать побочные эффекты.

Формы траволечения

Надрав тое траву, велено перебрать начисто и высушить на ветре или в избе на лёгком духу, чтобы та трава от жару не зарумянеда, и тое траву зашить в холстины и положить в лубяные коробки, зашить в рогожки накрепко, чтобы из тое травы дух не вышел.

Инструкция по сбору трав на Руси, 1650 г.

О том, что пора просыпаться, известил бодрый соседский петух. Наскоро умывшись и собравшись, я вышел в утреннюю рассветную прохладу. Оседлал свой «Аваланг» и устремился в степь. Деревенские собаки ещё спали или просто привыкли к велосипедам – основным сельским средствам передвижения, так что я крутил педали в полной тишине. Выехал на просёлочную дорогу, потом свернул на тропинку и поехал по степи. Долго ли, коротко, но я увидел то, за чем я в такую рань вылез из постели: высокие и местами нагло-высокие колючие заросли татарника. Татарник – крутой товарищ, растёт где вздумается. А кто на него, такого колючего, покусится, кроме насекомых? На нем их целый рассадник. И едят букашки-таракашки его нещадно, видно, больно он им полезен, для их букашечьего организма. И резать его в целебных целях надо тогда, когда появились дырочки на листиках. То есть набрался он силы достаточно, и его начали кушать насекомые. Татарник я использую во всех противоопухолевых настоях, так как он является НЕТОКСИЧНЫМ мягким иммуномодулятором и хорошо очищает кровь. Не следует путать настои и настойки. Настои – это настой трав на кипятке, настойки – на спирте или водке. И есть ещё отвары: это когда растения, чаще их корни или кору, какое-то время варят на огне.



Из татарника, донника и ещё нескольких трав я варю масло, которое используется в аппликациях для рассасывания опухолей различного генеза. Для того чтобы масло лучше проникало под кожу, одно из базисных масел в этом рецепте – кунжутное. Оно лучше всех масел проникает через кожу.

Суровые колючие стебли татарника венчают несколько неподходящие ему кокетливые тёмно-розовые цветочки. Ими-то я целый полотняный мешок и наполнил. Работал в рукавичке, так как уж больно колюч этот товарищ...

На обратном пути я заехал на узкий перешеек между морем и солёным лиманом. Там росли не менее колючий синеголовник и несколько космического вида розово-солёное растение солерос. Синеголовник также идёт в противоопухолевые сборы, воздействует на мочевыводящие пути, понижает давление. Солерос хорош при запорах, особенно при ватовских. Его можно класть в настой или просто пить в порошке, то есть в измельченном виде. Но это только, если ты уверен(а) в чистоте этого места. Собрав каждое растение в отдельный полотняный мешок, я утрамбовал их в рюкзак. Потом поплескался в море и двинул

домой. Травы я разложил на сушку в тёплом, проветриваемом, сухом, тенистом месте. Мне его выделила хозяйка мини-отеля, где мы обычно останавливаемся... Меня ждали блинчики на завтрак и беззаботный день отдыха на пустынном пляже...

Итак, мы с тобой разобрали пять видов применения целебных растений: настой, отвар, или «кашайя», настойка, масло и порошок, или «чурна» на хинди. В форме чурны применяют распространённые в Индии растения (шатавари, исабгол) и масалы (смеси) специй. Чурна также может быть спрессованной в таблетки – вати.

В классической Аюрведе не используют спиртовых настоек, а используют дракши или вина для настоя растений. Но в связи с тем, что вино экстрагирует далеко не все полезные вещества, я предпочитаю использовать водноспиртовые экстракты. Идут они в очень малых дозах, по капелькам, но зато спирт очень хорошо экстрагирует не растворяющиеся в воде алкалоиды. При нежелании принимать спиртосодержащий препарат можно накапать его в горячую воду или чай, тогда алкоголь элиминируется.

Отдельно хочу сказать про лекарственные масла (тайлы), которые готовятся преимущественно на основе кунжутного масла и обычно применяются наружно. Использование тайл составляет уникальную особенность Аюрведы. Ни в одной другой системе траволечения нет такого разнообразия травяных препаратов на основе жирных масел. Они используются для компрессов и очень обильно при массаже. Про наружное промасливание я писал во второй книге цикла. Избыток масла смывают после массажа под душем или убирают уба-ном (кашица из овсяной или нутовой муки с водой). Очень люблю варить масла из свежих цветов, красота такая получается! Масло жёлтых цветов зверобоя имеет ярко-красный цвет! Очень красивый, изумрудный цвет придаёт маслу спаржа наших широт, не путать со спаржей кистевидной или шатавари, которая растёт в Индии.

А вот тебе несколько ценных практических советов.

- Если сомневаешься в чистоте специй, то поддержи их пару минут, перемешивая, на раскалённой сковородке до появления сильного запаха. В Керале я купил маленькую сковородку для этих целей с очень удобной подставкой на ручке.

- Настойки на водке или спирте настаивай две недели в тёмном месте, перемешивая каждый день. После этого следует процедить через марлю и отжать растительное сырьё.

- Масла на травах настаивай трое суток, потом вари 3 часа на водяной бане, потом опять настаивай трое суток. После этого следует процедить через марлю и отжать растительное сырьё.

- Не держи травы в целлофане. Храни их или в закупоренных стеклянных бутылках, или в бумажных мешках, или в картонных коробках.

- При хранении растений, которые любят насекомые, например корень дягиля, омела, семя льна, цикорий, клади сразу пучок лаванды для профилактики заведения оных.

При составлении травяных сборов также надо знать следующее. В правильной фитотерапии лекарственные дозы значительно меньше обычных аллопатических, но неизменно больше гомеопатических. Для достаточного эффекта надо знать МЕРУ каждого компонента и помнить, что в острых состояниях достаточно сбора из 5–7 компонентов (тут мера побольше, близка к аллопатическим дозировкам трав). Просто в острых состояниях нам надо быстро «погасить симптомы» болезни, которые особенно беспокоят пациента. При хронических же состояниях можно работать с мультикомпонентными сборами до 27 и больше растений, и именно в этих случаях я меньше всего боюсь аллергической непереносимости трав, так как они начинают взаимодействовать между собой и таким образом гасят резкие, «излишние» свойства друг друга.

Чем ещё хороши многокомпонентные сборы? Тем, что они «перекрывают» множество проблемных точек при болезни. Они имеют:

- первичное действие (на главную проблему);
- вспомогательное действие (на сопутствующие заболевания);
- выводящее действие;
- гармонизирующее действие;
- нормализующее пищеварение действие;
- улучшающее иммунитет действие.

Существует негласное правило, которое определяет, что в сборе должно быть нечётное количество компонентов. Мерой объёма растения в сборе (мазком фитокомпозиции) я использую щедрую щепоть измельчённого сырья, если это малый сбор, пригоршню или мерный стакан – если это большой сбор.

