



Пракрити. Ваша аюрведическая конституция

Свобода Роберт

Опубликована: 2007

Категории:

Виньетки: Аюрведа

Роберт Свобода ПРАКРИТИ ВАША АЮРВЕДИЧЕСКАЯ
КОНСТИТУЦИЯ Москва <ШЬ 2007 УДК 613.86 ББК
53.59 С25 Замечание: Эта книга предназначена для познавательных
целей и не может заменить консультацию квалифицированного вра-
ча. Prakriti. Your Ayurvedic Constitution. First published in the United
States of America by Geocom Limited, Inc. 1988 Печатается по согла-
шению с Sadhana Publications, 1840 Iron Street, Suite C, Bellingham
WA 98225 Перевод: А. Блейз, Г. Егоров Редакция: А. Блейз, А. Жура-
влев, А. Киселев Иллюстрации: Rhonda Rose Свобода, Роберт С25
Пракрити. Ваша аюрведическая конституция. Пер. с англ., пятое из-
дание. — М.: Саттва 2007. — 304 с, илл. — ISBN 978-5- 85296-043-6

Книга посвящена всестороннему рассмотрению того, как
сбалансировать и гармонизировать свою врожденную конституцию,
чтобы избежать болезней и продлить жизнь. Автор сочетает знания
аюрведы с эзотерической тантрой. Центральная идея книги в том,
что здоровье зависит от гармонии с Природой, которая достигается
через внутреннюю гармонию. Основываясь на традиции аюрведы и
личном опыте, автор показывает, как эта идея может быть воплоще-
на в различных аспектах повседневной жизни. Для интересующихся
аюрведой и здоровым образом жизни. УДК 613.86 ББК 53.59 Данное
издание охраняется авторским правом РФ и США. Переиздание,
воспроизведение с помощью электронных средств или любым иным
способом всей книги или ее части допускается только с письменного
разрешения обладателей авторских прав. © Robert E. Svoboda, 1998 ©
Перевод, оригинал-макет, «Саттва», 2007

ПОСВЯЩЕНИЕ

Эта книга посвящается моим родителям, которые были моими первыми учителями, и Вималананде, который был для меня другом, философом и Учителем. Она посвящается также Матери Таре — Вселенской Матери - Природе, от которой мы все происходим, в которой мы существуем и к которой все мы в конце концов вернемся. Она — Мать сострадания, всепрощения, истины, красоты, знания, изобилия, энергии и свободы; и Она же — Мать тьмы и зависимости. И болезнь, и здоровье рождаются от Нее. Материнская забота необходима для исцеления, ибо только одна Мать-Природа может исцелять. Смиленно приношу эту книгу в дар Матери Таре с просьбой исцелить всех нас и наш мир.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ВВЕДЕНИЕ	9
Искусство медицины	11
Здоровье, личность, бессмертие	13
Глава 1. ДОШИ И ВКУСЫ	23
Пять Великих Элементов	27
Три доши	28
Шесть Вкусов	34
Последствия злоупотреблений	38
Преобладающие эмоции	40
Влияние на сознание	42
Глава 2. КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ	51
Оценка пракрити	55
Краткое описание конституциональных типов	74
Глава 3. ПИЩА	81
Ритуал приема пищи	84
Свойства пищи	87
Пища для каждой конституции	91
Особые продукты	103
Пристрастия и вкус	107
Глава 4. ПИТАНИЕ	115
Семьдхату	115
Ожирение	128
Прибавление в весе	133
Снижение веса	134
Глава 5. РЕЖИМ	143
Распорядок дня	146
Поклонение Солнцу (Сурья Намаскар)	159
Образ жизни	162
Глава 6. РАВНОВЕСИЕ	175
Прана, Теджас и Оджас	176
Несварение	178
Аюрведическое лечение	183
Выведение Амы	185
Уравновешивание дош	194
Лечение ума	196
Юкти	200
Глава 7. БОЛЕЗНЬ	201
Аллергия	201
Хроническое расстройство кишечника	207
Астма	210
«Желтая угроза»	213
Как устраниить «желтизну»	216
Ревматическая болезнь	218
Лечение артрита	224
Рак	233
Увядание	236
Прочие заболевания	239
Глава 8. ОМОЛОЖЕНИЕ	243
Повышение половой потенции	244
Расаяна	250
Минералы и металлы	256
Макарадхвадж	260
Другие Расаяны	263
Сезоны	266
Глава 9. ЗА ПРЕДЕЛАМИ АЮРВЕДЫ	269
Бессмертие	269
Жертва	272
Кундалини	275
Свет и тьма	279
Тарпана	280
Заключение	284
Рецепт кичади	286
СЛОВАРЬ	287
УКАЗАТЕЛЬ	291

ОТ АВТОРА

За десять лет, истекшие с момента первой публикации этой книги, я принял множество благодарных отзывов от читателей, высоко оценивших ее содержательную сторону. Но сколь бы лестны ни были эти похвалы, чем дальше, тем яснее я осознавал, что книга нуждается в исправлениях и дополнениях. И в это новое издание я постарался внести необходимые поправки, переработав большую часть первоначального текста и добавив к нему новый материал. Новые иллюстрации позволили воздать более пышные почести Матери-Природе, а благодаря новой редактуре удалось устраниить множество устаревших стилистических оборотов. Надеюсь, все читатели останутся довольны нашими усилиями. Автор выражает свою признательность за критические замечания и помошь в работе над этой книгой: Джуди П. Аллин Лонетте Риб Тиаги Керстен Памеле Баринофф Грэму Додду Д-РУ Майклу Стоуну Эллиоту МакЛафлену Д-ру Васанту Д. Ладу Вайдья Б. П. Нэнэл Майклу Лауренсону Фреду и

Кэтти Смит Д-РУ Грегу Хейлу (Кришна Дасу) Лауре и Эдину Свобода Лоретте Левиц и Дэвиду Либерти Джону Клэнси Клодии Уэлч Вималананде ПРЕДИСЛОВИЕ Аюрведа — это не только наука, но также религия и философия. Мы используем слово «религия» для обозначения верований и дисциплин, способствующих таким состояниям бытия, в которых двери восприятия открыты для всех аспектов жизни. В аюрведе все стороны и этапы жизненного пути рассматриваются как священные. Слово «философия» означает любовь к истине, а истина в аюрведе — это Бытие, Чистое Существование. Аюрведа представляет собой науку об Истине, о том, как она проявляется в жизни. Согласно аюрведе, каждый человек — это уникальный феномен, и он неотделим от космоса. Все, что есть в макрокосме, существует и в микрокосме. Каждый человек представляет собой проявление космического сознания. Вибрация чистого вселенского сознания производит беззвучный звук «Ом». Из этого звука происходят Пять Великих Элементов — Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля. Эти Пять Великих Элементов проявляются в виде трех биологических начал, именуемых Вата, Питта и Капха, которые управляют всеми процессами в организме, в том числе и патологическими. В момент зачатия Вата, Питта и Капха своими сочетаниями определяют конституцию человека, которая и называется «пракрити». «Пракрити» означает «первое творение». Каждое человеческое существо — это «первое творение» космоса, и именно поэтому каждый человек представляет собой отдельную сущность, уникальный феномен. На понимание уникальности каждого индивидуума и направлено изучение «пракрити». Аюрведа дает нам прямой подход к этому изучению. Аюрveda как наука исцеления основана на знании «пракрити» — индивидуальной конституции. Если бы каждый человек знал свою конституцию, он без труда, например, определял бы наиболее подходящие для себя питание и образ жизни. Пища, полезная для одного, для другого будет ядом. Поэтому для того, чтобы сделать свою жизнь здоровой, счастливой и гармоничной, необходимо знать свою конституцию. Мой друг и коллега д-р Роберт Свобода изучал аюрведу в аюрведическом медицинском колледже Тилака в г. Пуна (Индия). Он занимался там под моим руководством, и его выдающиеся способности и блестательные успехи в аюрведе сделали его лучшим студентом на курсе. Это тем более достойно упоминания, что д-р Свобода — американец и единственный житель Запада, окончивший эту аюрведическую медицинскую школу. Его глубокое знание аюрведы в сочетании с европейским

образованием делают эту книгу бесценной для западного читателя. Д-р Васант Лад, октябрь 1987 г.

ВВЕДЕНИЕ

Природа и Ее пути поистине непостижимы для смертных. Вы можете пуститься в свое жизненное путешествие, намереваясь отправиться на запад, но если Она пожелает направить вас на восток, то путь ваш будет петлять до тех пор, пока вы не направитесь именно туда. Покидая США в мартовские иды¹ 1973 года, я и не подозревал, что в конце концов стану жить в Индии. Я был зачислен в Медицинскую школу университета Оклахомы и собирался лишь немного пожить в Африке и вернуться к началу сентябрьского семестра. Однако месяц спустя я лежал пластом в Абиджане (Берег Слоновой Кости), страдая от жесткой дизентерии. Двое французов сжалились надо мной и отнесли меня к себе на квартиру, чтобы я мог провести там уик-энд, пока не удастся найти доктора. Сами же они собирались, как они выражались, на «съезд знахарей»— собрание целителей, магов и трансмедиумов где-то в глухом лесу. Их проводник сам был «знахарем». Когда он увидел меня лежащим неподвижно в совершенном изнеможении, то настоял на том, что будет лечить меня. Я был слишком слаб, чтобы сопротивляться. Это был хорошо одетый и крепко сложенный африканец лет тридцати с небольшим. Его легко можно было бы принять за банковского клерка, и будь у меня силы размышлять, я решил бы, пожалуй, что передо мной — в высшей степени необычный знахарь. Но сил не было, и я не думал решительно ничего в тот момент, когда он налил из графина, стоявшего у моего изголовья, воды в стакан и начал пристально смотреть на него. Я безучастно наблюдал, как он бормочет какие-то заклинания над стаканом, а потом передает его мне. Я так же безучастно выпил, убеждая себя, что это — простая вода, которая, конечно, не принесет никакой пользы, но и вреда не причинит. 1 Иды — название 15-го (в марте, мае, июле, октябре) или 13-го (в остальных месяцах) чисел древнеримского календаря. В английском языке словосочетание «мартовские иды» иногда употребляется в смысле «роковой день» (в память о гибели Юлия Цезаря от рук убийц 15 марта 44 г. до н.э.). — Прим. ред. Знахарь и французы попрощались со мной, и я погрузился в глубокий сон. Проснувшись, я ожидал приступа болезни, но был приятно удивлен, обнаружив, что мой живот ведет себя спокойно. Приступов не было весь день и на следующий день; они и не возобновились бы, знай я тогда то, что

знаю теперь о влиянии диеты на болезнь. Как бы то ни было, благодаря шаману я получил на какое-то время облегчение. И при этом от меня не потребовалось ни собственных усилий, ни веры. Я усвоил этот урок. За те несколько дней, что я лежал в этой квартире и выздоравливал, я прочел «Автобиографию йога»². Благодаря этой книг\$ стрелка моего «внутреннего компаса» повернулась и указала на Индию. Но первый мой шаг на этом новом пути привел меня в Кению, где я принял участие в этнографической экспедиции Национального музея Кении на территории племени покот. Мне предложили пройти ритуал принятия в племя, и я согласился. Став одним из покот, я познакомился и побеседовал с местными лекарями. Затем я показал записи бесед европейским докторам медицины, которые сопровождали нас в этой экспедиции, и они засвидетельствовали эффективность некоторых традиционных методов лечения, применявшимся в этом племени. Мне захотелось изучить местную медицину более тщательно, и я пообещал себе вернуться в Кению после поездки в Южную Азию. Индию я возненавидел с первого взгляда и, не пожелав задержаться там, сразу направился в Непал. Именно в Непале я впервые услышал слово «аюрведа» — от одного врача из Миротворческого корпуса. В январе 1974 года я вернулся в Индию — правда, лишь доля того, чтобы присутствовать в Бодх-Гая³ на церемонии посвящения в тибетскую Калачакру, которую проводил сам Далай-Лама. Эта церемония продемонстрировала мне практическую пользу йоги и убедила меня в том, что, несмотря на все опасения, которые внущила мне Индия при первом знакомстве, я должен остаться в этой стране и изучить ее древнее искусство физического, психического и духовного врачевания. 2 Книга Парамахансы Йогананды А893—1952), великого йога, одного из первых индийских духовных учителей, принесших учение йоги на Запад. — Прим. ред. 3 Бодх-Гая — селение в штате Бихар (Индия), центр паломничества, одно из четырех самых святых мест современного буддизма. Здесь находится место Просветления Будды Шакьямуни под деревом бодхи. — Прим. ред. Искусство медицины Одна из первых вещей, которые я понял в Индии, заключалась в том, что медицина — это искусство. До тех пор я придерживался механистического взгляда на жизнь и считал, что человек подобен мыслящей машине, а здоровье представляет собой в основном инженерную проблему. Из аюрведы я узнал, что лечение, как и другие искусства, становится действенным лишь тогда, когда целитель по-настоящему вовлечен в него. Человек может сколько угодно писать картины, лепить горшки или

сочинять концерты, но его творения останутся холодными и безжизненными, если он не сможет вдохнуть в них жизнь. Умение вдохнуть жизнь в свое создание — вот что отличает истинного художника от простого ремесленника. Хорошее лечение — это плод от союза искусства и науки. Аюрведа (в буквальном переводе — «наука жизни», «знание жизни» или «искусство долголетия») — это нечто большее, нежели просто искусство исцеления. Аюрведа имеет дело со всем, что вносит радость в нашу жизнь. Чтобы изготавливать хорошие лекарства, хороший аюрведический целитель должен быть хорошим поваром. Приготовленные вручную аюрведические лекарства обычно превосходят по классу препараты фабричного производства — по той же причине, по какой самое обычное суфле под рукой опытного шеф-повара может превратиться в нечто неповторимое. Шеф-повар может ничего не знать о термодинамике приготовления пищи, но зато он знает, как сделать пищу восхитительной на вкус. Подобно такому повару — подлинному художнику кулинарного искусства — аюрведический целитель должен стать настоящим мастером своего дела. Хороший врач чувствует лекарственные средства так же тонко, как искусный повар — свои рецепты. Именно это чутье, развивающееся по мере того, как целитель обретает все более совершенную гармонию с Природой, превращает техническую компетентность врача в способность к интуитивному целительству. Аюрведа не антинаучна: просто в своем развитии она вышла за пределы механистической науки. Ни один врач с начала времен еще не вылечил ни одного пациента. Ни один врач никогда не сделает этого, ибо излечить может только Природа. Только Природа может творить чудеса; врачи же должны лишь учить своих пациентов пользоваться этими чудесами. Задача врача — использовать знание о прошлых болезнях и нынешнем состоянии пациента для того, чтобы интуитивно предугадать возможные пути исцеления и разработать стратегию лечения. Истинные врачи неустанно служат каналами, через которые Природа может вершить свои чудотворные деяния. Вот почему аюрведа учит, что каждый врач должен всегда, даже в ходе диагностических процедур, отдавать максимум энергии на исцеление каждого пациента. Но несмотря на неослабевающее внимание к исцелению в случаях, когда исцеление необходимо, аюрведа постоянно подчеркивает, что профилактика важнее терапии. Аюрведа приводит в равновесие и омолаживает живые организмы, снижает их восприимчивость к болезням и, укрепляя иммунитет, предотвращает развитие заболеваний. Аюрведа — это не столько медицинская

система, сколько образ жизни, путь к пониманию того, как сотрудничать с Природой и жить в гармонии с Ней. Понятие здоровья в аюрведе означает гармонию, и воистину нет предела гармонии, которой может достичь человек, искренне стремящийся к ней. Кое-кто жалуется, что аюрведические средства действуют медленно; но неспешность сама по себе нередко составляет часть лечения, особенно сегодня, когда многие из нас страдают от болезней, вызванных спешкой. Физиология человека в ходе истории человечества не слишком изменилась. Конечно, в области технологии мы продвинулись значительно, но тело и ум у нас почти такие же, как у наших предков, страдавших от тех же болезней и проявлявших те же восхитительные и отвратительные качества, что и мы. Однако в те далекие времена, когда аюрведа еще только формировалась, люди были в большей степени зависимы от внешней среды, чем мы сегодня. У них не было иного выбора, кроме как сотрудничать с Природой и полагаться на нее. За отсутствием хитроумных инструментов, они развивали свои интуитивные способности к диагностике. Живя в непосредственной связи с Природой, они обнаружили, что Природа сама подскажет им лечебные свойства растений, животных и минералов, если только они будут прислушиваться внимательно к Ее словам. Эти древние исследователи экспериментировали на самих себе и передавали свои наблюдения из поколения в поколение. Этот накопленный в далеком прошлом медицинский опыт и был гораздо позднее, но все же очень давно, систематизирован в виде аюрведы. Человеческий ум заменял древним аюрведическим целителям компьютерные системы: развивая способности к запоминанию, они хранили в памяти огромное количество медицинских фактов. Хорошо развитые и утонченные интуитивные способности помогали применять накопленные знания на практике. Древние мастера превратили аюрведу во врачебное искусство и постановили, что подлинная цель любого медицинского знания должна заключаться не менее чем в достижении бессмертия. Здоровье, личность, бессмертие Каждый человек наверняка хоть раз в жизни мечтал стать бессмертным. И хотя мы знаем, что все, что когда-либо было создано, в конце концов будет уничтожено, каждый из нас втайне лелеет надежду, что, быть может, смерть сделает для него исключение. Древнеиндийские риши (прорицатели) искали пути к достижению бессмертия и записывали плоды своих исследований в гимнах Вед — древнейших сочинениях рода человеческого. Веды, составляющие фундамент индийской культуры, подчеркивают, что возможность