У настоящего травника мало унифицированных сборов, каждая рецептура пишется «под человека, а не под болезнь». Берутся травы с учётом всех их целебных свойств и возможных побочных эффектов. В начале пути лучше пользоваться классическими рецептурами мудрецов прошлого, а потом, когда ты почувствуешь силу, уверенность, то начинай творить самостоятельно!

Итак, если взять этапность и правила «написания картин травами», то я бы выделил следующие двенадцать пунктов.

1. Проснись пораньше, раннее утро – время Благости, и составление сборов в это время наиболее благоприятно. Омой лицо и руки, а лучше всё тело.

2. Создай для себя образ человека с его типом конституции (особенно учитывая доши в дисбалансе), с симптомо-комплексом его болезней, выявленных накануне опросом, осмотром, диагностикой пяти зеркал, и, конечно, с его эмоциональным состоянием. В особенности последнее касается женщин. Обязательно надо «проработать» эмоциональную сферу при чисто женских болезнях, таких как эндометриоз, миомы, мастопатии. Ватам в дисбалансе, проще говоря, надо «ведро валерианы», Питтам – прохладные пустырник и мяту, брами (готу кола), Капхам – тёпленький кислый боярышник, ту же валериану, и всем будут хороши «королева сна» – синюха голубая, антидепрессант зверобой и его зарубежная подружка пасифлора. Ну и прочие растения с воздействием на центральную нервную систему, ибо, как говорят доктора: «Все болезни от нервов».

3. Прислушайся к шёпоту трав, которые помогут этому человеку, проанализируй их качества и противопоказания.

4. Смело «нанеси базу на холст картины». Обычно я использую для этого оптимальную траву овса, которая никому не помешает. Овёс – это «селезёночник», он «очищает и кормит» её. В китайской медицине селезёнка – это «первая мать организма», и в отличие от ортодоксальной медицины, когда селезёнку убирают без особой на то необходимости, восточная медицина считает её очень важным органом и придаёт большое значение её нормальному функционированию. Базы можно смело класть 3–4 части. Базой также может быть растение, рассчитанное для воздействия на основное заболевание. Это могут быть: сушеница топяная при панкреатитах и гастритах с повышенной кислотностью, спорыш при женских кровотечениях, календула при угревой сыпи и проблемной печени, зюзник при тиреотоксикозе, прохладная специя фенхель, которая так хороша для пищеварения и выведения, и т. д. Помни важное правило: все специи, всё, что кладем в себя и наносим на кожу, то есть всю косметику и парфюмерию, всё надо обязательно нюхать! Если есть возможность ☺. Запах должен быть: ПРОХЛАДНЫМ, ОСВЕЖАЮЩИМ И ПРИЯТНЫМ. Если запах тебе не нравится, и тем более если это откровенно воняет, то класть в себя и наносить на кожу этот продукт НЕЛЬЗЯ!

5. Также «бросай крупные мазки трав» на более яркие, беспокоящие симптомы (по 2 части) и клади больше (2 части) тех важных трав, которые воздействуют на причину болезни. Для менее ярких, «фоновых» болезней и вторичных симптомов достаточно одной и меньше части. Причину болезни, то есть дошу в дисбалансе, или «там, где энергетическая собака порылась», необходимо выявить при диагностике. О последнем я писал в книге «Зелёная матрица. 23 изумруда здоровья».

Достаточно яркими примерами скрытых причин болезни является то, что проблемы желчного пузыря вызывают суставные проблемы и болезни носоглотки, хронические запоры, помимо прочих «разрушений» организма, губят эндокринную систему, слабое сердце вызывает длительные летние бронхиты, болезни мочевого пузыря – зимние бронхиты и др. и пр. И можно давать кучу противопростудных и отхаркивающих средств при летнем бронхите у пожилого человека, но если не поддерживать его слабое сердце адонисом, кардамоном, масляной вытяжкой чеснока, то всё будет бесполезно.

6. Сильнодействующие и условно-ядовитые травы (аконит, болиголов, переступень, чистотел, гармала, мордовник, кирказон, ломонос и пр.) обычно содержат алкалоиды, и их лучше использовать в мононастойках или другом виде монопрепарата для точности дозировки.

7. Необходимо изучить гормональную активность трав в женских сборах, чтобы не усугубить гормональный дисбаланс пациентки. Тот же хмель нельзя назначать, когда эстрогены и так «зашкаливают».

8. Корни и траву клади отдельно, так как из корней надо делать отвары (варить в кипящей воде), а травы настаивать в кипятке.

9. Всегда клади мазки на холст фитокартины согласно Викрити, то есть используй травы с соответствующими вкусами и степенью теплоты. Помни, что Вате нельзя горькие травы и желательны тёплые специи и растения (но осторожно, чтобы излишне не «высушить» Вату). Питту не следует пользоваться острыми, кислыми и горячими травами. Капхе не нужны солёные и холодные травы, а вот горячих острых специй не жалеи. Чаще всего тебе будут попадаться бидоши (Питта-Вата, Капха-Питта и пр.), поэтому соблюдай баланс горячих и холодных трав. Вначале сама пробуй вкусовые качества получившегося настоя (отвара), а с опытом знание соблюдения вышеуказанного баланса придёт.

10. Делай объёмы сборов исходя из того, что для острого состояния нужен одно-двухнедельный сбор, для хронического 5–7, максимум 8-недельный сбор. Потом состав сбора надо менять. Так как обычно дневная дозировка 3–4 чайные ложки или одна столовая с горкой, то можно посмотреть, сколько это занимает по объёму, и в дальнейшем делать подобный объём на курс, но с небольшим «запасом».

11. Выпиши и запомни кровоостанавливающие и «разжижающие» кровь травы. Знание этих свойств крайне важно для работы с женскими проблемами, тромбозом и всеми сосудистыми болезнями. Моя любимая травка при женских кровотечениях – репешок: он и печень лечит, и кровотечение уменьшает.

12. В чайной ложке вмещается около 3 г хорошо измельчённого растительного сырья, корни – тяжелее.

Если в сбор входят и корни и травы, то метода применения такая.

Корни при необходимости отбить молотком в тканевом пакете. Всё измельчить, смешать, пересыпать в стеклянную посуду. Корни отдельно, траву отдельно.

Применение: 1 чайную ложку корней с горкой залить тремя стаканами (600 мл) кипятка, прокипятить 5 минут, добавить в отвар столовую ложку с горкой травяного сбора, настоять 30 минут, выпить за три приёма через час после еды. Курс приёма – 2 месяца. При хорошей переносимости чая через неделю дозировка корней и травы увеличивается вдвое: столовая ложка корней и 2 столовые ложки травы на 1 л кипятка.