достичь бессмертия открыта перед каждым человеком по праву рождения. Вот слова одной известной ведической молитвы: Веди меня от тьмы к свету. Веди меня от заблуждения к истине. Веди меня от смерти к бессмертию. Каждый воплощенный человек есть единство тела, ума и духа. Поэтому древние риши Индии разделили свою мудрость, превратившуюся в Науку Жизни, на три раздела знаний: аюрведу, которая имеет дело в основном с физическим телом; йогу, которая занимается преимущественно духом; и тантру, которая имеет дело главным образом с умом. Философия всех этих трех дисциплин идентична, но акценты различны, вследствие чего различаются их цели и области приложения. Аюрведа в основном рассматривает физическую основу жизни и сосредоточена на приведении тела в гармонию с умом и духом. Благодаря йоге достигают контроля над телом и умом, чтобы привести их в гармонию с духом. В тантре же ум используют для того, чтобы привести в равновесие друг с другом потребности тела и духа. Мы существуем как индивидуальности на фоне нашей внешней среды — Матери-Природы. Никто не может быть всецело индивидуальным, потому что наша индивидуальность обусловлена Природой. Большинство из нас живут, ни в чем себя не ограничивая, часто потакая себе и ожидая при этом, что мир будет непрерывно угощать нас конфетками, а Природа будет давать достаточно пищеварительной силы, чтобы потреблять их. Большинство из нас называют это свободой. Однако истинная свобода — это способность приспособиться ко всему. Наслаждение, несомненно, является одной из жизненных целей, но выйдя за границы дозволенного, вы теряете способность наслаждаться. Ограничение — неотъемлемая часть жизни. Вы ограничены десятками обязанностей, такими как необходимость дышать, есть, спать и пользоваться словами для общения с другими людьми. Самое же главное ограничение — это ограниченная способность организма выносить ваше повторство собственным желаниям. Либо вы сами добровольно ограничиваете себя, либо за вас это делает Природа. При помощи болезни Природа заставляет вас умерить скорость и «отдохнуть». Вот почему Природу называют Матерью: Она так любит вас, что Ей невыносимо видеть, как вы разрушаете себя. Она вновь и вновь предупреждает вас об ошибках и переходит к решительным мерам лишь тогда, когда вы упрямо отказываетесь слушать Ее. Это классический пример взаимосвязи между свободой и ответственностью: либо вы сами каждый день понемногу ограничиваете свою свободу, либо за вас берется Природа и в одночасье ограничивает вашу свободу на целые дни,

недели или месяцы. Исполнение своих желаний — это законная цель жизни, но это лишь одна из четырех ее целей. Никакая жизнь не будет прожита сполна, если не будет достигнута каждая из этих целей. Цели же эти таковы: Дхарма — исполнение обязанностей, обусловленных нашим положением в обществе; Артха — накопление собственности за время исполнения наших обязанностей; Кама — удовлетворение законных желаний с помощью накопленной собственности; Мокша — осознание того, что мы живем главным образом ради самой жизни и только потом — ради долга, собственности и желаний. Вам нужна стабильная ниша в обществе, чтобы обеспечивать свое существование и иметь свободное время, которое можно было бы посвятить либо удовлетворению желаний, либо духовному совершенствованию. Какова бы ни была цель вашей жизни, для ее осуществления вам нужен здоровый ум в здоровом теле. Вы должны быть здоровы, если хотите наслаждаться жизнью постоянно. Разработанная древними риши аюрведа предназначена именно для тех людей, которые хотят наслаждаться миром и сохранять при этом здоровье. Ее указания относительно режима жизни, питания и методов терапии, позволяющих, в частности, избавиться от пристрастий с пагубными последствиями, помогут вам оставаться здоровыми, крепкими и бодрыми, прекрасно чувствовать себя до глубокой старости, если, конечно, вы сможете в достаточной степени ограничивать свои потребности и строго придерживаться аюрведических принципов. Поскольку за все в жизни надо платить, вы сами должны решить, до какой степени вы хотите потакать себе, и, соответственно, насколько вы будете здоровы. Бесплатного сыра не бывает. Кое-кому кажется, будто бесплатный сыр можно найти в тантре — системе, основанной на преобразовании любых внешних влияний с тем, чтобы человек больше не зависел от них и мог отторгать или принимать их по собственной воле. На первый взгляд тантра и впрямь позволяет неограниченно потакать себе, прикрываясь духовностью. Но в действительности истинная тантра — это чрезвычайно строгая система, успешно осваивать которую можно только после усердного аюрведического очищения и йогических практик. Традиция йоги учит держать мир на расстоянии вытянутой руки, жить аскетически, чтобы оградить внутреннюю среду от внешних волнений. Йога и тантра помогают человеку освободиться от мирской зависимости, однако безопасно практиковать их, не обладая хотя бы элементарными познаниями в области аюрведы, невозможно. Для гармонии личности необходимо динамическое

взаимодействие тела, ума и духа, что можно назвать вертикальным измерением, а также равновесие между индивидуумом и внешней средой, что можно назвать горизонтальным измерением. Если вы хотите быть по-настоящему здоровыми, ваше физическое тело должно находиться в равновесии с Природой, ум — в гармонии с коллективным умом общества или социальной группы, в которой вы живете, а душа должна пребывать в согласии со Вселенской Душой. Для риши вся жизнь была учебником; точно так же должны относиться к жизни и врачи, постигая с ее помощью, как обращаться с телом, умом и духом пациента. Обретение гармонии тела-ума-духа проще начинать с тела, поскольку оно относительно стабильно. Привести в равновесие ум и дух, которые имеют эфирную природу и труднее поддаются гармонизации, гораздо легче тогда, когда тело уже окрепло и стало здоровым. Сегодня, когда большинство людей всецело захвачены проблемами материального мира, это особенно важно. Врач должен работать с пациентом, учитывая уровень его сознания, а поскольку сознание большинства людей обращено к физическому, то в первую очередь приходится обращаться к медицине для тела. Затем неизбежно наступит черед медицины для ума и духа. Каждое человеческое существо уникально, каждый индивидуум имеет свои особенности и характерные черты. Самое драгоценное сокровище — ваша жизнь — принадлежит вам и только вам, и она не похожа на жизнь никакого другого человеческого существа ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем. Каждый человек — это уникальное проявление Матери-Природы, Творческой Энергии Вселенной. В каждом есть частица Вселенской Души. Веды призывают к тому, чтобы каждый нашел свой собственный путь, прожил свою жизнь в полную силу, ибо лишь исполнив все, на что мы способны, мы можем вернуть Природе долг за дарованную нам жизнь. Каждый из нас нужен Вселенной и должен впрясть свою нить в тот великий гобелен, который мы называем человеческой цивилизацией. Внести полноценный вклад в эту жизнь и, соответственно, насладиться жизнью в полной мере можно лишь при условии, что вы здоровы. Слово «Свастха» на санскрите означает «здоровый». Оно происходит от слов: Сва («Я») + Стха («укорененный») « Свастха («укорененный в Я»). Здесь «Я» — это это; имеется в виду не это в понятиях Фрейда, а сила индивидуации, выделяющая каждое существо среди других. Это — это то, что делает меня особым, то, благодаря чему я знаю, что я — это я, а не вы, он, она, мы или они. Тот аспект личности, который постоянно напоминает мне, что я

— это я, на санскрите называется Ахамкара (буквально — «создатель Я»). Поскольку каждый из нас представляет собой тело, ум и дух, у всех нас есть телесное «Я», ментальное «Я» и духовное «Я». Быть «укорененным в Я» значит быть укорененным в каждом из этих «Я». Современные врачи склонны игнорировать индивидуальность. Они зачастую смотрят на людей как на «печень» или «легкие» и забывают об индивидууме, которому эти печень и легкие принадлежат. Одно и то же лечение может казаться им панацеей для всех больных, и при этом из виду упускается то, что даже среди страдающих одной болезнью могут быть ее различные вариации. Такой подход к лечению не может способствовать восстановлению равновесия в организме. Поскольку врачи зачастую не в состоянии восстановить здоровье своих пациентов, больным в наше время следует самим учиться этому. Всякий, кто хочет быть здоров, обязан сам узнать о здоровье как можно больше. Многие жители Запада изучают аюрведу в надежде на чудеса, которые позволяют им по-прежнему потакать своим желаниям. Но так они смогут достичь только временного облегчения, постоянное же облегчение приходит лишь с постоянным изменением образа жизни. Они обманывают себя, как обманывают себя люди, сбывающиеся в стадо вокруг торговцев чудесами в надежде на духовное продвижение, не требующее усилий. Аюрведа же предназначена для тех, кто готов принять ответственность за самих себя. Если бы аюрведа была религией, то ее Богиней стала бы Природа, а единственным наказуемым Ею грехом — чрезмерное потакание себе. Задача аюрведы — позволить нам вкушать удовольствия жизни таким образом, чтобы это не расстраивало наше здоровье. Удовольствие, поглощающее все время, — это, по сути, рабство, потому что чем больше мы потребляем, тем в большую зависимость впадаем. Неограниченное потакание себе делает нас менее свободными, поскольку оно уменьшает нашу самодостаточность. Каждое из наших пристрастий — будь то кофеин, сахар, соль, алкоголь, наркотики, спортивные зрелища, телевизионные шоу, азартные игры или прочие поблажки — это еще один гвоздь в гроб нашей свободы, еще большее стеснение нашей индивидуальности. Многие из нас даже не знают, как правильно удовлетворять свои желания, и побочные эффекты удовольствий ослабляют и убивают нас. Истинное наслаждение жизнью возможно только при истинном здоровье. Я путешествовал по США, разговаривал с людьми и пытался выяснить, что может дать им аюрведа. И эта книга стала одним из результатов моих поездок. Она не является изложением классических принципов

аюрведы. Врач, работающий в традиции древних учений аюрведы, мог бы даже поспорить со мной по некоторым вопросам. Скорее, эту книгу следует считать моей собственной интерпретацией некоторых аюрведических теорий. Изложенными здесь наблюдениями я обязан моему учителю Вималананде, потому что именно он научил меня мыслить таким образом. «Даршан», санскритский эквивалент греческого слова «философия», буквально означает «видение». Философия — это то, что позволяет нам смотреть на вещи определенным образом. Аюрведа — это философия, позволяющая врачам смотреть на пациентов глазами Природы. Мудрецов, создавших аюрведу, называли «провидцами» из-за их способности ясно воспринимать реальность. Они могли видеть, как действует весь мир и отдельные его части, и могли рассказывать о своих наблюдениях в таких словах, которые позволяли тем, кто приходил позднее, видеть и воспринимать все точно так же. Поскольку каждый провидец смотрел на вещи с определенной точки зрения, в аюрведе не одна, а много систем. Следуя этой традиции, каждый аюрведический врач создает свою собственную систему, основываясь на опыте великих провидцев и на своем личном опыте. Эта книга как раз и представляет собой частичное изложение моего собственного опыта. Она начинается с разъяснения основных принципов аюрведы и того, как на их основе определяются конституциональные типы. Затем я перехожу к рассмотрению того, как питание влияет на конституцию и какие привычки полезны для укрепления и поддержания здоровья. Далее речь идет о единении тела, ума и духа. Основной упор делается на Ахамкару и природу индивидуального «Я». Поскольку мы здоровы (Сваастха) тогда, когда укоренены в своем «Я», важно рассмотреть, как достигается и поддерживается такая укорененность и, с другой стороны, как она нарушается. В книге представлен аюрведический взгляд на причины болезней и приведены примеры аюрведического подхода к лечению заболеваний и омоложению организма; в частности, рассматриваются некоторые эзотерические методы самостоятельного достижения равновесия. Многие санскритские тексты начинаются словом «атха» — «сейчас». Это означает, что заключенное в книге знание ждет, всегда готовое открыться тому, кто открывает книгу. Аюрведические знания непреходящи, универсальны и так же доступны сегодня, как и 5000 лет назад и как будут доступны через 5000 лет. Могут изменяться детали и частности, но суть знания остается неизменной. Аюрведа, с ее неразрывной цепью преемственности опыта в области диагностики и лечения, испытана тысячами и

тысячами врачей на миллионах и миллионах пациентах. Ее теория и практика выдержали проверку временем. Я изучал работы древних аюрведических авторов, таких как Чакракарта, Сушрута и Вагбхата, как в переводах, так и в санскрите оригинале. Принимая их учения сердцем, я пытался применять древнюю мудрость к современности с учетом специфики сегодняшних проблем. Хотя аюрведа — это целый комплекс знаний, я взял на себя смелость выбрать из них несколько, которые, как мне кажется, могут стать отправным пунктом для тех, кто хочет продвигаться к совершенству. Одна из главных проблем современности — это потеря своих корней, болезнь, порожденная чрезмерной мобильностью современных людей. Мы, американцы, гордимся подвижностью своей культуры — этого «плавильного котла наций». Теоретически, в нашем обществе каждый может найти применение своему таланту, реализовать свои честолюбивые замыслы и обрести славу и состояние. «Каждый человек — король (по крайней мере для себя)» — вот наш девиз. Мы радуемся тому, что не имеем корней. Нам нравится независимость и свобода от всяких уз и ограничений прошлого. Большинство из наших предков пришли в эту страну, чтобы забыть свое прошлое, и забвение прошлого стало своего рода пропуском в Америку. Возвеличивая таким образом свою индивидуальность, мы приравняли прогресс к забвению, и теперь Прогресс, как олицетворение Науки, стал нашим идолом. В большинстве своем мы на всю жизнь так и остаемся рабами Прогресса. Из-за своей приверженности прогрессу мы склонны путать индивидуальность с независимостью. Отчетливое осознание индивидуальности важно для здоровья каждого человека, но в более старых, культурно однородных обществах индивидуальность отдельного человека определяется не им одним. Японец, например, знает, что является наследником древней культуры Японии. И его личность в значительной мере определяется принятием или отвержением догматов этой культуры. Культурные традиции Америки не столь глубоко укоренены в нас. Американцы в значительно меньшей степени готовы почтить прошлое, чем другие народы. Поскольку мы хуже знаем почву, в которую сажаем семена своей личности, мы вынуждены в большей степени полагаться на свой собственный индивидуальный опыт. Каждый из нас эгоистически придерживается собственной этики и морали. К сожалению, большинство из нас слишком во многом полагается на свою индивидуальность, так как ни на что другое мы не можем с уверенностью положиться. Наше общество

придерживается принципа «каждый за себя», согласно которому все внешнее по отношению к индивидууму, даже Природа, рассматривается как враждебное. Забвение — опустошающая болезнь. Мы забыли свои корни, забыли своих богов, а теперь пытаемся забыть и этику. Мы чувствуем себя тем более свободными и менее ограниченными, чем больше забываем, не ведая, что с каждым утраченным фрагментом памяти мы все больше удаляемся от своей истинной личности. Из внешнего лоска пристрастий к своим чувственным удовольствиям мы строим ложные личности и определяем свободу как неограниченное удовольствие, забывая, что всякая индивидуальность условна. Оборвав связь со своей внутренней Матерью, мы оторвались от источника сострадания внутри нас и разучились сочувствовать другим живым созданиям. Вот почему многие из нас, не колеблясь, устраниют все то, что либо не является частью нас, либо не приносит нам очевидной пользы. Поэтому в нашем обществе процветает насилие. Наши литература, искусство, музыка и даже сельское хозяйство строятся на насилии. Наша медицина тоже основана на насилии. Мы убиваем антибиотиками и антисептиками, а если это не приносит результатов — используем хирургию, чтобы извлечь провинившийся орган из тела. Ради спасения тела мы разрушаем его. Укоренность в «Я», однако, не должна приводить к отрыву от источника, от Существа, создавшего вас. Чрезмерное вложение в «Я» столь же вредно, как и его противоположность. Разрушение должно быть последним средством; в первую же очередь необходимы забота, материнские чувства и поддержка себя и всех существ. Природа всегда великодушна и будет так же щедра к вам, как вы будете щедры к себе и к другим существам. Здоровье нельзя ни купить, ни выпросить, ни взять взаймы, ни украсть; это дар Природы. Аюрведа создана цивилизацией, глубоко укорененной в Матери-Природе. Провидцы знали, что вся Природа является частью нашей личности, поскольку все мы созданы Природой, в Ней существуем и в Нее же вернемся. Индивидуальность — лишь временное состояние, в котором можно процветать только с помощью Природы, никак не враждую с ней. Такое же мнение высказал Карл Юнг после поездки в Индию в 1938 году: «Вполне возможно, что Индия — настоящий мир, а белый человек живет в сумасшедшем доме абстракций... В Индии жизнь еще не ушла в замкнутую оболочку головы. Это по-прежнему целое живое тело. Нет ничего удивительного в том, что европеец чувствует себя там, как в сказке; полнокровная жизнь Индии — это то, о чем он лишь мечтает. Если вы ходите

босиком, разве можете вы забыть о земле?» Задача этой книги — заново научить жителей Запада «ходить босиком» по жизни, чтобы они смогли восстановить связь с Природой. Рожденное столетия назад, понятие индивидуальной конституции оказывается, тем не менее, новым для западного ума. Для нас это новая возможность понять свои отношения с Природой. Аюрведа предназначена прежде всего для тех, кто гармонизируя себя, стремится стать гармонизирующей силой во Вселенной. Высокомерная, самонадеянная страсть к потаканию своим желаниям отравила наш мир. Если мы хотим и дальше жить на этой планете, мы должны возместить ущерб, нанесенный себе и своему окружению. Если мы хотим, чтобы Природа вернула нам здоровье, мы должны успокоить Ее гнев. Вималананда часто говорил, что цель Науки о Жизни — сделать счастливым каждый дом: дом в истинном смысле этого слова, дом как пристанище. У каждого должен быть настоящий дом — пристанище, в котором всегда можно найти приют, — и внутри себя, и вне. Природа — наша Мать, и только она может помочь нам найти дорогу домой.

Глава 1

ДОШИ И ВКУСЫ

Каждый из нас сохраняет отделенность от других живых существ до тех пор, пока Природа позволяет нам оставаться в живых. Природа предоставляет нам пространство, ограниченное нашей кожей снаружи и желудочно-кишечным трактом изнутри: вот то, что мы можем назвать нашей собственностью. Все, что находится вне кожи, — это часть нашего окружения. Вы — часть моей среды обитания, я — часть вашей. Природа есть сумма всех индивидуумов и того, что их окружает. В ваш желудочно-кишечный тракт попадают вещества, бывшие прежде частью вашего окружения. Некогда каждое из этих веществ существовало отдельно от вас, обладало собственной индивидуальностью; теперь же оно проходит метаболическую проверку, пытаясь выдержать экзамен на усвоемость и стать частью вашего существа. Если в вашем желудочно-кишечном тракте произойдет разрыв, некоторые из этих веществ попадут в вашу брюшную полость. Организм распознает эти вещества как чужеродные и отреагирует соответствующим образом. Если позволить этой реакции развиться, она очень быстро убьет вас. Если облекающая вас кожа перестанет выполнять свою работу, как это бывает, к примеру, при сильном ожоге, в организм проникнут чужеродные «мародеры», что тоже может закончиться смертью. Тем, что мы продолжаем жить, мы обязаны прочности наших границ: кожи и стенок желудочно-кишечного тракта. Болезни можно рассматривать как существа, обладающие паразитическими намерениями. Некоторые из них, такие как глисты, бактерии, вирусы, имеют коллективные тела и демонстрируют признаки коллективного сознания, подобно общественным насекомым вроде муравьев и терmitов. Другие собственным телом не обладают и «завладевают» организмом, чтобы таким образом удовлетворить потребность в индивидуальном существовании. Есть и иные, такие как раковые клетки, возникающие непосредственно внутри тела. Но что бы ни представлял собой агрессор,

излечение происходит лишь тогда, когда враждебная сущность изгоняется из организма, а личность его истинного хозяина возвращается к своему нормальному состоянию. Здоровый организм враждебно относится к чужакам. Несбалансированный же принимает их с распространеными объятиями, поскольку переваривает пищу неправильно. Расстройство пищеварения влечет за собой появление разнообразных физических и духовных токсинов, которые в своей совокупности на санскрите называются «Ама». Ама служит пищей паразитам и помогает им привольно жить в организме. Несварение возникает из-за дурных привычек питания и дурного образа жизни. Намеренное, осознанное повторство таким нездоровым действиям на санскрите называется «праджнапарада», что означает «преступления против мудрости». Несварение не позволяет питательным веществам достигать живых тканей и ослабляет иммунную защиту организма. Первым рубежом защиты от паразитических существ служит аура. Второй рубеж образован кожей и стенками кишечника. Третий рубеж обороны — иммунная система — пребывает в ожидании того момента, когда ей придется перехватить и уничтожить любое паразитическое существо, которому каким-то образом удалось преодолеть два других рубежа. Иммунная система, поддерживающая связь и с кожей, и с кишечником, является очень чувствительной структурой, ориентированной на вторгающихся в организм агрессоров. Это хитроумная паутина Т-лимфоцитов, В-лимфоцитов, антител и лимфокинов — чрезвычайно сложная система, управляемая единственным хозяином, Ахамкаром. Ахамкара непрестанно отожествляет себя с каждой из триллионов клеток, образующих тело. Ваша Ахамкара постоянно напоминает каждой вашей клетке о ее сущности — о том, что она является составной частью великого и славного единого существа, то есть вас. Ахамкара отвечает за то, чтобы живыми в вашем организме оставались только те клетки, которые принесли клятву верности своему верховному властителю. Все чужаки беспощадно преследуются и уничтожаются, а мятещики — мутанты, или раковые клетки, — подвергаются безжалостной казни в поучение прочим клеткам, которые могли бы набраться смелости и воспротивиться вашему правлению. Вы остаетесь живым и надежно защищенным в вашей крепости лишь до тех пор, пока Ахамкара командует ее гарнизоном. Если она получает ранение, у врагов появляется шанс отыскать в вашей обороне слабое место и сразить вас. Когда Ахамкара — страж, заставляющий ваши клетки рабски служить вам, — покидает свой пост, все населяющие вас сущности

получают свободу действовать так, как им заблагорассудится, и в итоге вы умираете. Ахамкара — ваша жена, ваша любовница, ваш друг, ваш руководитель и наставник, ваш слуга. Она — все то, что вы есть. И самое главное: она ваша мать. Ахамкара женственна, поскольку она является частицей Божественной Матери, Богини-Природы. Она — ваша жена, потому что она всегда рядом с вами, она связана с вашим телом брачными узами, обязывающими ее заботиться о вашей душе, которая и есть вы. Она — ваша любовница, потому что только сила ее любви способна связать воедино клетки вашего тела и заставить их действовать как единое существо. Она — ваш друг, потому что она всегда рядом и всегда исполнена сочувствия к вам. Она руководит вами и наставляет вас во всем, что идет вам во благо. В качестве вашего слуги она неустанно заботится о том, чтобы поддерживать ваше существование. Но в первую очередь этот принцип «создателя Я» — ваша мать, поскольку именно Ахамкара объединяет в единое целое все строительные блоки, из которых вы состоите: Пять Великих Элементов, органы чувств и ум. Древние риши, постигшие этот принцип «Я», поклонялись своим Ахамкарам как матерям, чтобы установить с ними любовные отношения. В своей трансцендентной мудрости риши осознали творческую значимость Матери-Природы. Даже сам Ади Шанкарья, который основал десять монашеских орденов, отрекшихся от мирского, и отвергал все общепринятые отношения между людьми, отдал распоряжение, чтобы в его монастырях поклонялись Богине. Болезни возникают, когда поражена Ахамкара и вследствие этого ослабевает иммунная система. В санскрите иммунитет обозначается словом «вьяджикшаматва», которое буквально переводится как «прощение болезни». Вы сохраняете здоровье лишь до тех пор, пока вы способны снисходительно отнестись к напряжению, которое испытываете, стряхнуть со своих плеч напасти и приспособиться к новой ситуации. Сопротивление переменам всегда подрывает иммунитет. Старая санскритская поговорка гласит: «Кшама на джана- ни» — «Сущность материинской любви в прощении». Вред, нанесенный матери-Ахамкаре, ослабляет присущую нам способность прощать и предрасполагает к болезням. Лечение Ахамкары — это высшая медицина. Мудрецы Индии давно поняли, что доброе здоровье духа является предпосылкой доброго здоровья тела и ума. Здоровый дух означает динамическое равновесие между отдельной личностью, которая должна быть целостной, и космической личностью Природы, — равновесие, возможное лишь до тех пор, пока

отдельная личность помнит о своем долге перед Матерью-Природой. Абсолютным здоровьем могут обладать лишь бессмертные существа, поскольку лишь они наделяют свои Ахамкары такой силой, что становятся неприступными для любых враждебных существ. Жившие в Индии риши практиковали длительную аскезу, чтобы полностью пробудить свои Ахамкары и обрести способность управлять ими. В итоге они обретали бессмертие. Желая поделиться своим опытом с другими, они создали систему философского «видения», при помощи которой изучающие аюрведу постигают материальное существование. Исследуя накопленный ими опыт и прибегая к помощи интуиции, риши поняли, что человеческое сознание, воля и индивидуальность должны являться частью сознания, воли и индивидуальности самой Природы. Утонченность их восприятия позволяла им вступать в контакт с Природой и непосредственно общаться с нею. Одна из первых истин, которые они восприняли, касалась структуры и происхождения Вселенной. Природа поведала им, что в начале существует Чистое Бытие, Одно без Второго. Когда внутри него возникает желание явить себя, Чистое Бытие разделяется на Сознание и Волю, которые затем совокупляются. Их порождением является Разум, который представляет собой силу различения. Затем разум преобразует себя в Ахамкары, которые создают индивидуальные «Я». Вселенная наполняется бесчисленными сгустками разума, обладающими собственной индивидуальностью, и все они ищут возможности выразить себя. В соответствии со своими врожденными предпочтениями эти сгустки Ахамкары проявляются как: волны кинетической энергии — Раджас; материальные частицы потенциальной энергии — Томас; и субъективное сознание — Саттва. Раджас представляет собой движение, а Томас — инерцию. Саттва же — это их равновесие, ибо только сознание способно уравновесить кинетическую и потенциальную энергию. Ахамкара Природы настолько огромна, что способна уравновесить энергию всего космоса. Человеческого сознания достаточно для того, чтобы привести в равновесие собственные энергетические начала человека. Индивидуальный сгусток «духа», желающий выразить себя, использует субъективное сознание (Саттву) для проявления органов чувств и ума. Дух и ум проецируют себя в физическое тело, созданное из Пяти Великих Элементов, которые возникают из Томаса. Органы чувств используют Раджас, чтобы проецироваться из тела во внешний мир и воспринимать свои объекты. Тело — носитель ума, инструмент чувственного наслаждения. Ум, утомленный

блужданиями вовне, уходит в свое телесное убежище каждую ночь, во время сна. Дух же пребывает в этом убежище постоянно, наделяя тело жизнью, а ум — сознанием. Пять Великих Элементов Точно так же, как наши тела образованы триллионами самостоятельных клеток, мы сами являемся клетками вселенского организма. Каждый из нас, людей, подобно нашим клеткам, обладает индивидуальным существованием, однако никто из нас не является достаточно «свободным» для того, чтобы жить, не завися от целого. По сути, все, что существует во внешней Вселенной, имеет своего двойника во внутренней вселенной человеческой личности. Каждая космическая сила представлена в ней в видоизмененной форме. Поток питательных веществ, проникающий в клетки тела и извергаемый ими, является аналогом непрерывного потока питательных веществ и продуктов их переработки, втекающего в растения, животные и человеческие организмы и извергаемого ими. И потому не существует принципиального различия между, скажем, приготовлением пищи в кастрюле на плите и приготовлением пищи в желудке на внутреннем пищеварительном огне. В обоих случаях для облегчения усвоения пищи используется тепло. Во внешней плите используется пламя, во внутренней — кислоты и ферменты, однако принцип остается единым. Для объяснения того, как связаны внутренние и внешние силы, риши использовали теорию Пяти Великих Элементов (которые правильнее было бы называть Пятью Великими Принципами Материального Существования). Вот эти Пять Великих Элементов: Земля — твердое состояние материи, основным атрибутом которого является стабильность, закрепленность или жесткость. Земля — это устойчивая субстанция. Вода — жидкое состояние материи, ее основной атрибут — текучесть. Вода — это субстанция, лишенная устойчивости. Огонь — сила, которая преобразует вещество из твердого состояния в жидкое и затем в газообразное, и наоборот, увеличивая либо уменьшая относительную упорядоченность вещества. Огонь — это форма без субстанции; его основной атрибут — превращение. Воздух — газообразное состояние материи, основным атрибутом которого является подвижность, или динамика. Воздух — это существование без формы. Пространство — это поле, из которого все проявляется и в которое все возвращается; это пространство, в котором все происходит. Пространство (именуемое также Эфиром) не имеет физического существования; оно существует лишь как расстояние, разделяющее материальные объекты. Три доши Эти Пять Элементов сосредоточиваются в трех

дошах — Вате, Питте и Капхе, которые, по существу, являются Воздухом, Огнем и Водой соответственно. Вата, начало кинетической энергии тела, связана главным образом с нервной системой и управляет всеми движениями тела. Капха, начало потенциальной энергии, управляет стабильностью тела и его жидкостей. Сферой действия Капхи являются ткани тела и отходы его жизнедеятельности, движением которых ведает Вата. Питта отвечает за равновесие кинетической и потенциальной энергий тела. Все связанные с Питтой процессы подразумевают переваривание, или «приготовление», пищи, даже если речь идет о приготовлении мыслей, образующих порождаемые умом теории. Главная сфера деятельности Питты — это ферментативная и эндокринная системы. На клеточном уровне Вата вводит в клетки питательные вещества и выводит из них отходы, Питта осуществляет переваривание питательных веществ и обеспечение энергией клеточных процессов, а Капха управляет структурой клетки. В процессе пищеварения Вата пережевывает и заглатывает пищу, Питта ее переваривает, Вата усваивает питательные вещества и избавляется от отходов, а Капха управляет секреторными выделениями, обеспечивающими «смазку» и защиту органов пищеварения. В умственной деятельности Вата занимается извлечением из памяти информации для ее сравнения с новой. Питта осуществляет обработку новой информации и получение выводов, которые Вата затем заносит в память в качестве самых свежих воспоминаний. Капха поддерживает стабильность, необходимую уму для того, чтобы удерживать текущую мысль. Эти три доши суть силы, а не субстанции. Капха сама по себе не является слизью, она — сила, которая, проецируясь в тело, обеспечивает возникновение слизи. Питта не есть желчь, она — сила, которая обеспечивает порождение желчи. Вата не есть газ, однако усиление Ваты приводит к увеличению образования газов. Вата, Питта и Капха называются дошами, поскольку слово «доша» означает «сущность, которая может разладиться». Когда равновесие между Ватой, Питтой и Капхой нарушается, его утрачивает и организм. Капха, водная доша, обычно ассоциируется с Элементами Воды и Земли, которым в действительности не свойственно взаимное влечение. Если, к примеру, вы станете сыпать песок в воду, он упадет на дно сосуда и останется там. Сколько бы вы ни усердствовали, песок будет оставаться во взвешенном состоянии лишь то время, пока вы перемешиваете воду. Капха заставляет Воду и Землю, которые в ином случае не стали бы взаимодействовать друг с другом, вступать в должные сочетания и сохранять взаимно удобное

для них равновесие. Капха — это та сила, которую Природа дала нам, чтобы поддерживать в организме должную пропорцию Элемента Земли (твердых веществ) и Элемента Воды (жидкостей). Как только тело обретает излишнюю твердость, обязательно возникают проблемы. Возьмем, к примеру, почечные и желчные камни. Это сгущения Земли, в которых слишком мало Воды для того, чтобы они могли течь. Точно так же, при избытке в организме Воды и недостатке Земли возникают нарушения вроде отека или водянки. Вода и Земля сохраняют равновесие только при условии, что Капха сбалансирована. Питта, огненное начало, ассоциируется и с Огнем, и с Водой. В то время как Вода и Земля предпочитают игнорировать друг друга, а при смешивании остаются пассивными, Огонь и Вода — вечные противники. При всякой попытке соединить огонь и воду верх неизменно берет одно из этих начал. Если огня больше, чем воды, огонь выпаривает воду; если воды больше, чем огня, вода, даже доведенная до кипения, заливает огонь. Задача Питты состоит как раз в том, чтобы принудить эту враждующую пару к сотрудничеству. Весь телесный «огонь» содержится в воде. Желудочный сок, например, представляет собой очень сильную кислоту ($\text{pH}=2$). Она выжигает все, с чем соприкасается, — в точности как открытое пламя или разряд молнии. Кислота — это Огонь, содержащийся в Воде. Когда в этой смеси преобладает Огонь, он выжигает содержащиеся в Воде естественные средства своего сдерживания. Если это происходит в желудке, возникает язва желудка. Когда же преобладает Вода, она гасит Огонь, порождая несварение. Только посредничество здоровой Питты и позволяет поддерживать этот далеко не безмятежный союз между Огнем и Водой. Воздух и Пространство образуют Вату. Воздух, подобно ветру во внешней Вселенной, способен свободно перемещаться по телу, лишь когда на его пути не возникает препятствий. Ваш дом надежно защищает вас от ветра, если только ветер этот не становится настолько сильным, что рушит стены вашего дома. Подобным же образом недостаток пустого пространства препятствует правильному движению Воздуха, если только Воздух не накапливает силы, достаточной для того, чтобы, сокрушив препятствия, проложить себе свободный путь. Пространство всегда инертно, Воздух всегда подвижен. Воздух неизменно стремится к расширению, свободному от ограничений. Если эта тенденция становится слишком сильной, разрушаются все ограничивающие структуры, как это происходит, например, при спонтанных переломах тазобедренных суставов, ослабленных остео- порозом. Избыток пустого