В жару храни дневную порцию в холодильнике.

Если совсем лениво варить корни, то можно разбить их до состояния порошка и просто смешать с травами. Пить как обычный настой, просто заваривая кипятком. Но помни, что при этом часть целебных веществ из корней не «отдаётся» в настой.

Лечение хронических заболеваний – длительный процесс. Для Ват особо хороши масляные формы, которые не совсем подходят Капхам, Питтам не следует назначать дракши и спиртовые настойки, лучше отвары и настои, так что чередуй виды применения растений и используй все их формы в зависимости от ведущей доши, сезона и стадии болезни.

Женское счастье

Соболева Диана Григорьевна, моя мама

Ах, мама, мамочка. Лучшая в мире моя мамочка! Спасибо тебе за то, что ты есть, за то, что вела и ведешь по жизни, не слишком много говоришь, но много делаешь. Спасибо за то, что ты есть и сейчас, что хранишь меня, мои беспокойные сны и дневные метания, что любишь и всегда любила меня, всегда только хвалила меня и всегда доверяла мне. С четвёртого класса, друзья, я сам расписывался в дневнике за маму, в нижней справа графе «подпись родителей». То есть никто мой дневник никогда не проверял ☺.

Я поздний ребенок. Мой брат старше меня на четырнадцать лет, сестра – на одиннадцать. Я получился для всех неожиданно. Маме тогда было 42 года.

Родился я в Краснодаре, а когда мне был год, семья переехала в небольшой южноукраинский городишко Николаев, что недалеко от Одессы. Папа строил там очередную стройку века. Там и осели.

Всё было хорошо, пока меня в садик не отдали. Тогда мама меня отшлёпала первый и вроде последний раз в жизни. Когда я не захотел вливаться в общественный поток и по дороге в детский сад устроил истерику прямо на трамвайной линии ☺.

Кушал я очень плохо, и сестра Маша устраивала целые представления с летающими столовыми ложками и стишками, чтобы накормить меня. Каждая ложка каши сопровождалась стихом типа: «Я – самолёт, сейчас залечу тебе в рот». Для того чтобы я ел творог, мне по секрету сообщили, что это китайское мороженое. А мороженое я обожал и ел я, друзья, этот творог, правда несколько сомневаясь в его вкусовых качествах, но ел же! Сестра у меня выдумщица та ещё ☺.

И далее весёлой чехардой события детства: большая вода Южного Буга, выходные на даче, сон в раскладушке под персиковым деревом, аромат моря, прохлада леса, кот розовой масти по кличке Квантик, три самые ценные вещи в доме: китовый ус, большая белая раковина, кусок сиреневого аметиста, найденный кем-то из нашей семьи, «Летит, летит ракета вокруг земного света, а в ней сидит Гагарин – простой советский парень», «Камень на камень, кирпич на кирпич, умер наш Ленин – великий Ильич», мамины пироги с грибами, азарт рыбалки, Моцарт сестры, Queen брата, плавание в тёмно-зелёном бассейне кролем-брасом и особо трудным дельфином, сладковатый запах умирания развитого социализма, постепенное проникновение личного тела в общественное, ломка нелюбимой любимой школой, октябрятско-пионерское построение душевных порывов, развевающийся алый галстук (первым в классе приняли в пионеры), большая тёмная икона на серванте, самострелы из прищепок, летние бои с брызгалками, когда мы наливали воду в бутылки из под болгарского шампуня с дырочкой в крышке, азарт игры в перья и обмена марок, мужественные спартанцы: «Тени от стрел и дротиков закроют солнце, хорошо, мы будем сражаться в тени», в пылу дебатов драка на уроке истории, ковбои и индейцы, три танкиста, Зорро, Фан-фан-Тюльпан, капитан Блад, Незнайка на Луне, Олимпиада в Москве, первая «Фанта» в жестяных банках, можно выменять полмира за пакетик жвачки, покупка первого цветного телевизора, великолепие Питера, Москвы и Риги на фоне моего провинциального Николаева, фальшивые дискотеки восьмидесятых, прогулка с девочкой под ручку, её головка на моём худом, но мужественном плече... яркие фантазии, яркие картинки жизни, яркие сны, мало полутонов, почти абсолют, почти полное счастье в тёплом спокойном инфапространстве...

И всегда рядом была мама. Была, есть и очень надеюсь, что ещё долго-долго будет рядом со мной. Мама работала на Крайнем Севере, после войны в Одессе возглавляла детский туберкулёзный санаторий, потом, по приезде в Николаев, стала работать рентгенологом, коим работает и по сей день. Уже много лет она находится на передовой в страшной войне с эпидемией туберкулёза на Украине...

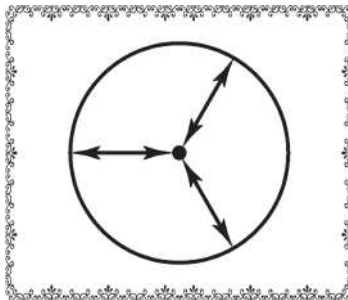
Мама всегда о ком-то заботилась. У нас постоянно жили друзья семьи, родственники, коты и кошки, приходили посоветоваться по медицинским вопросам люди из трёх пятиэтажек, составляющих наш двор, кто-то всё время звонил, писал и требовал внимания, и мама всегда отдавала своё время, знания и любовь, не требуя ничего взамен. Только вечерами, уложив всех в постель (меня четко загоняли спать в 22.00), мама позволяла себе отдохнуть. Она пила чай вприкуску и читала очередную книгу до полуночи. Вся наша большая семья – книгочеи, это привила наша мама. А в пять утра начинался её новый день с готовкой еды и прочим, так как в шесть тридцать её уже забирал автобус, везущий на работу в туберкулёзный диспансер за городом.

Сейчас мама по-прежнему работает. В сентябре 2015 года ей исполнилось 90 лет. Несколько лет назад очередной партайгеноссе заехал в ключе своей предвыборной кампании в мамину больницу. И прямо на собрании, когда он стал обещать золотые горы больничному электорату, мама, обычный врач с огромным стажем работы, выступила и сказала, что больнице нужен новый компьютерный томограф. Никто же за язык не тянул депутата этого ☺. И товарищ этот вынужден был купить дорогущий томограф больнице, такая вот весёлая и поучительная история!

Я не знаком лично с матерью Терезой, которая работала по 16 часов в сутки, но прямую аналогию с ней моей мамы провести могу. При этом мама всегда была в социуме, была и остаётся коммунистом по совести (идея-то хорошая, в принципе). Не воинствующим крикуном и карьеристом, а просто человеком, живущим ХОРОШО по отношению к окружающим людям. И моя мама счастлива, потому что она дарит счастье и здоровье людям. Несмотря на голод в детстве и юности, обитание в хрущевке, свою бурную жизнь рядом с моим, к сожалению, уже ушедшим от нас папой, мама всегда СЧАСТЛИВА изнутри. К ней всегда тянутся люди. Я горжусь моей мамочкой. Лучшей в мире. Потому что она жила и живёт на основе безусловной любви. Недавно только это понял. Она отдаёт, ничего не прося взамен. Это не говорит о том, что она не может отказать или быть жёсткой, если этого требуют обстоятельства. Помню, как-то раз, очень-очень давно, в семидесятые, мой юный тогда старший брат-байкер (я ещё был маленький совсем) решил в подпитии проехаться на своём мотоцикле. И мама тогда очень жёстко запретила ему куда-то ехать. Это моя-то всегда добрая и ласковая мама. И никуда мой волевой братец Матвей не поехал, а было ему уже за двадцать тогда...

Итак, безусловная любовь, любовь без привязки к каким-то выгодам, удовольствиям и людям, делает человека всепрощающим, несёт оптимизм и радость, так как человек живёт осознанно. Такой человек любви, как уроки, принимает все перипетии судьбы и каждый день потихоньку, без пафоса, совершает подвиг своей трудовой. То есть хорошо делает свою работу и правильно играет свою жизненную роль. Постоянное счастье изнутри приносит человеку само чувство БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ ко всем окружающим и всему окружающему.

Коротко о главном



Всю философию понимания мироздания и вытекающее из этого счастье полноценной жизни можно свести к пяти простым правилам. Всё в жизни не просто. Всё ОЧЕНЬ ПРОСТО. Эти вещи мы более подробно рассматривали в трёх книгах цикла «Аюрведа – инструкция по использованию жизни». Итак, читай внимательно каждое предложение.

1. О Творце и любви

Всё в мире пульсирует и трансформируется: Вселенная, галактики, ткани твоего тела. Благодаря пульсации и трансформации появилось Всё.

Нет только волнЫ, определяющей понятие «пульсация».

И нет только частицы, определяющей понятие «трансформация».

Одновременно существуют и волна, и частица.

Мир дуален, или двойственен.

Но мир един в то же время.

Сначала была точка. Точка вне времени и пространства. Потом, благодаря созиданию, пульсации и трансформации, появилась окружность, или сфера. Из субъективного (точка или центр окружности) появилось объективное (окружность). **Творец (субъективное) создал всё сущее (объективное).** Ведический труд «Шри Ишопанишад» гласит: «Верховный Господь и ходит и не ходит. Он далеко и в то же время очень близко. Он пребывает внутри всего и всё же Он вне всего». И далее о качествах Творца: «... человек должен постичь истинную природу величайшего из всех, Верховного Господа, бестелесного, всеведущего, безупречного, не имеющего сосудов, чистого и неосквернённого, самодостаточного философа, того, кто с незапамятных времён исполняет желания каждого».

Сила созидания – это сила любви. Разве можно создать что-то с помощью ненависти?

Любовь к своему ближнему – это тоже один из видов любви к Творцу.

Главный постулат: Творец – это изначальная, первичная сила любви, пронизывающая всё живое и неживое.

2. О духовной природе

И в том же труде «Шри Ишопанишад»: **«Тот, кто всегда смотрит на живые существа как на духовные искры, качественно равные Господу, понимает истинную природу вещей».** Что может ввести в заблуждение или потревожить такого человека?

Ведические трактаты говорят, что человек является комбинацией души и тела. Причём если проводить понятные аналогии, то душа – это водитель, а тело – машина. И машина кажется живой только потому, что в ней находится водитель, который в этом тандеме явля-

ется основной составляющей. Соответственно и предназначение делится на предназначение вечной души и предназначение временного тела.

Главный вопрос. Я – это тело, или у меня это тело?

Ответ. Я – это душа, а не тело. Я – водитель, а не машина.

Но понимание своей духовной сущности не избавляет от забот о теле и поддержании здорового образа жизни ☺.

3. Об уровнях жизни

Люди живут на трёх энергетических уровнях. Эти три уровня, или качества (на санскрите «гуны»), определяют наш жизненный путь. Это гуны благости (Саттва), страсти (Раджас) и невежества (Тамас).

В соответствии со священным текстом «Бхагавад-гиты» человек в Саттвагуне бескорыстен, постоянно испытывает счастье и стремится к знанию.

Гуна Раджаса появляется на фоне преобладания материальных желаний. Люди в этом состоянии пытаются осуществить свои постоянные и невыполнимые желания, что вновь и вновь вызывает страдания. Страсть – это, с одной стороны, созидание, но с другой – извечная погоня за личной выгодой. Люди в страсти делят мир на попираемых и попирающих. Деньги и секс – вот главные вещи в этой гуне.

В Тамасе люди объаты ленью и апатией и совершают поступки, совершенно не задумываясь об их последствиях. Люди, живущие в подобном состоянии, скатываются всё ниже по спирали, погружаясь в разочарование, пьянство и иллюзии.

Жизнь в Тамасе даёт только страдание.

Жизнь в Раджасе в конечном итоге даёт суету и разочарование.

Жизнь в Саттве даёт спокойствие, раскрытый канал интуиции и внутреннюю радость.

Главный сценарий. Побег из заторможенного и вечно всем недовольного Тамаса в Раджас, ^зидание, трудовые подвиги, «шалэнэ кохання» и достижение целей в Раджасе, с постепенным переходом в Саттву, где всё спокойно, осознанно и пронизано любовью.

4. Чего хотят все люди

Все хотят в жизни двух вещей: счастья и успеха.

Счастье зависит от правильного восприятия окружающего мира.

Счастье находится внутри, а не снаружи. Я – это духовная искра, Я – это счастье, и Я несу счастье людям. Я не ищу его снаружи и тем более не требую от окружающих счастья для себя. Счастье – это любовь к окружающему миру и единение с ним. Я есть любовь.

Ты никогда не сможешь дать больше любви, чем ты должна дать. Ты никогда не сможешь получить больше любви, чем ты готова получить.

Успех – это реализация своего индивидуального таланта. Надо проявить себя как личность. Жить своей жизнью, своими, а не навязываемыми обществом и социумом ценностями. Самоактуализация – важнейший аспект психического, духовного и физического здоровья женщины. Женщина реализует себя через семейные отношения. Карьера не должна мешать этому.

Главное счастье. Я несу счастье людям и не требую его от других людей. Найти и воплотить свой талант в жизнь просто необходимо для полной самореализации.

5. О твоей половинке

Мужчина в союзе с женщиной должен иметь миссию (дело жизни), женщина должна его поддерживать в выполнении его миссии. В соперничестве заключается одна из главных причин разводов в западных странах: вместо того чтобы позволить мужчине побыть героем, современная женщина начинает с ним соперничать и ни в чём ему не уступает.