пространства и недостаток силы движения приводят к застою, имеющему вредоносные последствия для здоровья. Одним примером такого состояния является эмфизема, другим — запор того типа, который развивается вследствие злоупотребления клизмами или средствами для опорожнения толстой кишки. Только здоровая Вата способна поддерживать в равновесии Воздух и Пространство, предоставляемые Воздуху должное количество Пространства, в котором он может двигаться. В основе своей аюрведа — это медицинская система, основанная на качественных оценках. Все объекты во Вселенной, не являющиеся частью нас самих, взаимодействуют со своими двойниками внутри нас благодаря общности присущих им качеств. Эти качества, которыми обладают всякая поглощаемая нами субстанция и всякое осуществляющее нами действие, могут также использоваться для усиления или, напротив, для смягчения природных качеств, или атрибутов, трех дош. Они таковы: Вата сухая холодная легкая изменчивая подвижная разреженная грубая Пита маслянистая горячая легкая напряженная текучая зловонная жидкость Ка-пха маслянистая

я холодная тяжелая устойчивая вязкая плотная гладкая Вата обладает всеми теми качествами, которые обычно ассоциируются с воздухом. Она сушит — в точности так же, как даже легкий, влажный ветерок со временем высушивает развешенные на веревках одежды. Она охлаждает — так же, как даже горячий ветер может охлаждать тело за счет испарения воды с кожи. Она огрубляет — подобно тому, как дующие в пустыне ветра делают шершавой и

неровной поверхность пустынных скал и холмов. Она неустойчива и переменчива, для нее характерны дуновения и порывы, но не постоянство течения. Ветер не груб сам по себе, равно как ему не нужно быть сухим или холодным, чтобы сушить и охлаждать. Его природенные качества берут верх над качествами, заимствованными у окружающей среды. Подобным же образом и воздействия Питты определяются ее врожденными характеристиками. Она масляниста не потому, что маслянист огонь, но потому, что масла и жиры ярко сгорают в огне. Подобно Огню, она горяча, энергична, легка, а ее текучесть и жидкий характер порождаются тем, что она — Огонь, содержащийся в Воде. Благодаря текучести она поглощает и пожирает пищу, а затем переваривает и преобразовывает ее. Капха обладает всеми свойствами слизи. Она вязкая, что делает ее движение замедленным. Кроме того, она прохладная, тяжелая, мутная, плотная, гладкая, липкая и вялая — все эти качества мы связываем с грязью, субстанцией Земли, взвешенной в Воде. Характерным примером пищи, относящейся к типу Капхи, является йогурт, поскольку он обладает всеми этими атрибутами. Отметим, что: И Питта, и Капха маслянисты, а Вата суха; стало быть, сухость является отличительной характеристикой Ваты. Сухость возникает в теле или в уме только тогда, когда образуется избыток Ваты. Сухость является побочным продуктом движения, которое представляет собой физиологическую функцию Ваты. Неровность избыточной сухости привносит в тело и ум неравномерность. И Вата, и Капха прохладны, Питта же горяча; таким образом, жар является отличительной характеристикой Питты. Жар возникает в теле или в уме только тогда, когда нарушена Питта. Жар является побочным продуктом преобразования, которое является физиологической функцией Питты. Напряженность избыточного жара создает в теле и в уме раздражимость. И Вата, и Питта легки, а Капха тяжела, стало быть, тяжесть является отличительной характеристикой Капхи. Тяжесть возникает в теле или в уме, только когда нарушена Капха. Тяжесть представляет собой побочный продукт устойчивости, которая является физиологической функцией Капхи. Вязкость избыточной тяжести привносит в тело и ум медлительность. Каждая доша, в силу присущих ей качеств, обладает отчетливым средством с определенными органами тела. Все доши присутствуют в любой клетке, поскольку жизнь без них невозможна, но при этом они имеют тенденцию скапливаться в определенных местах: Вата Мозг Сердце Толстый кишечник Кости Легкие Мочевой пузырь Костный мозг Нервная

системе-

ма Питта Кожа Глаза Печень Мозг Кровь Селезенка Эндокринная система Тонкий кишечник Капха Мозг Суставы Ротовая полость Лимфа Желудок Плевральная полость Полость перикарда Вата и Капха почти полностью противоположны друг другу по свойствам. Капха, представляющая все потенциальные энергии тела, делает возможным накопление энергии. Вата, представляющая все кинетические энергии тела, обеспечивает высвобождение накапляемой энергии. Вата способствует изменениям, однако чрезмерные изменения могут привести к гиперстимуляции. Капха способствует застою, однако чрезмерный застой может привести к вялости. За уравновешивание двух этих диаметрально противоположных сил отвечает Питта. Вата и Капха скапливаются вблизи друг друга по причинам практического характера. Сердце и легкие находятся в непрерывном движении и, стало быть, требуют постоянной смазки. Движение обеспечивается Ватой, смазка —Капхой. Избыток движения исчерпывает запасы смазки; избыток смазки приводит к тому, что работающий механизм начинает заедать. В суставах смазку и защиту обеспечивает синовиальная жидкость. Головной мозг и спинной мозг, все движение которых сводится к нервным импульсам, плавают в спинномозговой жидкости. Слизь защищает стенки кишечника по всей его длине и делает возможным беспрепятственное прохождение пищи. Движение, стабильность и уравновешивающая их сила — это и есть Вата, Капха и Питта. Вата, Питта и Капха необходимы для жизни, однако они могут принести и большой вред, если позволить им выйти из гармонии между собой. Подобная их двуликость обусловлена тем, что они являются дошами, то есть «сущностями, которые могут выйти из равновесия». Строго говоря, они в этом не виноваты — уж слишком сложную работу им приходится выполнять. Капха должна преодолевать взаимное безразличие Воды и Земли и заставлять их трудиться вместе; Питта должна побеждать естественную враждебность, которую питают друг к другу Вода и Огонь; а Вата вынуждена использовать безразличное Пространство в своих попытках управлять своим равнодушным Воздухом. Учитывая, насколько сложны эти задачи, остается лишь удивляться тому, что дошам вообще удается так хорошо выполнять свою работу. Поскольку у дош такая высокая реактивность, тело не может себе позволить сохранять их внутри себя долгое время — подобно тому, как непозволительно хранение радиоактивных отходов на атомной электростанции. Поэтому в процессе выполнения ими

своих функций организм время от времени исторгает их из себя. Капха не-прерывно выводится из тела в виде слизистых выделений, Питта — в виде кислот и желчи, а Вата — в виде газа и мускульной и нервной энергии. Шесть Вкусов Регулярное избавление от дош необходимо по той причине, что они непрерывно порождаются нормальными процессами обмена веществ. В каких именно количествах производит ваше тело каждую из дош, зависит преимущественно от того, какой из Шести Вкусов преобладает в вашем питании. Шесть Вкусов, как и три доши, являются производными от Пяти Великих Элементов, и каждый из них помогает поддерживать равновесие дош, выполняя в организме важные функции. Мы пишем их названия с заглавных букв, чтобы подчеркнуть основательность их воздействия на все части организма, а не только на язык. Эти Шесть Вкусов — Сладкий, Кислый, Соленый, Острый, Горький и Вяжущий. Сладкий. Образованный в основном из Земли и Воды, Сладкий вкус усиливает Капху, ослабляет Питту и Вату и является охлаждающим, тяжелым и липким. Он вскармливает и бодрит тело и ум, утоляет голод и жажду, способствует росту всех тканей. Кислый. Образованный в основном из Земли и Огня, Кислый вкус усиливает Капху и Питту, ослабляет Вату и является согревающим, тяжелым и липким. Он подкрепляет и освежает организм, способствует удалению отходов, умеряет спазмы и трепет, улучшает аппетит и пищеварение. Соленый. Образованный в основном из Воды и Огня, Соленый вкус усиливает Капху и Питту, ослабляет Вату и является тяжелым, согревающим и липким. Он удаляет отходы и очищает тело, увеличивает пищеварительную способность и аппетит, смягчает и расслабляет ткани. Острый. Образованный в основном из Огня и Воздуха, Острый (то есть жгучий и пряный, как красный перец) вкус усиливает Питту и Вату, ослабляет Капху и является согревающим, легким и сухим. Острый вкус вымывает из тела секреторные выделения всех видов и препятствует образованию всех Капха-подобных тканей и секретов, таких как семя, молоко и жир. Он улучшает аппетит. Горький. Образованный в основном из Воздуха и Эфира, Горький вкус усиливает Вату, ослабляет Питту и Капху и является охлаждающим, легким и сухим. Горький вкус очищает и сушит все выделения, снижает сексуальное возбуждение и гармонизирует организм, возвращая все вкусы к нормальному состоянию равновесия. Он увеличивает аппетит и предотвращает кожные заболевания и лихорадочные состояния. Вяжущий. Образованный в основном из Воздуха и Земли, Вяжущий вкус (от которого

морщится рот) усиливает Вату, ослабляет Питту и Капху и является охлаждающим, легким и сухим. Вяжущий вкус исцеляет, очищает и стягивает все части тела. Он уменьшает количество выделений и снижает сексуальное возбуждение. Все Шесть Вкусов важны для правильного функционирования организма и попадают в него в основном с пищей. Мой учитель Вима-лананда постоянно подчеркивал: важно не то, что вы едите, а то, что вы усваиваете. Самая здоровая пища на свете обращается в худший из ядов, если вы не способны как следует переварить и усвоить ее. Пищеварение начинается во рту, в тот миг, когда язык ощущает вкусы пищи, — ведь к тому времени, когда пища достигнет кишечника, органы пищеварения должны быть уже готовы к ее приему. Информация о вкусах передается от языка непосредственно в мозг, который и определяет, какие именно жиры, белки или углеводы входят в состав пищи и какого рода ферменты должны выделиться для ее оптимального усвоения. Едоки, расточающие похвалы вкусным блюдам, хвалят не то, что следует, поскольку на самом-то деле вкус присутствует во рту, а не в пище. Например пища, которую называют сладкой, — это пища, которая большинством здоровых людей и при нормальных условиях ощущается как сладкая. Вкус качественного апельсина воспринимается нормальным языком как сочетание Сладкого и Кислого, однако в зависимости от состояния вашего вкусового восприятия вы можете сегодня ощущать его как более сладкий, а завтра — как более кислый. Ради эксперимента разрежьте апельсин пополам и съешьте одну половинку. Затем проглотите чайную ложку чего-нибудь сладкого — меда или кленового сиропа, — а после съешьте вторую половинку. Какой бы сладкой ни показалась вам первая половинка апельсина, вторая покажется куда более кислой. Изменилось ваше восприятие вкуса, а не сам апельсин. То сладкое, что вы проглотили, временно удовлетворило потребность вашего организма в Сладком вкусе. Когда во рту у вас оказалась вторая половинка апельсина, ваш язык оказался безразличен к тому вкусу, которого ему уже более чем достаточно, и выбрал из вкуса апельсина другую его составляющую — Кислую. Еще один пример, помогающий понять внутреннюю природу вкуса, дает лист индийского растения мадхувинайши (это название переводится как «убийца сладости»). Если его пожевать, он на какое-то время лишит вас способности ощущать Сладкий вкус. Даже небольшое его количество делает сахар несладким, так что ваш язык ощутит не вкус, а только фактуру. Поскольку Сладость является единственным вкусовым качеством

сахара, он становится похожим на растворимый песок. Яблоки сохраняют Кислый вкус даже после исчезновения Сладости; корень солодки, теряя Сладость, сохраняет большую часть своей Горечи. Впрочем, часть Горечи тоже утрачивается, поскольку этот лист также слегка подавляет и способность восприятия Горького. Сладость и Горечь — это две стороны одной медали. Вкус не исчезает из пищи даже после того, как вы ее переварите. Каждая из клеток организма обладает зачаточной способностью ощущать вкус, и на каждую из них воздействует вкус, присущий питающим ее веществам. Поскольку каждая из клеток вашего тела воздействует на другие клетки и поскольку все клетки воздействуют на ваши ощущения и на ваш ум, вкус пищи, которую вы съедаете, существенным образом влияет на ваше сознание и здоровье. Вкус преобладает над всеми другими физическими воздействиями пищи на индивидуума, даже над дошами, потому что вкус — это первое, что организм получает от проглатываемой пищи. Все, что вы съедаете, способно влиять на ваш организм трояко: Воздействие, которое пища оказывает на вас до осуществления пищеварения, начинается у вас во рту, когда язык улавливает ее вкус. Это воздействие называется раса, или вкус. Второе воздействие, которое вы испытываете во время пищеварения, — это вирья, или энергия, пищи. «Горячая» пища повышает пищеварительную способность тела, освобождая энергию для выполнения других задач метаболизма. Для переваривания «холодной» пищи требуется дополнительная энергия. Кишечник забирает эту энергию у остальных частей организма, что в результате понижает их активность. Випак, или эффект после переваривания, — это то, что происходит, когда процесс переваривания пищи завершен и питательные вещества усвоены тканями. Сладкое и Соленое, как правило, порождают после переваривания сладостный, наполняющий вас удовлетворением питательный эффект — это чистый выигрыш для вашего организма. Кислое обычно порождает кислый эффект, увеличивающий желание съесть что-нибудь еще, но почти ничего в вас не добавляющий и ничего не отнимающий. Горькое, Острое и Вяжущее, как правило, порождают остроту, которая усиливает обмен с окружающей средой, заставляет вас потреблять физические или умственные субстанции или, напротив, выводить их из себя наружу. Горький и Вяжущий вкусы ослабляют Питту, поскольку их холодные вкус и энергия более чем компенсируют остроту, возникающую как эффект после переваривания. Вкус Сладкий Кислый Соленый Острый Горький Вяжущий

после

переваривани-

я Сладкий Кислый Сладкий Острый Острый Кислое, Соленое и Острое всегда горячи, а Сладкое, Горькое и Вяжущее всегда холодны. Однако некоторые вещества обладают согревающим вкусом и холодной энергией: это означает, что, попадая в организм, они увеличивают пищеварительную силу, но в процессе пищеварения не усиливают Питту. Некоторые вещества, напротив, обладают охлаждающим вкусом и горячей энергией. Они уменьшают аппетит во время еды, но увеличивают приток пищеварительных соков в процессе переваривания пищи. Например, вареные луковицы сладки на вкус, обладают горячей энергией и сладким эффектом после переваривания. Их Сладкий вкус утоляет голод, а их сладкий эффект после переваривания способствует анаболизму, однако присущая им горячая энергия не позволяет их сладости нарушить равновесие Капхи. Лимоны кислы и горьки на вкус, обладают холодной энергией и сладким эффектом после переваривания. Будучи Горькими, они гармонизируют тело и препятствуют увеличению Капхи; будучи Кислыми, они повышают пищеварительную способность, усиливают аппетит и ослабляют Вату. Их холодная энергия предотвращает нарушение Питты, а сладкий эффект после переваривания означает, что они способствуют питанию тканей. Обычно наиболее эффективно поддерживают равновесие в организме те вещества, в которых сочетание качеств наиболее своеобразно. Последствия злоупотреблений Вы можете поддерживать Шесть Вкусов в состоянии равновесия до тех пор, пока не начнете отдавать слишком явное предпочтение одному или нескольким из них. В числе последствий злоупотребления теми или иными вкусами можно назвать следующие: Сладкое — ожирение, диабет, сонливость, паразиты, затрудненное кровообращение, воспаление глаз, несварение, рвота, газы, апатия, застойные явления в дыхательных путях и другие нарушения по типу Капхи. Кислое — ощущение жжения, зуд, головокружение, преждевременное старение, вялость тела, нагноение. Соленое — воспаления, отеки, склонность к кровотечениям, кожные заболевания, в том числе герпес и крапивница, заболевания суставов, импотенция, ранние морщины, раннее облысение. Острое — боли, головокружение, обмороки, сухость во рту, трепет, слабость, истощение, ощущение жжения, жар, жажда, пониженная секреция половых желез. Горькое — все расстройства, связанные с Ватой, включая онемение, истощение, режущую боль, ломоту, колики, головокружения, головные боли, ригидность,