Мужчина обдумывает проблему, а женщина её проговаривает. Поэтому мужчине достаточно не мешать думать самостоятельно, а женщине надо дать возможность выговориться. В противном случае каждое невысказанное слово превратится в пулю обиды или гнева.

Для мужчины гораздо важнее, что он делает, а для женщины – с кем она это делает. Женщина – это мир интуиции, эмоций и взаимоотношений. Живёт умом и чувствами. Мужчина – это мир идей и логики. Живёт разумом. Несколько черствый разум мужчины и излишняя эмоциональность женщины без взаимных уступок рано или поздно приведут к конфликту. Мужчине надо учиться эмоциональной отзывчивости и всегда выслушивать свою половинку. Женщинам не надо шпынять своих мужчин, а следует восхищаться их достижениями. И если у женщины получается вести себя так, что мужчина чувствует себя героем, то он сделает для неё всё.

Помогать мужчине означает не мешать ему. Женская интуиция должна не опережать мужскую логику, а дополнять её. Желание улучшить то, что уже сделал мужчина, может быть опасно: любое вмешательство извне будет приравнено им к разрушению.

Жить надо только в любви. *Союз в любви – это когда один готов отречься от своих удобств ради счастья другого.* Счастливые отношения в любви – ключ к рождению счастливых детей.

Главное в браке. Каждый в брачном союзе должен понимать, чем отличается мужчина от женщины. В браке надо больше давать, чем брать, и заниматься развитием своих качеств, а не навязывать что-то партнёру. Должных усилий даже со стороны одного человека будет достаточно – второй включится в работу автоматически. Начни с себя ☺.

Если ты освоишь эти простые законы, то в твою жизнь придёт энергия процветания.

Я – это душа

Цель и нравственное назначение человека состоят в том, чтобы он, как личное существо, достигал полноты личного духовного совершенства и становился в должное отношение к вечному личному Богу. Следовательно, его назначение не может оканчиваться во времени. Отрицание Бога и бессмертия души превращает человека в высококвалифицированного скота. Вера же в Бога и в бессмертие души, которой ничто помешать не может, ставит перед человеком возможность бесконечного совершенства, до слияния с Богом.

«Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный» (Мф. 5, 48) – вот идеал, поставленный человеку Самим Богом.

Иван Андреев. Православная апологетика



По свидетельству Геродота, «Египтяне первыми стали учить о бессмертии человеческой души. Когда умирает тело, душа переходит в другое существо, как раз рождающееся в тот момент».

Позже в иудаизме учение о бессмертии связывалось уже с учением о воскресении мёртвых и о загробном воздаянии; в таком виде оно перешло в христианство и ислам.

По индуистским представлениям, джива – бессмертная душа – претерпевает круговорот телесной жизни, смерти и возрождения (сансару), подчиняясь закону кармы – безначального и безличного причинно-следственного воздаяния. Благие поступки в текущей жизни улучшают кармическую перспективу в следующей; дурные дела возвращают душу на более низкие стадии кармического развития. Душа, усовершенствовавшая индивидуальную карму в течение многих жизней, достигает мокши – освобождения от страданий и ограничений материального существования.

Википедия

С начала жизни я всегда удивлялся, что я – Есть. Иногда я забывал, что я Есть, и чувствовал, что я – Пустота. Будто кто-то старый ушёл, а новый никто не пришёл. Но мне не было страшно. Мне было легко и приятно смотреть на жизнь со стороны. Будто меня – нет. И всё тут. Но я рос, и постепенно пришло знание, что Я – Есть, меня стали замечать и заставляли принимать участие в жизненных процессах и вовлекать в потоки человеческих отношений. И постепенно я привык, что я – Есть, и влился в эти самые потоки. Тогда же организовалась моя граница с внешним миром. Были Я и внешний мир, отдельный от меня. Ощущение целостности с окружающим миром пришло немного позже...

Мы приходим в мир с двумя мешками. Один мешок чёрный, другой – белый. В чёрном мешке – тёмные дела наших предков, идущие по роду, или плохие поступки человека в прошлых инкарнациях (воплощениях) в зависимости от конфессии. В белом – всё хорошее, что мы получаем «со старта» рождения. И в наших силах максимально уменьшить чёрный мешок и увеличить белый. Душа вечна, тело смертно, это лишь машина, перевозящая душу. Необходимо содержать свою душу в чистоте, жить благодно, ЭКОЛОГИЧНО по отношению к окружающему тебя миру, живому и неживому, существовать по божьим заповедям – вот единственно правильное решение для тех, кто понимает истинную природу человека.

Современная медицина абсолютно не уделяет внимания душевным, духовным и ментальным причинам болезней. Она курирует лишь тело. Но если всё так в ней классно и чудесно, то почему до сих пор причина столь многих болезней неизвестна? Когда я давным-давно, будучи студентом, читал медицинские учебники, то был удивлён, как часто встречается фраза: «этиология болезни неизвестна». И с тех пор за 25 лет ничего особо не изменилось. Медицина успешно справляется с острыми заболеваниями, а также со случаями, когда требуется оказание скорой медицинской помощи. Но современные люди всё чаще страдают от болезней другого рода – от аутоиммунных заболеваний, к числу которых относятся артриты, аллергии, болезни лёгких, сердца и сосудов, а также от рака, алкоголизма, наркомании, психических отклонений.

Согласно Аюрведе в основе здоровья лежит согласие с самим собой. Для здоровья необходима гармоничная согласованность между жизненными целями, мыслями, чувствами и действиями. Если мысли исполнены страха, а эмоции проникнуты пессимизмом, то физическое тело заболевает, оно подаст «сигнал тревоги», призывая человека измениться. Скорее всего, это будут болезни почек. Эта связь давно отслеживается древними мудрецами. А гнев и ярость, например, вызовут болезни печени и сосудов. Поэтому физическое недомогание в Аюрведе считается благим признаком: оно подсказывает врага ума, от которого следует избавиться. Здоровье – это гармоничное взаимодействие между всеми составными частями нашего «я». Эта внутренняя гармония проявляется и во внешнем мире как гармоничные отношения с родными, друзьями, сотрудниками, с обществом в целом и со всем окружающим.

Одни из первых вопросов, которые я обычно задаю своим пациентам, звучат так:

«В чём вы видите цель своей жизни?»

«Как у вас обстоят дела в области личных отношений?»

«В чём заключается ваше счастье в жизни?»

Если во всех этих областях вашей жизни царит гармония, то исцелить физический недуг гораздо легче.