тремор, пониженную секрецию половых желез. Вяжущее — все связанные с Ватой нарушения, включая трепет, припадки, запоры, сухость тела, растяжения, онемение с покалыванием, истощение, жажду, пониженную секрецию половых желез. Степень выраженности того или иного вкуса в пище определяет силу ее воздействия на досхи. Из вкусов, управляющих Ватой, наиболее важен Соленый, поскольку он является тяжелым, маслянистым, согревающим и улучшающим пищеварение. Следом идет Кислый, а за ним — Сладкий. Горький вкус наилучшим образом управляет Пит-той, поскольку он охлаждает и сушит. Следом идет Сладкий, а за ним — Вяжущий. Острый вкус наилучшим образом управляет Кап-хой, поскольку он горяч, легок, сух и способствует удалению из тела секреторных выделений. Следом идет Горький, а за ним — Вяжущий. Первый признак разлада в тканях организма состоит в том, что человек ошибочно принимает один вкус за другой или оказывается вовсе не способным определить вкус. Оба этих нарушения возникают, как правило, из-за злоупотребления одним или несколькими вкусами. Такое притупление чувства вкуса делает мозг неспособным как следует подготовить организм к поступлению в него пищи. А это препятствует правильному пищеварению. Для ума Шесть Вкусов имеют еще большее значение, нежели для тела, потому что ум остро нуждается в чувственной стимуляции. В аюрведе чувства делятся на две группы: пять чувств восприятия, всем нам хорошо известные, и пять чувств действия. Пять чувств действия — это голос (символизирующий все формы общения), руки (символизирующие все разновидности манипуляций с предметами), ноги (движение), гениталии (творчество и размножение) и анус (выделение). Каждое чувство восприятия представляет собой канал, через который ум движется к объекту, воспринимает его на опыте и затем возвращается для переработки этого опыта. Каждое чувство действия — это тоже канал, в который ум входит, чтобы выражать себя путем проецирования своей индивидуальности во внешний мир, и по которому он возвращается, завершив свое самовыражение. Как и любые другие каналы, чувственные каналы могут прийти в неисправность — стать либо слишком широкими, либо слишком узкими. Чрезмерная эксплуатация того или иного органа чувств делает его канал излишне широким, притупляя соответствующее чувство до такой степени, что ум утрачивает способность получать от его использования какую бы то ни было радость. Недостаточное же использование какого-либо чувства сужает его канал, что тоже снижает для ума возможность пользоваться им в

свое удовольствие. Чрезмерно расширенный канал дает избыток Пространства, нарушая правильное движение Воздуха, а чрезмерно суженный канал препятствует Движению Воздуха. Чрезмерное, недостаточное, неправильное и дурное использование органов чувств рассматриваются в аюрведе как одна из трех основных причин болезни человека. Преобладающие эмоции Из множества факторов, влияющих на расширение или сужение чувственных каналов, наиболее важными являются, вероятно, вкусы и эмоции. Санскритское слово «раса» означает, среди всего прочего, как «вкус», так и «эмоция». Это подразумевает, что вкусы и эмоции суть тождественные силы, действующие на различных планах существования. Фактически вкус является для тела тем же, чем эмоция для ума. Эмоция обладает свойством порождать в теле соответствующий ей вкус, равно как и ощущение определенного вкуса склонно порождать в уме соответствующую эмоцию. Преобладающие психологические установки и эмоции, связанные с тем или иным вкусом, таковы: Сладкий — удовлетворение, или насыщение («сладостный вкус успеха»). Злоупотребление Сладким ведет к его отрицательным аспектам — самодовольству и жадности. Кислый — поиски во внешней среде вещей, которыми можно овладеть. Кислое заставляет оценивать вещи, чтобы определить степень их желанности, что приводит к избирательному росту некоторых аппетитов. Злоупотребление оцениванием влечет за собой зависть и ревность, что может проявляться как неодобрение желаемого — «зелен (т.е. кисл) виноград». Соленый — жизнелюбие, усиливающее все аппетиты сразу. Злоупотребление им ведет к гедонизму, стремлению предаваться всем физически доступным для тела чувственным наслаждениям, как, например, это делают «просоленные моряки», приходя в порт после долгого плавания. Острый — экстравертность, склонность к возбуждению и стимуляции и особенно стремление к интенсивности переживаний. Перевозбуждение и гиперстимуляция ведут к раздражительности, нетерпению и гневу («острый язык» или «резкая отповедь»). Горький — неудовлетворенность, порождающая желание перемен. Когда вам приходится проглотить «горькую пилюлю», ее горечь развеивает ваши самообманы и вынуждает вас взглянуть в лицо реальности. Избыток разочарований ведет к фрустрации, неверию в себя, что лишь добавляет вам горечи. К Горьким эмоциям принадлежит и горе. Вяжущий — интровертность, склонность уклоняться от возбуждения и стимуляции. Чрезмерная интровертность ведет к неуверенности, тревоге и страху. Вяжущий вкус порождает

сжатие, которое заставляет вас «сохнуть на корню», ощущая, как «холодные, костлявые пальцы ужаса» стискивают ваше горло. Ваша личность всегда пытается устроиться с максимальным возможным удобством для себя. Она ищет удовлетворения в Сладком и готова использовать любой другой вкус для достижения сладости, выбирая в соответствии со своими потребностями горячие или холодные вкусы. Кислый, Соленый и Острый — горячие вкусы, а Сладкий, Горький и Вяжущий — холодные. Соответственно горячей или холодной является и каждая из соответствующих им эмоций. Тепло расширяет, холод сжимает — этот закон справедлив не только в физике, но и в науке о здоровье. Холод сжимает физические и духовные каналы; тепло расширяет их. Сладкий, Горький и Вяжущий суть холодные вкусы, и соответствующие им эмоции являются холодными и сжимающими. Они снижают потребность организма в «поглощении» нового. Удовлетворенность, или самодовольство, — сжимающая эмоция, так как она снижает аппетит ума к чувственным удовольствиям. Неудовлетворенность также является сжимающей, поскольку представляет собой признание невозможности получения удовольствия при помощи чувств. Страх, самая мощная из сжимающих эмоций, сокращает все чувства. У чувствительных людей страх на самом деле вызывает сокращение бронхиол и может спровоцировать астматический приступ. Кислый, Соленый и Острый — горячие вкусы, и соответствующие им эмоции тоже являются горячими и несдержанными. Они увеличивают желание организма потреблять пищу или другие чувственные объекты. Таков гедонизм, «соленая» эмоция. Зависть и ревность повышают потребность ума в наслаждении, гнев косвенным образом увеличивает физический и умственный аппетиты, затопляя организм жаром. Соленый вкус называется «всевкусом» (на санскрите — сарва раса), поскольку он способен обогащать все вкусовые оттенки пищи, одновременно повышая аппетит организма к еде. Если его использовать в малых количествах в виде приправы, он способствует хорошему перевариванию пищи, однако чрезмерное его применение ослабляет тело. Гедонизм, эмоция, связанная с Соленым вкусом, делает то же самое с умом: малые дозы увеличивают стремление ума к интенсивности переживаний, чрезмерные же делают его вялым и слабым. Соленый вкус заставляет тело накапливать воду и увеличивает выработку пищеварительных соков и половых жидкостей — вот почему соль противопоказана тем, кто стремится к безбрачию. Фактически Соленый вкус повышает уровень всех жизненных соков. Сама жизнь имеет своей

основой воду — каждый из нас на 75% состоит из воды, — стало быть, повышение уровня соков делает нашу жизнь «сочнее». Энергично побуждаемые Соленым вкусом к поиску удовлетворения, чувства заставляют нас пускаться в погоню за мирскими радостями. Соль и Соленый вкус опьяняют — в буквальном смысле этого слова — и, подобно всем другим опьяняющим веществам, создают предпосылки для злоупотребления. Влияние на сознание В действительности, в качестве опьяняющего средства можно использовать любой из вкусов. К примеру, Сладкий вкус является в нашем обществе весьма распространенным наркотиком: люди пользуются им, чтобы ощутить чувство удовлетворения. Некоторые общества опьяняются Кислой завистью или Острой раздражительностью, а некоторые люди используют для удовлетворения своих прихотей даже Горькое и Вяжущее. Мы все пользуемся пищей для того, чтобы изменять состояние своего сознания, а любые изменения сознания воздействуют на тело посредством трех дош. Сладкий — интенсивный самоудовлетворяющий эффект усиливает пассивную от природы, самодостаточную Капху, остужает гнев Питты и успокаивает страх Ваты. Кислый — завистливое воздействие усиливает Капху, если зависть к чьему-либо успеху побуждает вас крепче держаться за свои достижения. В противном случае будет усиливаться Питта, по мере того как ревность преобразуется в гнев на то, что вы воспринимаете как несправедливость жизни по отношению к вам. Зависть все же помогает ослабить Вату, фокусируя и разогревая ваше сознание. Соленый — гедонизм разжигает ваше самодовольство до тех пор, пока вы способны ему предаваться, что также усиливает Капху. Он усиливает и ярость Питты, разгорающуюся при возникновении каких-либо препон на пути к удовлетворению ваших желаний, и ослабляет Вату, унимая боязнь неадекватности или неспособности наслаждаться в полную меру. Острый — усиливает Питту, активно увеличивая приток гормонов и пищеварительных соков, что облегчает и переваривание пищи, и проявление гнева. Оно ослабляет Капху, уменьшая самоудовлетворение, и временно ослабляет Вату, позволяя выразить сдерживаемое до поры возмущение. В конечном счете, однако, острое усиливает Вату, истощая органы и железы. Это «выжимает вас досуха», ограничивая ваши возможности проецировать вовне агрессивность или несчастье. Горький — лучший из всех шести вкусов. Как говорит доктор Васант Лад, «чем горше, тем лучше». Небольшое количество Горького помогает уравновешивать в теле все прочие вкусы. Подобно тому как умеренное

недовольство собой и своей жизненной ситуацией побуждает человека к переменам, Горькое расширяет чрезмерно суженные каналы (тем самым ослабляя Капху и ее самодовольство) и сжимает слишком широкие каналы (тем самым ослабляя Питту и ее гнев). Однако злоупотребление Горьким усиливает Вату, поскольку неудовлетворенность и безостановочные перемены порождают неуверенность и страх. Вяжущий — сжимает, уводя человека прочь от самоудовлетворенности Капхи и самовозвеличивания Питты. Это сжатие усиливает боязнь недостаточной чувственной «подпитки» и ведет к усилению Ваты. Горький, Острый и Вяжущий вкусы усиливают Вату и ослабляют Капху. Их легкость уменьшает ваше желание оставаться связанным со своим телом и затрудняет самоотождествление вашей личности с вашим телом, даже если она хочет продолжать это делать. Сладкий, Кислый и Соленый вкусы усиливают Капху и ослабляют Вату. Их тяжесть увеличивает как вашу способность к самоотождествлению с телом, так и вашу заинтересованность в этом. Все мы — жертвы наших вкусов и эмоций. Наша культура, например, является культурой потребительской. От нас ждут, что мы по уши влезем в долги ради того, чтобы наша экономика продолжала функционировать. Дабы побудить нас к мотовству, средства массовой информации изошпятятся в рекламе, которая колдовским образом создает в нас новые желания, направленные на вещи, которых у нас никогда прежде не было и в которых мы, как правило, не нуждаемся. Сначала создается стремление к гедонистическому образу жизни, и оно порождает в нас Соленый вкус. Затем наступает черед зависти: мы сравниваем себя с живущими по соседству Джонсами и понимаем, насколько полнее и лучше, чем нам, им удается ублажать свои чувства. Так возникает Кислый вкус. И наконец, наша нетерпеливая потребность в самоудовлетворении проявляется в виде гнева на всякое препятствие, которое встречается нам на пути. Так возникает Острый вкус. Поскольку Соленый, Кислый и Острый — горячие вкусы, теперь мы достаточно «разогреты» и готовы к тому, чтобы потреблять и переваривать — как физически, так и умственно. Все идет хорошо, пока нам удается раздобыть достаточно «пищи» (для всех наших чувств), чтобы утолять этот голод. Однако некоторые из этих искусственно создаваемых желаний неизбежно остаются неисполненными. Даже если в нашем распоряжении имеются неограниченные богатства, число часов в сутках все равно конечно. Сколько мы способны потратить? Насколько мы способны себя удовлетворять? Желания, которые

остались неисполненными, порождают в нас Горечь, приводя к неудовлетворенности. Аюрведа учит нас, что принимаемый в малых количествах Горький вкус тонизирует аппетит и пищеварение. То же самое справедливо и для внешнего мира: небольшая неудовлетворенность все пуще и пуще разжигает ваши аппетиты. Но если неудовлетворенность чрезмерно сильна, в организме в конце концов возникает избыток Горечи. Когда вам не хватает энергии (денег), чтобы продолжать в том же духе, приходится потворствовать своим желаниям лишь избирательно, а это порождает разочарование, потому что средства массовой информации продолжают неустанно звать вас к наслаждениям. Избыточная Горечь чрезмерно стимулирует Вату и нарушает покой вашего ума, как только вы начинаете задумываться о том положении, в которое попали. Кислый, Соленый и Острый вкус пронизывают все ваше существо, пока в вас сохраняется потребность и способность потворствовать своим прихотям, а когда такое потворство прерывается, организм захлестывает Горечь. Ваше тело сознает, что вкусовое равновесие нарушено, равно как и то, что Сладость способна его восстановить, и потому тянется к Сладкому. Сладкое удовлетворяет голод, порожденный Кислым, Соленым и Острым, и будучи прямой противо- положностью Горькому, устраняет разочарование и неудовлетворенность. После потребления Сладкого тело и ум временно обретают взаимное равновесие и испытывают довольство собой. Для получения Сладости уму вовсе нет необходимости поглощать пищу. Он способен извлекать Сладость из любой приятно возбуждающей деятельности, даже из хождения по магазинам, если при этом можно сорить деньгами. Временное ощущение неограниченной власти, которым наделяет вас кредитная карточка, обеспечивает мощное удовлетворение, которое, к сожалению, исчезает неведомо куда, как только покупатель возвращается с покупками домой. Хорошо переваренная пища дает более длительное удовлетворение, чем прочие волнующие ощущения, потому что даже после того, как минует первый прилив удовольствия, должным образом переваренная и усвоенная пища будет питать и удовлетворять тысячи клеток тела. Дурное же пищеварение порождает ту же самую вторичную неудовлетворенность, что и любые другие дешевые удовольствия, завлекающие нас лишь для того, чтобы надуть. Ткани мгновенно проникаются доверием и ждут обещанной им основательной кормежки; когда же дым рассеивается, а обещанных ощущений они не получают, они чувствуют себя обманутыми. Но даже при хорошем пищеварении сила, с которой

ощущается Сладость, затухает, как только пища переварена и усвоена. И тогда снова возникает стремление поесть, чтобы вновь испытать то временное блаженство, которое дает вашему желудку еда. Это стремление еще ярче проявляется при дурном пищеварении, потому что, несмотря на прием пищи, ткани в действительности не получают достаточно питательных веществ и посылают в мозг сообщения, напоминающие, что они голодны. Чем больше вы едите в таком состоянии, тем больше ослабевает ваше пищеварение. Вскоре человек начинает испытывать не меньшую потребность в Кислом, Соленом и Остром, нежели в Сладком, потому что горячие вкусы усиливают все виды пищеварительного огня, дабы можно было все чаще получать удовлетворение от еды. Однако Кислый, Соленый и Острый вкусы также разжигают и аппетит, а потому сколько бы вы ни съели, вам все равно будет хочется съесть что-нибудь еще. «Фаст-фуд» — пища быстрого приготовления, составляющая ныне половину всего, что съедается в США, — оттого и появился на свет, что никто не знает, в какой миг может возникнуть потребность потешить свой язык. Вдумайтесь в то, что представляет собой жаренный во фритюре картофель: сам по себе картофель сладок, а подается он покрытым плотной корочкой соли и залитым сладко-кисло-соленым кетчупом. Едок получает свой Сладкий вкус вместе с Кислым и Соленым, количество которых достаточно для того, чтобы раззадорить вкусовые луковицы и пищеварительные органы. Или возьмем наш добрый гамбургер: Сладко-Кислый майонез, плюс Кисло-Солено-Острая горчица, плюс Сладко-Кисло-Соленые маринады, и все это — на Сладкой пшеничной булочке. Или «тако»⁴ — в нем присутствуют все эти вкусы, только Острый погуще, чтобы еще сильнее возбудить уже сверхвозбужденный желудочно-кишечный тракт. Всю эту «мусорную» еду — мусорную, потому что вкуса в ней много, а питательных веществ почти никаких, — обычно запивают безалкогольными напитками либо кофе. Большинство этих напитков переслащено, а в некоторые еще добавляется кофеин. У кофе Острый вкус, сахар и сливки добавляют Сладости, ну и, разумеется, кофеина в кофе тоже хватает. Кофеин же — не что иное, как метаболическая кредитная карточка, вещество, заставляющее тело выделять достаточно гормонов, чтобы мы продолжали функционировать, ублажая себя Сладостью во всевозможных обличьях, пока нас не свалит усталость. По аналогии с финансовыми долгами, к которым нас подталкивают, большинство из нас, используя такие «кредитные карточки», создают тяжкое бремя физиологического