О врагах ума, вызывающих массу болезней, таких как гнев, зависть, страх, жадность, мы уже говорили в прошлых книгах, а сейчас давай коснёмся привязки. Так вот. Излишняя привязка к телу, к удовлетворению его иногда излишних деструктивных потребностей и желаний, излишний комфорт, лишние вещи и лишние люди рано или поздно приводят к страданиям. Понимание истинной природы человека, понимание того, что душа вечна и надо думать больше о ней, а не о тушке, понимание того, что надо жить в социуме, не причиняя зла окружающим, жить, не погрязнув в быту, жить просто, а мыслить возвышенно, – вот главные вещи в жизни!

Когда мы сильно привязываемся к своему телу, своему эго, к своей роли, которую мы играем в этой жизни, то рано или поздно в жизнь приходят страдания. Роли могут быть не только плохими (о них мы говорить не будем), но и хорошими: «я – заботливая мама», «я – успешная бизнес-леди», «я – спасительница всех обиженных и слабых», но ещё раз говорю: излишняя привязка к какой-то роли, даже хорошей, приводит к страданию. Возникает ситуация «я для них всё, а они мне ничего, я всё для них делаю, а эти неблагодарные свиньи...»

и далее по тексту. Так что даже постоянная роль благодетеля не совсем хороша. Она рано или поздно толкает на ситуацию «догнать и насильно причинить добро», на желание полного контроля над своими подопечными, а подопечным это не всегда может нравиться. Или в твоей жизни возникают такие постоянно бедные и несчастные личности, которые вампируют без меры твоё время, деньги, силы и пр. Возникает ситуация «собака сверху – собака снизу». Термины про собак придумал Фриц Перлз, основатель гештальт-терапии. «Собаки сверху» морализируют, разговаривают с позиции святого, всезнайки, праведника, правильного во всём человека. Увы, вторая собака, «собака снизу», при этом очень быстро начинает ощущать себя неправой и неправильной. Фактически, «собака сверху» – это «родитель», который строит и учит жизни своего «ребёнка», но ребёнок рано или поздно становится взрослым и этап послушания и заискивания зачастую переходит в манипулирование своим родителем. Старайся замечать, когда тебе хочется почитать нотации, почувствовать себя спасительницей. Скорее всего, ты «ведёшься» на уловки «собаки снизу» и слишком привязана к роли благодетельницы. А если тебе хочется съёжиться, приуменьшить своё значение, полезть, вползти в комнату, «виляя хвостом», или войти в кабинет высшего по табели о рангах, извиняясь, со стандартными коробкой конфет и банкой кофе, то, вероятнее всего, ты чувствуешь зависимость от другого или просто хочешь побыть слабой, но при этом в чём-то меркантильной, желающей какой-то выгоды для себя, «собаки снизу».

То бишь непривязка к своей жизненной роли, не застой и ригидность в ней, а динамичный подход к своим ролям, какие-то весёлые «прыжки влево», отношение к себе с юмором, сбрасывание ненужных «собак снизу», периодическая перемена социума помогут тебе избежать этой ситуации. Есть такая весёлая метода «Симорон», которая позволяет это делать. Почитай про неё в Сети, и куча книжек есть. Только не особо привязывайся к этой системе ☺, всё надо делать «без фанатизма», а то могут быть побочные эффекты и впадение в очередную иллюзию.

И вот мой печальный стишок по поводу утяжеления своего «Я», привязке к разным, зачастую лишним вещам.

Я продолжаю обрастать
Ненужными вещами,
Я продолжаю обрастать
Ненужными делами,
Я продолжаю обрастать
Ненужными друзьями,
Я продолжаю обрастать
Ненужностью событий,
Я продолжаю обрастать
Ненужностью открытий;
Как ёжик, я хожу-брожу,
Обросший всяким-разным.
По льду и крышам места S
Гулять теперь опасно.
Я выверяю каждый шаг —
Не уронить чего-то.
Я выверяю каждый взгляд —
Не потерять кого-то.
Я тяжелею с каждым днём,
А ведь летал когда-то.
Теперь ответственен лицом,

Квартирой и зарплатой...

Мир, по сути, это стайка сигналов, бомбящих наши органы чувств. Иногда довольно сильно. Попробуй отодвинуть их в сторону. Хотя это трудно. Прислушайся к своей затенённой серединке и её связи с тем, что тебя окружает. Не спеши. Необходимо, чтобы сигнал шёл изнутри, а не снаружи. Чтобы «мурчало» и грело где-то в области сердца. Там находится твоя Душа. Твоё истинное «Я». Протяни лучик любви от себя к своему самому близкому человеку, протяни такие же лучики любви к окружающим людям, предметам, событиям, и плохим и хорошим. Свети солнцем своей души во все стороны, везде-везде! Согрей своей любовью всё вокруг!..

Не полагайся на «наружную» информацию, на шлепки и клоунаду судьбы, на тактильные и обонятельные радости и вкусоности... И тогда, может, ты ярко почувствуешь, что ты – это душа в окружении миллионов других душ. Восстановление связи с глубинным «Я» – это внутренний процесс, нет необходимости менять что-то снаружи. Почувствовав единство с самим собой, ты обретаешь внутреннюю поддержку, надёжный и неисчерпаемый источник сил, который не был потерян, просто он оставался скрытым.

Запомни это ощущение, когда всё хорошо и спокойно, когда ты любишь весь мир, когда твоё «сердце на месте». Бережно через годы носи в себе это ощущение. Неси очень осторожно, чтобы не уронить, не разделить и не расплескать его. С течением времени это ощущение может потерять свои свойства, разделиться на злой и несправедливый мир и Тебя, стать расплывчатым и неопределённым. Для того чтобы этого не произошло, необходимо «тренировать» своё единство с миром. И понимать, что ты – это душа в окружении миллионов других душ и что ты едина со всем этим круговоротом других душ и всем окружающим миром. Поэтому «души твоей прекрасные порывы» могут вызвать такие же прекрасные движения души у фермера где-то в Алабаме ☺.

Главная цель Аюрведы – умиротворение в величайшем понимании этого слова. Спокойствие ума и достижение понимания, что Я – это вечная душа, а не тело, – цель всего человечества. Здоровье придёт само, если в душе и в уме царит покой. Излишняя привязка к телу и своему эго рано или поздно приводит к страданиям. Аюрведа рассматривает болезнь и как признак духовных и умственных противоречий.

В прозрачном потоке Саттвы

Есть ли у этого пути сердце? Если есть – путь хорош; если нет – он бесполезен. Все пути никуда не ведут, но у одного есть сердце, а у другого – нет. Один путь доставляет радость, и пока ты идёшь по нему – ты неотделим от него; а другой путь заставляет тебя проклинать всю свою жизнь. Один путь наделяет тебя силой, другой – лишает её.

Карлос Кастанеда



Несёт свои воды великая река жизни. Нет ей начала и конца. Река постоянно меняет свою форму, спокойное привольное течение сменяют стремительные участки, и тогда твоё «Я», ещё недавно пребывавшее в тёплых чистых волнах удачи в середине реки, выносит к берегу и молотит о камни либо втягивает в узкие бурные места и несёт быстро и бесконтрольно, только держись!

А вдруг впереди водопад?

А вдруг тебя утащит на дно в водовороте? На самое дно, где темно и холодно, где практически нет жизни?

А вдруг тебя занесло в какое-нибудь «застойное» место, и ты вообще потеряла своё «Я» в мутной заиленной воде? Там ничего не понятно, ничего не видно, там полный Тамас: там господствуют муть в мыслях, тяжёлая еда, тяжёлые мысли, чужая мораль, чужие ценности, чужие правила, навязанные родителями, школой, работодателем, общественным строем, средствами массовой информации. Всё это выливается в безысходность, депрессию, алкоголизм, тупое пассивное существование. Там, собственно, в этом мутном потоке пребывает достаточно большая часть человечества. Это, наверное, самое спокойное место в реке, но ты в этом случае лишь частица мутной взвеси, отождествляющая себя с мутью, которая преобладает в этот момент времени, пешка в чужой игре, человек, не утруждающий себя самонаблюдением, маленький винтик чужой системы. Винтик, страдающий от безысходности и непонимания, что с тобой происходит.

Но Тамас – это не только такие негативные маргинальные проявления. Он тоже имеет полутона. Даже, возможно, какое-то время можно побыть в Тамасе, он даже может быть необходим в какой-то период твоей жизни. Чтобы понять весь контраст жизни в Тамасе и в Саттве, чтобы остановиться на мгновение, никуда не двигаясь, просто постоять в одном месте...

Тамас не только мутный, он ещё и холодный и липкий, как ама. Зима – время Тамаса. Обычно с её холодным приходом народ начинает злоупотреблять едой, крепкими напитками и сексом. Люди всегда так долго ждут ленивого покоя зимы после раджастичной суеты лета, осеннего сбора камней и урожаев, после закатки в ароматные маринады упругих помидорчиков и хрустящих огурчиков, ждут так долго, что по приходе зимних холодов начинают сразу резко и много употреблять тяжёлой еды и неправильных напитков и быстро катятся в зимнюю тамасичность. После Нового года ситуация достигает апогея, особенно от ежедневного приёма алкоголя, валяния у телевизора, легендарного салата оливье и других несочетаемых вредностей. И народ начинает болеть печенью, панкреатитами и всяческой гиподинамией. Людей начинает раздражать всё. И купание ковров в снегу, и объедание в гостях, и надрывный плач пылесоса за стенкой, и обилие тёплой одежды, и просмотр телевизора нон-стоп. И всем хочется весны. А весны всё нет и нет. И вот как раз в это время необходимо осознанно вырваться из цепких ручек зимнего Тамаса. Заняться зимними видами спортивных развлечений, заняться йогой, сходить в парк-лес-горы; слетать на Гоа или съездить к бабушке, у которой ты не была уже сто лет; прочитать ту книгу, которую ты откладываешь уже полгода; поучить то, что тебе может пригодиться. Сделать что-то правильное и приятное...

Сон – это также время Тамаса. Кто не впадал хоть раз в жизни в зимнюю спячку, пусть бросит в меня камень. Но спать можно и просто так, а можно и осознанно. Для этого надо научиться использовать свои сны. Сновидения могут помочь осознать, что происходит в твоей жизни. Сны могут продемонстрировать скрытые желания и рассказать о нуждах твоего организма. Они помогут получить прозрение и принять верное решение, основанное на том, что тебе известно на уровне подсознания. Например, сны способны дать совет по поводу того, как исправить взаимоотношения с другими людьми. Когда ты намечаешь какой-то план и принимаешься за дело, сны помогают увидеть конечную цель более отчётливо. Для этого надо просто вечером, засыпая, поставить задачу своему подсознанию подсказать тебе, что следует делать. И, возможно, сон покажет тебе оптимальный вариант выполнения задачи. Но для этого спать ложиться надо пораньше. Если ты не увидела нужный сон, то просто ещё раз сразу после выскакивания из сна подумай о том, как решить поставленную задачу. И первая мысль, которая будет тебе приятна, которая «замурчит» в сердце, будет единственно правильной. Но для этого надо проснуться пораньше ☺.

Работа со сновидениями подобна разговору с надёжным другом, знающим о тебе практически всё и всегда готовым обсудить все твои жизненные перипетии. И ответы на все вопросы ты уже знаешь, просто можешь не замечать их, не обращать внимания на подсказки.

Ну ладно, хватит о Тамасе, давай-ка нырнем в Раджас. Ведь река жизни очень широка и разнообразна. Это некое информационное поле, в котором хранятся все «потoki». Число вариантов движения бесконечно. И все варианты просчитаны. Но в твоей воле выбрать свой поток, свои правила игры. Мощное течение воды порождает иллюзию, что движение изо дня в день не поддается управлению. Но стоит тебе сделать плавное правильное движение, и ты, словно вырываясь из одного потока событий, оказываешься в другом. Не надо делать хаотичных движений, барахтаться в волнах или рваться из глубины вверх. Достаточно лёгкого осознанного движения к назначенному ориентиру, и ты попадёшь в чистую тёплую воду из холодной и мутной, в чистой воде ты приобретаешь ясность и двигаешься дальше уже к чётко поставленной цели. Ты – часть этой реальности, этого потока, и в то же время существуешь отдельно, независимо. Ты сама выбираешь свой поток. Ты сама выбираешь нормы поведения в своём потоке, целью которых есть рост и развитие человека. Это могут быть универсальные нормы, такие как «возлюби ближнего, как себя самого», «не убий», а могут быть и твои личные нормы, необходимые только для тебя; они следуют из твоей духовной природы и условий, необходимых для твоего развития.

Но ни в коем случае нельзя бестолково пытаться вырваться из общего мутного потока, который включает запреты и повеления, необходимые для функционирования и выживания той общности людей, где ты сейчас находишься. Для выживания всякого общества необходимо, чтобы его члены подчинялись правилам, обязательным для этого общества. Пойми, группа (город, страна, нация), в которой ты живёшь (работаешь, учишься), должна стремиться сформировать у своих членов такой склад характера, чтобы они хотели делать то, что они должны делать при существующих обстоятельствах. Так, например, отвага и инициатива становятся главными добродетелями в обществе, ведущем войну. Терпение и взаимовыручка становятся добродетелями в обществе, где преобладает сельскохозяйственная кооперация. И если ты воин, но тебе приходится сеять рожь, то это напрягает. И ты делаешь свою работу плохо. А в современном обществе прилежание возведено в ранг одной из высших добродетелей, потому что современная индустриальная система нуждается в трудовом порыве как в одной из самых важных её производительных сил. Качества, высоко ценимые в сфере деятельности того или иного общества, становятся частью его системы. Каждое общество жизненно заинтересовано иметь правила, которым бы все подчинялись, и добродетели, которые строго соблюдались бы, потому что выживание общества зависит от этого соблюдения. Но жизнь человека слишком коротка, и очень не хочется лучшие годы своей жизни пробить рабочим осликом, вращающим колесо системы и закачивающим воду на её поля и веси.