долга. Со временем платить приходится по всем счетам. В отличие от стран «третьего мира», ваш организм не может отказаться от уплаты долгов, кроме как умерев. Возможно, у вас разовьется диабет — болезнь, при которой тело уже не в состоянии справляться с колossalным количеством Сладкого, коего требует ум, и выбрасывает его непереваренным. Или, возможно, бремя ваших долгов скрошит вашу щитовидную железу или надпочечники, в результате чего организм в целом учинит всеобщую забастовку. Ваша личная конституция, то есть ваш индивидуальный характер метаболизма, помогает определить, насколько сильно воздействуют на вас те или иные вкусы и эмоции. Именно поэтому те, кто питается одной и той же пищей, далеко не всегда испытывают от нее одни и те же. Тако — горячая свернутая маисовая лепешка с начинкой из рубленого мяса, сыра, лука и бобов и острой подливой. — Прим. ред. же умственные и физические воздействия. Когда члены семьи обедают за одним столом, воздействие пищи на вкусы и эмоции каждого определяется его индивидуальным вкусом и эмоциональным балансом. Брожденный характер вашего метаболизма, с которым вы появились на свет, называется «пракрити». Слово «пракрита» означает также «Природа», «Та, что сотворена первой». Ваша пракрити — это первое ваше «творение», первая реакция, рождающаяся в вас, когда вам приходится приспосабливаться к каким-то изменениям в окружающей среде. Ваша конституция представляет собой набор метаболических тенденций, которые определяют особенности инстинктивной реакции вашего тела и вашего ума на очередной возбудитель. Многие из черт вашей личности, которыми вы гордитесь, порождены этими метаболическими тенденциями и зависят от них. Многие ваши качества, которые вы в себе не любите, имеют то же происхождение. Знание своей конституции позволит вам гораздо лучше понять свое тело и свой ум. Вы уясните себе, почему вам не нужно испытывать чувство вины в связи с вашими предпочтениями по части еды или такими психологическими особенностями, как гневливость либо подверженность страхам. Поняв, что эти черты определяются вашей конституцией, вы сможете изменить свой образ жизни так, чтобы помочь организму свести влияние этих черт до минимума. Ваша индивидуальная конституция была определена состоянием тел ваших родителей в момент вашего зачатия. Один из сперматозоидов оказался лучше других приспособлен к условиям, доминировавшим в их тела, и, выиграв гонки, первым добрался до яйцеклетки, после чего его гены смешались с генами яйцеклетки,

образовав новое существо. На вашу конституцию повлияли гены ваших родителей, питание вашей матери, привычки, которые были у нее в пору беременности, а также все аномальные события, какие имели место во время вашего появления на свет. После того как ваша индивидуальная конституция и сопутствующие ей тенденции установились, изменить их уже невозможно. Подобно вашим генам, ваша конституция останется с вами до конца жизни, нравится вам это или нет. Тем не менее, вы можете научиться приспосабливаться к ней таким образом, чтобы ее диспропорции оказывали на вас возможно меньшее влияние. Вы можете научиться предотвращать заболевания и излечивать их, если они все-таки возникают. Вы получите возможность предвидеть, что произойдет, когда вам случится контактировать с носителем той или иной болезни, или же выработать оптимальную для вас программу омоложения. Изучая и используя принципы аюрведы, вы сможете понять, по какой причине ваша жена (или муж), ваши дети, родственники, друзья, соседи и сотрудники поступают так, как они поступают, и определить, как следует строить общение с ними, чтобы достичь максимально гармоничных отношений. Вы сможете планировать питание своей семьи таким образом, чтобы каждый из ее членов получал пищу, наиболее благоприятную для его пра-крити. Аюрведа представляет собой медицинскую систему, основанную на самом что ни на есть здравом смысле. Для определения индивидуальной пракрити в ней используются очень простые и понятные принципы. Эти принципы основаны на теории трех дош, поэтому ваша пракрити описывается в терминах Ваты, Питты и Капхи. В людях, относящихся к типу Ваты, присутствует больше Воздуха и Пространства, чем во всех прочих. Их тела порождают больше кишечных газов, а ум способен вместить в себя больше экстравагантных идей. Даже хруст, который издают их суставы, объясняется, по уверениям некоторых авторитетов, перемещением пузырьков азота в этих суставах. Люди, относящиеся к типу Питты, буквальным образом содержат в себе больше Огня, нежели все прочие. Аппетит и пищеварение у них развиты сильнее, чем у других, они лучше переносят холод, и именно благодаря им возникло выражение «горячие головы». Люди, относящиеся к Капха-типу, обладают более грузным, «земным» телосложением, чем люди иных типов, они склонны накапливать в себе водные субстанции вроде жидкостей и жиров и толстеют легче, чем все остальные. Аюрведа рассматривает каждого человека сквозь призму Ваты, Питты и Капхи. Ваша конституция влияет также и на ваши эмоции.

Например, если ваша конституция тяготеет к Вате, вы будете пугливее и тревожнее прочих людей. Вы будете естественным образом тяготеть к Сладкому, Кислому и Соленому, которые ослабляют Вату и умеряют страх. Однако, переедая Сладкого, Кислого и Соленого, вы можете усилить Капху, а это создаст препятствия для свободного движения Ваты и приведет к болезни. Для сохранения здоровья людям типа Ваты следует есть Сладкое, Кислое и Соленое в количествах, достаточно малых для того, чтобы такая пища легко переваривалась. Люди, конституция которых тяготеет к Капхе, иногда используют Сладкое, Кислое и Соленое, дабы утвердиться на избранных ими позициях, между тем как им следует употреблять Горькое, Острое и Вяжущее, чтобы встряхнуться и пробудиться. На одном только Горьком, Остром и Вяжущем не проживешь, и все же эти вкусы должны составлять значительную часть их питания. Люди, обладающие конституцией типа Питты, от природы агрессивны и нетерпеливы. Для преодоления этих врожденных тенденций и поддержания равновесия лучше всего использовать Сладкий, Горький и Вяжущий вкусы. К сожалению, эти люди зачастую предпочитают Кислую, Соленую и Острую пищу, а она делает их еще более агрессивными, нетерпеливыми и жестокими, обостряя их стремление ко все большим и большим достижениям, являющееся отличительной чертой людей этого типа. Вдобавок такая пища перегревает их тело и ум, нарушая равновесие организма. Ваша конституция через гены влияет на ваши эмоции и на ваше тяготение к тому или иному вкусу. Ученые уже обнаружили гены, порождающие различные эмоциональные состояния, которым подвержена наша плоть. Едва ли каждая эмоция контролируется одним- единственным геном, но тем не менее, поскольку все наши психические состояния имеют физиологическую основу, должны существовать гены или сочетания генов, порождающие группы белков, которые, взаимодействуя с группами гормонов, в свою очередь порождают определенное физическое состояние, вызывающее определенную эмоцию. И наоборот — ваши эмоции могут активизировать некоторые из ваших генов, не затрагивая при этом другие, и воздействовать таким образом на ваши гормоны и метаболическое равновесие. Если ваши родители и дедушки с бабушками легко впадали в гнев, есть серьезные основания предполагать, что они передали вам ген или набор генов, которые и вас заставляют гневаться по пустякам. Если они были пугливы, они могли передать вам соответствующие гены, и потому вас всю жизнь будет гладить страх.

Каждый из нас живет в океане эмоций, который образован слиянием генов. За счет вкуса пищи, которую мы принимаем, гены можно лишь активировать или деактивировать, но не изменить. Гены, которые «включаются» часто, могут с каждым разом активизироваться все легче и легче, а гены, используемые редко, могут отступить на задний план, однако все они на протяжении всей нашей жизни постоянно ожидают возможности проявить себя. И до тех пор, пока ваши гены существуют, ваша склонность к определенным эмоциям останется при вас. До тех пор, пока вы не научитесь изменять собственные гены, вам придется полагаться на знание своей конституции, если вы надеетесь достичь равновесия,. Понимание вашей практики позволит вам понять, почему вы делаете именно то, что делаете, и даст вам ключи к самосовершенствованию.

Глава 2

КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Существуют восемь возможных конституциональных типов: В, П, К, ВП, ВК, ПК, ВПК и Сбалансированный. Немногочисленные представители типа ВПК, у которых энергии всех трех дош конституциально не сбалансированы, редко бывают здоровы и должны вести очень дисциплинированный образ жизни для того, чтобы не болеть. С другой стороны, те еще реже встречающиеся люди, у которых эти энергии конституциально сбалансированы, обычно здоровы, поскольку требуется очень мощное воздействие, чтобы у них нарушилось это равновесие. Мы же сосредоточим свое внимание на остальных шести типах, к которым принадлежит подавляющее большинство людей. Для удобства далее используются сокращения: В — Вата, П — Питта, К — Капха. Для того чтобы определить свою индивидуальную конституцию, постарайтесь дать себе как можно более точную и честную оценку. Не поддавайтесь соблазну увидеть себя таким, каким вам хотелось бы быть, а не таким, каковы вы на самом деле. Лучше, если вас оценит еще кто-то из друзей или членов вашей семьи, а затем вы сравните эти две оценки, с тем чтобы внести ясность. В этом исследовании нет места таким понятиям, как правильное или неправильное, лучшее или худшее. Есть только реальность вашей личной конституции. Этот экзамен выдерживают те, кто честно отвечает на вопросы, и проваливают те, кто фальсифицирует ответы, приводя их в соответствие с тем образом, которым у них подменяется реальное видение себя. Нравятся ли вам ваши конституционные склонности или нет, — они все равно ваши и, как бедные родственники, не оставят вас, пока вы живы. Однако вы можете научиться жить вместе с ними и строить свою жизнь так, чтобы быть здоровым настолько, насколько это для вас возможно. Из приводимых ниже описаний выберите и отметьте те, которые в основных чертах наиболее похожи на вас. При этом следует руководствоваться тем, что вам свойственно в течение всей жизни, а

не в настоящее время. Если в каком-либо пункте имели место большие изменения в различные периоды вашей жизни, выберите при ответе Вату, даже если описание Ваты в этом пункте не совсем соответствует вам такому, какой вы сегодня. Например, если у вас в течение всей жизни были большие колебания веса, так что в одни периоды он был явно избыточным, а в другие падал ниже среднего, — это означает, что в ответе по поводу своего веса вы должны написать «Вата», даже если сейчас у вас опять избыточный вес. По своей природе люди обычно не представляют собой в чистом виде тип Ваты, Питты или Капхи; для большинства характерно преобладание одной конституции и присутствие в качестве дополнения другой. Конституция каждого человека, принадлежащего к этой многочисленной группе, была обусловлена физическим состоянием обоих его родителей в момент его зачатия. Если с точки зрения конституционального типа и здоровья они не были очень похожи друг на друга, разница между ними в тот момент обнаруживается в виде вариаций в вашей конституции. Вот почему большинство людей имеют дуальную конституцию и не всегда легко распознать, какая сила в вас преобладает. К счастью, некоторые характеристики, как правило, вполне надежны. Узкие плечи и/или бедра почти всегда бывают у людей В-типа, а широкие плечи и/или бедра почти всегда являются характерной чертой Капхи. Темная кожа или склонность к загару — обычный признак преобладания Ваты, в то время как те, кто не имеет или почти не имеет склонности к загару, являются Питтой, особенно если у них хорошие волосы. Если в каком-то пункте вы чувствуете, что относитесь частично к одной конституции, а частично к другой, пометьте обе. Если в каком-либо пункте вам кажется, что вам могли бы подойти все три конституции, выберите две, наиболее точно характеризующие вас. Там, где у вас возникают большие сомнения или вы не можете разобраться, пишите «Вата». Определяя свою конституцию, имейте в виду, что: Вата является холодной, сухой и изменчивой. Питта является горячей, маслянистой и раздражительной. Капха является холодной, влажной и устойчивой. Каждый конституциональный тип обладает своим собственным врожденным подходом к управлению физическими и ментальными энергиями, и каждому типу присуща врожденная стратегия поведения в различных ситуациях, с которыми ему приходится сталкиваться. Вата управляет кинетической энергией, энергией действия, и поэтому В-люди активно используют свою энергию. Они свободно ее тратят и часто расточают понапрасну из-за склонности к

активным действиям. Люди К-типа, которыми управляет потенциальная энергия Капхи, имеют четко выраженную тенденцию накапливать энергию внутри себя. Они генетически предрасположены хорошо сохранять и экономить ее. Питта отвечает за равновесие и управление Ватой и Капхой, поэтому П-люди — прирожденные специалисты по эффективному управлению энергиями всех видов и их использованию. Будь то физические упражнения, деньги, речь, секс или даже сон и сновидения, присущая индивидууму от рождения модель использования энергии индивидуумом зависит от его пракрити. Вата оказывает холодное, сухое, переменчивое влияние на организм, потому что из-за нее поступающая энергия тут же расходуется, оставляя после себя пустоту. Влияние Капхи — холодное, влажное, устойчивое, и человек К-типа редко остается опустошенным, поскольку большая часть поступающей энергии сохраняется внутри. Воздействие Питты — горячее, маслянистое и раздражающее, так как она должна поддерживать высокий уровень реактивности для эффективного обращения с энергией. Каждая из приведенных ниже категорий поможет вам яснее понять, каким образом ваш организм использует свои энергии. Критерии, приведенные для оценки, могут показаться сложными из-за трудности словесного описания того, что просто понять, но не просто объяснить. Если вы столкнетесь с затруднениями, оставьте сложную для понимания категорию и уделите больше внимания более простым. Помните, что аюрведа основана на здравом смысле, и полагайтесь на свой собственный здравый смысл для того, чтобы понять и научиться применять ее. Оценка пракрити Телосложение Люди В-типа, как правило, отличаются либо высоким, либо низким ростом. Они растут, как сорняки, и чаще всего остаются стройными или поджарыми, с хрупким телосложением и узкими плечами или бедрами. Нередко их руки или ноги кажутся слишком короткими, а еще чаще — чересчур длинными. Пальцы рук и ног у них обычно тонкие и длинные. Все значительные диспропорции в теле обычно обусловлены изменчивостью, свойственной Вате. У людей В-типа могут быть очень легкие и тонкие или же, наоборот, массивные и тяжелые кости с выступающими суставами. При движении их суставы часто издают потрескивающий звук. Если вы обнаружили у себя большую часть названных особенностей, то вы относитесь к В-типу, даже если у вас излишний вес. Большинство структурных отклонений — как, например, сдвиг носовой перегородки, сколиоз, кривые ноги, вывернутые внутрь колени, — тоже обусловлено Ватой. Люди П-типа имеют среднее

телосложение, среднюю ширину плеч и бедер и нормальные суставы. Пальцы на руках и ногах у них средней длины. Их телосложение в основном пропорционально и сбалансировано, что указывает на благоразумное от природы использование энергии для развития. Телосложение людей К-типа бывает средним или крупным, с тяжелыми костями, широкими плечами и/или бедрами. Их склонность к накоплению энергии способствует развитию массивности; нападающий форвард в американском футболе обычно вполне соответствует конституции К-типа. Эти люди пропорционально сложены, суставы у них хорошо смазываются и могут быть глубоко погружены. Пальцы на руках и ногах, как правило, короткие, с прямоугольными ногтями. Вес Сухость Ваты способствует естественной худобе. Некоторые люди В-типа всю жизнь сохраняют худое тело, и им трудно или невозможно набрать вес. К примеру, мой дед мог есть четыре раза в день, но не поправлялся ни на унцию. Вата у этих людей тратит всю энергию пищи еще до того, как организм успевает сделать запасы. Нередко люди В-типа — «кожа да кости», с выступающими на руках и ногах сухожилиями и венами. Некоторые могут полнеть из-за избытка плохой пищи, но изменив в лучшую сторону свои привычки и диету и начав умеренно заниматься физическими упражнениями, они без особых трудностей сбрасывают лишний вес и больше его не набирают. Известно, что люди В-типа иногда бывают подвержены значительным колебаниям веса даже тогда, когда нет радикальных изменений в питании. Обычно большая часть жира откладывается у них вокруг диафрагмы в так называемой «запасной шине». Люди П-типа обычно сохраняют нормальный вес с незначительными отклонениями. Как правило, они довольно легко набирают и сбрасывают его, так как Питта представляет собой присущий телу принцип равновесия. Жир у них откладывается равномерно по всему телу. Люди К-типа могут сохранять умеренный вес при помощи регулярных упражнений; в противном случае из-за тяжести, свойственной Капхе, они будут склонны к излишней полноте. Им легко набрать вес, особенно в нижних частях тела, таких как ягодицы, но нелегко его снизить, поскольку в силу врожденной склонности им нравится иметь достаточный запас энергии. Цвет кожи Цвет кожи в огромной степени зависит от вашего этнического происхождения. У скандинава, который кажется своим сородичам темнокожим, кожный пигмент все же будет в несколько раз светлее, чем у самого светлого африканца. Поэтому, для того чтобы ваша оценка была точной, сравните себя со своими ближайшими