И если в этом мутном потоке тебе некомфортно, или более того, ты страдаешь в нём, но на данный момент времени ты не можешь выплыть из него с минимальными потерями, тогда надо не лупить изо всех сил руками по воде для того, чтобы выбраться из неподходящей общности или социума, а расслабить мышцы и поддаться течению, прихватив с собой всё самое лучшее, что дал тебе этот поток. Плыть себе тихонько, но плыть не просто, а наблюдая, как ты это делаешь, прислушиваться к себе, плыть осознанно, ждать благоприятных знаков и... в нужный момент сделать осознанное движение и изменить свой поток! Перескочить, например, из тамасичного потока в Раджас, добиться какой-то цели в своей жизни, побыть в страсти, движении, а там можно и в саттвичный поток податься ☺.

Эта книга может помочь тебе сделать это движение и, сделав его, попав в свой выбранный прозрачный поток, оставаться в нём как можно дольше. Почитай эту книгу внимательно и перечитай несколько позже. Избавление от иллюзий, болячек, улучшение качества твоей жизни – вот чего я пытаюсь добиться этой книгой. В прозрачном потоке каждый момент бытия наполнен счастьем и удовольствием. Солнце любви пронизывает этот поток, и каждый его лучик – это удовольствие здесь и сейчас. Только здесь и сейчас может быть реально красиво и классно! Времени нет! Нет прошлого, нет будущего с неминуемой смертью. В прозрачном потоке Саттвы смерти вообще нет, есть только здесь и сейчас, есть только счастье и любовь.

Процесс пребывания в потоках Раджаса обычно полон движений, страсти, включая бурный секс, рабочие подвиги, путешествия на край света; этот поток важен для достижения целей в твоей жизни.

Но цели надо достигать правильно, не особо привязываясь к результату. Просто надо назначить конечный пункт и потихоньку совершать шаги в этом направлении. И очень важно, чтобы тебе нравился сам процесс достижения цели.

«Делать что-то для того, чтобы...» означает быть ориентированным только на цель. Все силы направлять только на достижение цели. И в этом случае цель затмевает всю остальную жизнь и чувства. Стремясь достичь цели, мы пробегаем мимо жизни.

«Делать то, что приносит радость» означает творить и чувствовать в каждый момент дыхание жизни, радоваться своему творчеству, каждому мгновению и переживаемому чув-

ству единства с окружающим миром и своим делом. В первом случае это постоянное напряжение и некая слепота чувств, все ориентировано только на достижение цели. Когда цель достигается, наступает короткий момент удовлетворения собой или разочарования, а потом надо ставить новую цель, чтобы достичь её. Начало – конец, начало – конец и т. д. И ты вечно озабочена постоянным ростом цен, падением рубля, войнами, катастрофами и прочими форс-мажорами. Ты волнуешься, перерабатываешь, плохо спишь, потому что в мире творится полное ай-ай-ай:

*выросли мировые цены на аскорбиновую кислоту
выросли мировые цены на настоящую красоту
выросли мировые цены на вселенскую доброту
выросли мировые цены на неподдельную наготу
выросли мировые цены на пляжную пустоту
выросли мировые цены на душевную простоту
выросли мировые цены на американскую мечту!!!!!!!!!!!!*

Во втором случае в процессе достижения цели ты испытываешь радость и наслаждение, парение по жизни. В первом случае ты только действуешь. Во втором случае ты и действуешь, то есть присутствует Раджас, и «пребываешь», то есть присутствует осознанность и элементы Саттвы.

Современное общество очень раджастично. Мы постоянно куда-то спешим и движемся, попадая при этом под воздействие всё новых возбуждающих факторов. Мы всё время чем-то обеспокоены и заняты, у нас почти не остаётся времени для пребывания в покое, тишине, медитации или сердечного общения друг с другом. Истинное обновление Саттвы возможно лишь в тишине. Излишняя умственная деятельность, в том числе не только интеллектуальные или философские размышления, но и всякое бесполезное напряжение ума болтовнёй, компьютерными стрелялками, лайканьем в социальных сетях, истощает Саттву. Для того чтобы расслабиться, мы прибегаем сегодня к всевозможного рода развлечениям, включая вышеперечисленные компьютерные развлекалочки, а также просмотр бесконечных сериалов, ток-шоу, телепередач и спортивных состязаний. А это пассивные виды умственной деятельности, истощающие ум. А вместо просмотра телевизора вот бы подышать правильно (прамаяму поделать), погулять в чистых местах города, музыку послушать не буцкающую, а классическую, красивую и спокойную, поучиться чему-нибудь полезному.

И скажу об этом ещё раз, что можно быть в Саттве и одновременно при этом в социуме, не обязательно уходить в отшельники, принимать саньясу. Главное – жить в гармонии с самой собой и другими людьми. Даже гневаться можно, главное, чтобы это соответствовало обстоятельству, месту и времени (деша, кала, патра).

Но, к сожалению, саттвичные практики традиционных культур мира, такие как молитва, медитация и бескорыстное служение, ныне в значительной мере утрачены. Сегодня нам не хватает любви, веры, открытости, доброты и покоя. Возбуждённость и отвлечённость ума делают нас подверженными стрессам и психическим заболеваниям

Отсутствие душевного покоя является признаком того, что мы утратили связь со своей душой – источником творческой жизненной силы и радости. Обычно это происходит из-за того, что мы забываем о своих истинных целях и не следуем своему духовному пути, пути сердца, который принёс бы нам истинный покой и радость.

Мы не можем постоянно быть в Саттве, но надо стремиться к этому и использовать моменты Раджаса и даже Тамаса в мирных целях. На благо себе и окружающим. В прозрачном потоке Саттвы смерти вообще нет, есть

только здесь и сейчас, есть только счастье и любовь. Три главных принципа радостного бытия – это:

- счастье изнутри;
- непривязка к результату, жизненной роли, цели и т. д. Старайся не «застыть» в своей жизненной роли, ставь цель и иди к ней потихоньку, не особо привязываясь к результату. Важен сам путь;
- соединение со своим внутренним «Я», со своим внутренним источником любви, своей интуицией, душой.

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.