родственниками или с людьми одинакового с вами этнического происхождения. Люди В-типа, как правило, смуглы от природы, а светлокожие представители этого типа сильно загорают, и обгореть на солнце им трудно. Они обычно очень любят тепло и не могут насытиться солнцем: побывав под его лучами, они чувствуют себя более «живыми». Их тела нуждаются в регулярном тепловом воздействии: ведь Вата по своей природе холодна, поскольку не сохраняет достаточного количества энергии для поддержания нормальной температуры тела. Вследствие врожденного плохого кровообращения кожа у них обычно холодна на ощупь и может иметь сероватый оттенок. Люди П-типа имеют светлую кожу, часто розоватую или медного оттенка. Поскольку Питта горяча и реактивна, кожа у людей этого типа обычно теплая на ощупь. Кровообращение у них хорошее, однако имеется склонность к высокому артериальному давлению. Прежде чем загореть, их кожа покрывается веснушками, а загар редко бывает прочным. Они легко обгорают и могут даже страдать от повышенной чувствительности к солнечным лучам. Люди К-типа получают удовольствие от солнца и обгорают только после чрезмерно длительного пребывания под его лучами. Они легко приспосабливаются к приему солнечной энергии и, принимая солнечные ванны умеренной продолжительности, загорают равномерно и основательно. Кожа у них прохладная, но не холодная на ощупь; поскольку для них характерно хорошее кровообращение, их конечности в отличие от В-типа редко бывают холодными. У них может быть небольшое количество веснушек, но никогда не бывает так много, как у П-типа. Особенности кожи У людей В-типа, как правило, возникают проблемы из-за сухой кожи, так как высокий расход энергии быстро истощает всю имеющуюся внешнюю смазку. Их кожа может быть сухой на всей поверхности или чередоваться с жирными участками вследствие присущей Вате изменчивости. Кожа В-типа легко трескается и может быть грубой; она подвержена таким заболеваниям, как псориаз и сухая экзема. Имеется склонность к образованию мозолей, в том числе костных, а также трещин, особенно на ступнях. У людей В-типа часто бывают потрескавшиеся губы. Могут присутствовать родинки, но в незначительном количестве. Волосяной покров на теле либо скучный, либо очень обильный и состоит, как правило, из темных, грубых и кудрявых волос. Люди П-типа имеют нежную, склонную к раздражению кожу, подверженную появлению сыпей, прыщев и воспалений вроде импетиго. Обычно у них много родинок, а на коже образуются морщины. Волосы на теле —

светлые, тонкие. Кожа у них медно-красного цвета, особенно после физических упражнений или при возбуждении. Губы имеют насыщенный красный цвет, что отражает хорошо развитую капиллярную сеть под кожей. По этой же причине люди П-типа легко краснеют. У представителей К-типа кожа немного жирная, гладкая, толстая, хорошо смазана, с умеренным количеством волос на теле и однотонной-двумя родинками. У них обычно не бывает проблем с кожей. Губы у них полные и влажные. Пот у людей В-типа скучен, даже если им жарко, так как в силу особенностей обмена веществ тепло у них холодное и испытывает естественную потребность во внешних источниках тепла — таких, как печи, парилки и горячие источники. Однако представители этого типа, имеющие избыточный вес, потеют больше. Люди П-типа могут потеть даже в холодную погоду из-за обусловленного Питтой чрезмерного выделения тепла. Даже ладони у них могут казаться потными. У людей К-типа пот умеренный и густой даже в условиях очень жаркого климата. Волосы на голове Волосы и их блеск являются важным показателем общего здоровья тканей, потому что здоровые волосы редко встречаются на нездоровом теле. Волосы тесно связаны с Праной — жизненной силой тела. Вот почему, подобно Самсону, никто из индийских риши никогда не стриг волос. Они никак не препятствовали их росту и не стимулировали его. У В-типа волосы обычно сухие, но на различных участках головы могут быть разными — от сухих до жирных. Чаще всего они темного цвета и имеют грубую структуру. Как правило, они бывают вьющимися или даже курчавыми и имеют тенденцию перекручиваться и запутываться. Под ними может образовываться перхоть, а сами волосы могут расщепляться на концах и часто выглядят тусклыми и лишенными блеска. Рыжие от природы волосы указывают на сильную Питту в практике. У остальных людей П-типа волосы светлые (белокурые или светло-русые) или рано седеющие. Раннее облысение тоже является признаком Питты, поскольку отражает высокий уровень тестостерона — горячего агрессивного гормона П-типа. Волосы у людей П-типа обычно редкие, тонкие, нежные и совершенно прямые. Иногда их блеска не видно из-за жира. Для К-типа наиболее характерны волосы коричневые, темно-коричневые или с шоколадным оттенком, густые, слегка волнистые и немного грубые. Одну из главных проблем таких волос составляет жирность, но блеск у них обычно хороший. Ногти У людей В-типа обычно жесткие, ломкие, грубые ногти, которые могут отличаться друг от друга по размерам. Как всегда, значительная изменчивость

свидетельствует о значительном присутствии Ваты. Ногти часто имеют рубцы или бороздки и могут быть слегка голубоватого или сероватого цвета. Те, у кого есть привычка грызть ногти, часто принадлежат к В-типу. Ногти людей П-типа мягкие, сильные, достаточно эластичные, красивой формы. Благодаря обилию теплой крови непосредственно под кожей для них характерен глянцевый розовый цвет с медным оттенком. У людей К-типа ногти сильные, большие и симметричные, что соответствует свойствам Капхи — естественной правильности и отсутствию колебаний. Как правило, они толстые и могут выглядеть несколько бледными. Глаза Цвет ваших глаз — это та длина волны света, которая не нужна вашему телу и потому отражается, а не поглощается. Серые глаза, например, служат признаком того, что серый цвет телу не нужен, а поскольку серый — один из цветов, связанных с Ватой, то это значит, что сероглазый человек имеет достаточно Ваты и не нуждается в большем ее количестве. У некоторых людей можно увидеть в глазах коричневые пятнышки, что свидетельствует о скоплении в организме токсинов. Эти пятна не отображают истинного цвета глаз, хотя и могут служить показателем текущего состояния организма. При определении конституции следует принимать во внимание не их, а только основной цвет. Размер глаз — понятие относительное. Реальная величина глазных яблок у всех людей примерно одинакова. Но в зависимости от размера головы и свойств окружающих тканей глазные яблоки могут казаться более или менее крупными. У человека К-типа, как у оленя, глаза могут казаться большими, а у человека В-типа, как у слона, — маленькими. Если глаза посажены очень близко или очень далеко друг от друга, это указывает на принадлежность к В-типу. Для В-типа характерны серые, фиалковые или голубовато-серые глаза. Темно-карие глаза, цвет которых граничит с черным цветом сладко-горького шоколада, тоже указывают на В-тип. Люди, у которых один глаз отличается по цвету от другого, обычно также относятся к этому типу. Часто глаза у представителей В-типа сухие и чешутся. Белки глаз имеют сероватый или голубоватый оттенок, а сами глаза быстро тускнеют, когда человек утрачивает всю свою энергию и плохо себя чувствует. Глаза людей П-типа имеют средний размер и светлый цвет. Карие, зеленые, светло-карие, голубые и неоново-голубые, какие бывают у некоторых рыжеволосых людей, — все это цвета П-типа. Глаза у них обычно горят ярким огнем и буквально излучают энергию. Белки имеют красноватый оттенок и становятся огненно-красными при раздражении. У людей К-типа

большие и светлые глаза, подернутые влагой, иногда голубые, но чаще молочно-шоколадного цвета. За их спокойную, прохладную, твердую силу в текстах аюрведы их сравнивают с глазами оленя или с лепестками лотоса. Они могут быть подвержены зуду. Ротовая полость Для людей В-типа характерны кривые или неровные зубы, причем некоторые зубы нередко бывают заметно крупнее других. Зубы, выступающие вперед, также обычно являются указанием на Вату. Изменчивость Ваты может сделать челюсть слишком маленькой для того, чтобы вместить все зубы, или же слишком большой, так что зубы неплотно прилегают друг к другу. Зубы у этого типа обычно хрупкие и отличаются повышенной чувствительностью к холодному и сладкому. Десны у В-типа зачастую рано начинают отславливаться. Язык нередко покрыт налетом — обычно тонким и липким, сероватого или розовато-серого цвета. Просыпаясь утром, люди В-типа могут ощущать во рту вяжущий или горький вкус. У П-типа зубы ровные, среднего размера. Они, как правило, подвержены карIESУ, а десны — кровоточивости. Язык время от времени бывает обложен налетом, обычно желтым, оранжевым или красным. Иногда из-за сильного раздражения он кровоточит. Представители П-типа склонны к образованию болезненных язв во рту и на языке. Рано утром они могут ощущать во рту кислый или металлический вкус. У К-типа большие, ровные, блестящие зубы, которые не нуждаются в особой заботе. Язык у здоровых представителей К-типа редко бывает обложен, но когда это происходит, то налет обычно бывает толстым и творожистым, белого, грязно-белого или зеленовато-белого цвета, и ему сопутствует неприятный сладковатый вкус во рту. Аппетит Люди В-типа всегда озабочены едой, но глаза у них прожорливее, чем желудок; они ощущают, что сыты, съев меньше, чем собирались. Аппетит у них непостоянен: сильный голод может назавтра смениться отсутствием интереса к пище. Люди, страдающие головокружениями или обмороками, когда нет возможности перекусить между приемами пищи, также относятся к В-типу. Строгий пост не приносит им радости, потому что их организм не запасся достаточным количеством энергии, чтобы выдержать длительные ограничения в пище. У людей П-типа аппетит хороший, и еда доставляет им настояще удовольствие. Они всегда готовы поесть — утром, днем, вечером, ночью — и очень не любят пропускать приемы пищи. Они бывают грубы и раздражительны, если им не удается поесть, когда они голодны, и им тоже не нравится поститься, потому что их организм всегда пребывает в поисках новой энергии,

чтобы потреблять ее и управлять ею. Люди К-типа обычно испытывают постоянное, но умеренное чувство голода, хотя могут быть склонны к перееданию на нервной почве. Они могут прожить целый день только на воде или на соках, не испытывая никакого физического недомогания, поскольку запасают очень много энергии в предчувствии периодов нехватки пищи. Завтрак Людям В-типа обычно трудно эффективно работать, если они не позавтракали, и ближе к полудню они начинают ощущать тревогу или сонливость, поскольку в крови кончается сахар и энергия исчерпывается. Многие люди этого типа замечают, что пища в них быстро «перегорает», а потому стараются завтракать плотно, но большинство чувствуют себя лучше, имея легкий завтрак, а затем ранний обед. Люди В-типа для того, чтобы утром пробудиться и привести себя в рабочую форму, склонны полагаться на кофеин, содержащийся в кофе или в чае, но эта коварная практика оставляет их без энергии к концу дня и в итоге полностью их истощает, иссушая железы. Энергия у людей В-типа и так пополняется неравномерно, рывками, и искусственная стимуляция при помощи кофеина или сахара быстро истощает ее запасы. Люди П-типа могут при необходимости и пропустить завтрак, особенно если преследуют какую-то цель, но ко времени обеда становятся горячими и вспыльчивыми и по-настоящему успокаиваются, только хорошо поев. Иногда, если они слишком долго ничего не ели, их мучит изжога. Они увлекаются стимуляторами и могут злоупотреблять кофе и чаем — как по утрам, чтобы стряхнуть остатки сна, так и в течение дня, чтобы поддерживать высокий уровень энергетических затрат. Люди К-типа лучше всего чувствуют себя после легкого завтрака — например, съев какой-нибудь фрукт, а иногда рады и вовсе пропустить завтрак. Обычно они не слишком огорчаются, пропустив даже и обед. В силу их природы стимуляторы их не привлекают, но утром они могут насладиться чашечкой кофе или чая, чтобы помочь себе мобилизоваться. Пищеварение и стул Тут следует сказать, что всякий человек, чей кишечник не опорожняется регулярно раз в день без напряжения или приема слабительных, может считать, что страдает запорами. Состояние, при ко[^] тором три раза в день или чаще имеет место жидкий стул, можно считать поносом. Здоровый кишечник срабатывает один-два раза в день без всякой помощи. Некоторые люди В-типа всю жизнь страдают запорами, причем кал у них, как правило, твердый и темный, часто образуются газы или вздутие живота. У других представителей этого типа имеют место перемены в «поведении»

кишечника, когда периоды запоров сменяются периодами жидкого стула или поноса. Многие люди В-типа знают по опыту, что для хорошего пищеварения важны хорошие привычки в еде. При запорах люди чистого В-типа нередко реагируют только на сильнодействующие слабительные, такие как сенна или касторовое масло. Люди П-типа редко страдают запорами, и обычно дефекация у них происходит регулярно и часто. Кал у них, как правило, желтоватый и хорошо сформированный, но иногда бывает жидким и может казаться горячим и обжигающим, особенно после горячей, пряной пищи. Ярко-желтый или оранжевый стул указывает на большую интенсивность Питты в теле. Многие представители П-типа отмечают, что такие продукты, как молоко, инжир, изюм и финики, действуют на них как слабительное. У людей К-типа опорожнение кишечника обычно регулярное, раз в день. Иногда дефекация у них происходит замедленно. Кал чаще всего хорошо сформированный, но редко бывает твердым. При запорах они реагируют на слабительные средней силы. Менструации Женщины В-типа, как правило, имеют очень нестабильные циклы и могут пропускать менструации, особенно при больших физических нагрузках или слишком резком похудании. Промежуток между периодами кровотечений часто длится больше месяца. Выделения у них, как правило, скучные, могут появляться сгустки. Оба эти симптома являются следствиями сухости Ваты. Кровь обычно темная. Непосредственно перед кровотечением возможны запоры и спазмы. Последние обычно бывают сильнее, чем у П- или К-типа, потому что спазмы как таковые тоже обусловлены Ватой. Неуравновешенная Вата может вызывать предменструальную тревогу, беспокойный сон, нервное напряжение, перепады настроения и эксцентричность в поступках. У женщин П-типа обычно регулярные циклы, но кровотечения бывают более длительными и более обильными, чем у других типов, из-за их природного жара. Промежутки между кровотечениями могут длиться меньше четырех недель. Кровь ощущается как «горячая» и обычно имеет насыщенный ярко-красный цвет, но если Питта не-сбалансирована, может появляться синеватый, желтоватый или черноватый оттенок. Стул во время месячных или непосредственно перед ними иногда бывает жидким; могут быть спазмы средней силы. Предменструальный дисбаланс Питты может вызывать раздражительность, острую тягу к какой-либо определенной пище, вспышки угревой сыпи и головные боли (в частности, мигрень). У женщин К-типа менструации происходят легко и регулярно, со

средним количеством крови, которая может быть довольно светлой. Если Капха неуравновешена, к крови могут примешиваться слизистые выделения. Спазмы, вероятнее всего, будут мягкими и скорее вялыми, чем интенсивными. Женщины К-типа, как правило, склонны к задержке мочи. Предменструальный дисбаланс Капхи вызывает задержку мочи, отеки, боль в груди, зуд в области половых органов, замедление пищеварения и общую вялость. Климатические предпочтения У представителей В-типа настолько холодная кровь, что они постоянно стремятся к теплу. Требуется очень много тепла, чтобы заставить их вспотеть. Солнце оживляет их, а глухой зимней порой они, как правило, слабеют. Эти люди всегда кутаются потеплее и ищут внешних источников тепла, чтобы восполнить нехватку тепла внутреннего. Люди чистого П-типа предпочитают более холодные широты и считают жаркий климат невыносимым. Поскольку они сами вырабатывают так много внутреннего тепла, то любят спать с открытыми окнами даже зимой. Смешанный П-тип более терпимо относится к жаре, но обычно все-таки предпочитает холодный климат. Люди К-типа достаточно устойчивы, чтобы не слишком беспокоиться из-за климатических крайностей, но если проявить настойчивость, то они с большой долей вероятности ответят, что предпочитают теплую погоду и не слишком любят высокую влажность. Половое влечение Люди В-типа много думают о сексе и подчас настолько удовлетворяются своими фантазиями, что теряют интерес к физической близости. Но когда такой интерес возникает, он бывает довольно сильным. Их страсть быстро разгорается и быстро остывает по мере того, как они теряют энергию во время полового акта. Как и остальные их аппетиты, половой «аппетит» меняется у них день ото дня, хотя многие представители В-типа склонны к чрезмерным увлечениям в половой сфере, которые истощают их. Способность к воспроизведству потомства у них ниже среднего уровня. Люди П-типа, обладая горячей кровью, обычно имеют и большое сексуальное желание. Они знают, чего хотят, и с готовностью переходят от желания к действию. Независимо от силы своего желания люди П-типа способны добиться его осуществления. Если их сексуальному удовлетворению что-то препятствует или с ним приходится повременить, то, как правило, ярко проявляется их природный гнев. Способность к воспроизведству потомства у них средняя. Людям К-типа свойственны ровное желание и спокойное наслаждение сексом, но они не склонны слишком очаровываться им в силу своего природного нежелания

«тратить» энергию. Однако как только секс завладевает их вниманием, их «аппетит» к нему неизмеримо вырастает. Страсть в них пробуждается медленно, но пробудившись, долго не остывает. Как правило, у них превосходная способность к воспроизведству потомства. Физическая сила и выносливость Люди В-типа очень активны и часто неугомонны, но, как правило, обнаруживается, что запас жизненных сил у них невелик. Тяжелые физические упражнения быстро утомляют — иссушают — их, а впоследствии вызывают голод. К сожалению, эти люди часто впадают в крайности и доводят себя до изнеможения чрезмерной активностью, поскольку убеждены, что «больше — значит лучше», и любят тратить энергию, пока она у них есть. Они могут увлечься тяжелым физическим трудом, поскольку он на какое-то время позволяет им почувствовать себя крепкими и забыть о боли. Мышечный тонус у них обычно невысок, и они должны уделять большое внимание развитию координации. Люди П-типа могут заниматься тяжелыми физическими упражнениями до тех пор, пока те не вызывают у них перегрева. Обычно после хорошей нагрузки они ощущают как голод, так и жажду. Они могут задать себе хороший рабочий ритм, если захотят, однако, обладая соревновательной и склонной к принуждению природой, они нередко отказываются признавать, что и для них есть пределы возможного. Мышечный тонус и координация у них средние. Люди К-типа имеют превосходный мышечный тонус, у них от природы хорошая координация. Из всех конституциональных типов именно они наиболее приспособлены к большим физическим нагрузкам, хотя при этом наименее склонны к ним из-за своего нежелания тратить энергию. Однако если у них появляется стимул, они могут получить от регулярной нагрузки большую пользу и удовольствие, поскольку она улучшает их самочувствие. После упражнений они редко чувствуют голод. Пульс Пульс следует измерять рано утром, до завтрака. Для получения более точного результата перед этим необходимо пять-десять минут посидеть спокойно, держа спину прямо, опустив руки на колени, глубоко и ровно дыша. Обычно лучше измерять радиальный⁵ пульс — на запястье ниже большого пальца. Для измерения достаточно трех пальцев: указательного, среднего и безымянного. Расположите указательный палец ближе к большому, а безымянный — дальше от него в сторону локтя. У В-типа пульс слабый, поверхностный⁶ и быстрый¹, с изменчивым ритмом или с тенденцией пропускать отдельные удары. У людей чистого В-типа пульс словно бы скользит, как змея, а

артерия на ощупь кажется твердой и прохладной или даже холодной. Лучше всего она прощупывается под указательным пальцем. Пульс П-типа — хорошего наполнения, регулярный и сильный, со средней скоростью и ритмом; у людей чистого П-типа часто кажется 5 Термин «радиальный пульс» происходит от названия лучевой (радиальной) кости, в области которой он измеряется. — Прим. ред. 6 Поверхностный — то есть с малой амплитудой пульсовой волны. — Прим. ред. 7 Быстрый — то есть с короткой пульсовой волной. — Прим. ред. ся, что он прыгает, как лягушка. Артерия — теплая и мягкая, лучше всего она прощупывается под средним пальцем. К-тип имеет пульс сильный, хорошего наполнения, медленный и ритмичный, как движение лебедя в воде, а артерия может казаться прохладной и эластичной. Отчетливее всего она прощупывается под безымянным пальцем. Сон Люди В-типа обычно спят не крепко, могут ворочаться и метаться в постели, испытывать трудности с засыпанием или просыпаться несколько раз за ночь без видимых причин. Их способность ко сну сильно меняется от ночи к ночи. Иногда, особенно будучи сильно утомлены, они засыпают так глубоко и надолго, что полностью отключаются от внешнего мира, и их почти невозможно разбудить. В остальных случаях их очень легко потревожить внешними шумами, потому что их ум продолжает тратить энергию даже тогда, когда должен отдыхать. Поэтому они, вне зависимости от того, насколько продолжителен и глубок их сон, зачастую утром просыпаются, не чувствуя себя отдохнувшими. Частые эпизоды хождения и разговора во сне характерны именно для В-типа. Привычка скрипеть зубами по ночам также указывает на принадлежность к этому типу либо возникает под влиянием Ваты. Люди П-типа засыпают легко, спят чутко и просыпаются бодрыми. Даже проснувшись ночью, они могут быстро заснуть опять. Их сон преимущественно бывает спокойным, но может нарушаться из-за чрезмерного усердия в работе в течение дня. Люди П-типа не обнаруживают признаков недомогания, даже если много ночей подряд время их сна было минимальным. Люди К-типа засыпают быстро и спят крепко, просыпаются отдохнувшими и бодрыми. При возможности они с радостью проспят много часов подряд: таким образом они реализуют свою склонность сохранять энергию. Трудности со сном у человека К-типа возникают нечасто. Сновидения Люди В-типа видят много снов и легко забывают их. По утрам они знают, что что-то видели во сне, но могут вспомнить лишь обрывки. Иногда периоды кажущегося

«отсутствия снов» сменяются днями или неделями насыщенных сновидений. Когда эти люди помнят свои сны, то рассказывают яркие, живые и увлекательные сюжеты. Для сновидений В-типа обычны движения (особенно воздушные полеты), а также мотивы преследования чем-либо или кем-либо. Люди П-типа обычно помнят, что им снилось. Сны у них часто] страстные, напряженные и нередко связаны с теплом, светом или другой энергией. Как правило, человек П-типа управляет ситуацией во сне; если ему снится преследование, то преследует он, а не его.< Даже сны о купле-продаже — это сны П-типа, потому что в них происходит передача денег («зеленой» энергии). Люди этого типа обыч-1 но видят цветные сны. Людям К-типа обычно снятся очень спокойные, тихие, безмятежные, сдержанные, небогатые событиями мирные сны: вроде анг^{*} лийской деревни с огуречными сандвичами во время послеполуденного чаепития в бельведере, откуда открывается вид на озеро с лебедя[^] ми. Обычно эти люди не стараются запоминать такие сны; вероятнее, что им запомняются сны, более насыщенные эмоциями. Голос и речь Люди В-типа, если они не обучались специально, часто имеют голос с приподыханием, который легко переходит в хрип и ломается при напряжении. Тренировка голоса может устранить эти природные недостатки. Эти люди склонны говорить быстро, часто повышают тон к концу фразы и имеют тенденцию отклоняться от предмета разговором. Обычно они очень разговорчивы и могут говорить почти на любую тему почти перед любой аудиторией, даже если это всего-навсего кошка, растение или стена. Они говорят потому, что любят говорить; На болтовню тратится много энергии, вот почему они так любят поболтать. Их разговоры могут напоминать монологи. Фактически два представителя В-типа могут часами разговаривать скорее друг перед другом, нежели друг с другом, и оба останутся довольны, хотя и мала что сообщат друг другу. Слабость голоса у этого типа в основном представляет собой результат чрезмерного злоупотребления им. Люди П-типа обычно говорят сжато и конкретно. Они знают, 4TQ хотят сообщить, какой ответ желают получить, сколько и какой энергии потребуется для получения желаемого ответа. Голос П-типа час- то несет в себе оттенок нетерпения к слушателю и обычно бывает напряженным; шепот П-типа можно отчетливо услышать в другом конце комнаты. Два человека этого типа уверенно общаются друг с другом и обычно превращают разговор в состязание воли: кто кого переспорит. Обычно их обвиняют в том, что у них острый язык. Люди К-типа говорят медленно и

осторожно, не слишком проявляя инициативу. Иной раз информацию из них приходится буквально вытягивать. Представитель чистого К-типа начнет разговор сам, только если ему или ей надо сообщить что-то важное — в противоположность людям В-типа, которые заведут разговор с кем угодно, и людям П-типа, которые могут подойти к любому, кто покажется им интересным. Голос К-типа, как правило, ниже и слабее, чем у других типов, но при этом обычно более звонкий и мелодичный. Этих людей приятно слушать — если вы сможете заставить их говорить. Два человека этого типа могут запросто просидеть друг напротив друга несколько часов или даже дней, едва обменявшись между собой несколькими шутливыми замечаниями. Возможно, их врожденная неразговорчивость помогает им сохранять благозвучность голоса. Характерные эмоции Этот вопрос касается типичной для вас реакции на стрессовую ситуацию. На самом деле вы можете и не проявлять эту эмоцию, если умеете ее сдерживать, но именно самая первая ваша реакция характеризует вашу конституцию. Для людей В-типа естественно в первый момент проявить страх или тревогу, производимые сухостью присущего им Вяжущего вкуса. В П-типе, наполненном теплом Острого вкуса, сначала вспыхнет гнев, который либо проявится внешне, либо останется внутри. Люди К-типа предпочитают избегать конфронтации вследствие присущей им от рождения удовлетворенности Сладкого. Они не любят перемен, и особенность их эмоциональной чувствительности часто проявляется в неожиданных ситуациях. Подобно страусу, они полагают, что если проигнорировать ситуацию, то все решится само собой. Пробудить их непросто, но если уж они пробудились, то могут почувствовать большой страх или гнев. Эти склонности проявляются обычно в виде первой реакции на ситуацию, в которой ваше окружение некоторым образом меняется и вам приходится приспосабливаться к этой перемене. Примером экстремальной ситуации такого рода может послужить случай с одним из моих друзей. Однажды этот мой друг, ничего не подозревая, вошел в банк, а минуту спустя туда ворвался грабитель, навел на него пистолет и сказал: «Ну ты, дурак, руки вверх!» В подобной ситуации, когда речь идет о жизни и смерти, человек В-типа немедленно поднимет руки вверх. П-тип, охваченный гневом, поднимет руки медленно, думая только о том, когда он сможет отомстить бандиту. Мой друг отреагировал по типу Капхи: он сперва обиделся, что его назвали дураком, но потом решил, что с человеком, который без всякой причины оскорбляет его, лучше не иметь дела. А потому он просто повернулся и вышел из

банка, оставив изумленного бандита стоять с раскрытым ртом. Когда эмоция утихла, он, пройдя несколько шагов по тротуару, осознал, что грабитель еще действует, и вызвал полицию, которая благополучно схватила бандита. Когда мой друг оказался в столь затруднительном положении, его врожденный конституциональный тип мощно повлиял на его поведение. Но как влияет на него и на всех нас врожденная пракрити в менее травмирующих (а следовательно, и менее примечательных) ситуациях, в которые мы попадаем ежедневно? Личностные особенности Люди В-типа чувствительны, напряжены и живо реагируют на изменения, происходящие вокруг них. Они исключительно изменчивы и противятся регулярности в своей жизни, поскольку их активный ум требует постоянного возбуждения. Когда их энергия на высоте, они могут быть душой общества, но быстро перегорают. Иногда они страстно желают общения, а порой им требуется уединение. Обычно они легко заводят друзей, но их дружба зачастую недолговечна. Они любят путешествовать ради удовольствия. Их гипертрофированная приспособляемость придает им гибкость и способность к отрешенности, но также может делать их беспорядочными и эксцентричными. Им трудно сосредоточиться на каком-либо одном предмете, и они часто не могут довести до конца начатое дело. Люди этого типа осознают необходимость саморазвития, но редко последовательны в какой-либо программе. Они могут быть фанатичными последователями культов и прочих эзотерических доктрин, но даже их фанатизм непостоянен, и они способны внезапно и по незначительной причине отдать свою преданность совершенно другому кругу идей. Их вера зачастую вырастает из неуверенности. Люди П-типа сильны и энергичны в своих поступках. Они преданы практической стороне жизни. Если им позволить, они будут деспотичными. Им свойственна смелость, они верят в честную игру и в хорошем настроении щедро отдают, но в гневе могут быть жестокими и обидчивыми. Они легко заводят друзей, особенно если чувствуют, что эти друзья будут им полезны. Обычно они очень сообразительны и, как правило, нетерпимы к тем, кто не обладает столь же острым умом. Их нетерпимость может корениться в присущем им «высокомерии одаренности». Люди П-типа увлечены собственным развитием, которое у них нередко оборачивается своего рода расширением этого. Они твердо придерживаются своих взглядов и способны впадать в фанатизм. Им свойственно упорствовать в своем фанатизме, если они считают, что такое поведение принесет им

пользу. Культовые лидеры и их первые помощники обычно относятся к П-типу. К-тип — это преимущественно спокойные, тихие, серьезные люди, которым самое большое удовольствие приносят семейные и домашние радости. Терпение, стойкость и скромность — вот обычные достоинства этого типа. В избытке эти качества могут переходить в пассивность, привязчивость, собственничество и жадность. У людей этого типа индивидуальность обычно очень устойчива, настолько, что порой эта устойчивость наносит ущерб живости и подвижности их ума. Они внимательно изучают каждый предмет, прежде чем принять на себя какие-либо обязательства. Однако взяв на себя что-либо, они обычно упрямо доводят дело до конца. В дружеские отношения они, как правило, вступают не сразу, а как следует поразмыслив, но дружба эта обычно длится долго. Природная самоудовлетворенность делает людей К-типа менее склонными к саморазвитию по сравнению с другими. Настоящих фанатиков из них не получается, но если они верят во что-то, то вера их тверда и непоколебима, хотя зачастую зиждется на желании сохранить *status quo*. Однако на самом деле они от природы склонны к большей сострадательности, чем другие. Возможно, преобладающие в них материнские качества являются следствием сильного влияния на их характер Элемента Земли. По пракрити Мать-Земля сама в основном относится к Капхе. Способ восприятия Вы можете определить, какое из чувств у вас преобладает, если вспомните свою последнюю поездку в отпуск — скажем, на море. Воскресите свои переживания, а затем спросите себя, какой аспект этих переживаний вспомнился вам прежде всего. Возможно, вы научились организовывать свои знания каким-либо особым образом, но ваша первая реакция — ваша пракрити — обычно отражает вашу конституцию. Люди В-типа чаще всего мыслят преимущественно словами, и даже воображая себе что-то (мысля образами) или эмоционируя (мысля чувствами), обычно прибегают к помощи слов, чтобы связать воедино свои размышления. Одна из причин этого — присущий людям В-типа острый слух, настолько острый, что порой громкий или диссонирующий шум может оказаться для них физически мучительным. Такие люди обычно первым делом вспоминают звуки. Человек В-типа, побывавший на море, легче всего вспомнит приморские звуки — например, крики чаек или шум прибоя. Представители П-типа ориентированы на зрение и мысленно представляют себе почти все, о чем думают. Они без труда могут создавать образы при помощи фантазии, и даже если их специально приучали к верbalному мышлению, они все

равно будут стараться увидеть то, о чем думают. Для того, чтобы связать слова с эмоциями, им требуются наглядные образы, и именно зрительные образы обычно вспоминаются им прежде всего. Побывавший у моря человек П-типа, вероятно, вспомнит белые гребешки волн у волнорезов или яркий блеск солнечных лучей на песке. Люди К-типа нередко думают при помощи эмоций и «чувствуют» связь между словами и формами. Эмоции часто влияют на их мышление в той же степени, как физическое осязание предметов, или даже сильнее. Побывавшие у моря представители К-типа легко вспомнят ощущение солнечного тепла на своем теле или прохладу воды и ее движение вдоль тела, когда они плыли. Скорее всего, им также будет нетрудно соотнести эти тактильные ощущения с эмоциями, которые они испытывали в тот момент. Склад ума Люди В-типа являются хорошими, оригинальными теоретиками, так как не боятся нового. Однако из-за их склонности порхать от одной идеи к другой им трудно добиваться практического приложения своих теорий. Люди П-типа методично и эффективно действуют в планировании и применении новых идей, выдвигаемых другими людьми, более склонными к теоретизированию. Они любят разрабатывать способы практического приложения идей, но им не очень интересно ежедневно скрупулезно работать над каким-либо проектом или делом. Люди К-типа — хорошие руководители. Они не выдвигают ни теоретических, ни практических разработок, но дайте им новое предприятие, и они очень ловко будут с ним управляться. Если у вас есть фабрика или офис, то для управления ими вам подойдет представитель именно этого типа, если только дисбаланс Капхи не выражается в нем как ригидность или сопротивление переменам. Память Люди В-типа обычно быстро запоминают и быстро забывают. В гневе они напоминают бутылку содовой, которую потрясли и тут же открыли: они быстро извергают свой гнев, выплескивая с ним всю свою энергию, и так же быстро возвращаются в нормальное состояние, когда их внимание легко отвлекается от причины гнева. Они вскоре забывают, почему были разгневаны, если только тот, кто вывел их из себя, сам не напомнит им об этом. Люди П-типа обычно запоминают легко, а забывают с трудом. Если к ним проявляют неуважение, они взрываются, и даже когда пламя их гнева полностью выгорит, возмущение будет тлеть еще очень долго. Часто они рассчитывают расход своей энергии, чтобы можно было злиться подольше. Людям К-типа надо повторить не один раз, прежде чем они усвоят что-либо, но выучив что-либо однажды, они будут знать

это всю жизнь. Подобно слону, они никогда ничего не забывают. И так же, как со слоном, нужно хорошенько потрудиться, чтобы их рассердить, но рассердившись однажды, они никогда не забудут проявленного по отношению к ним неуважения. Образ жизни Представителям В-типа трудно придерживаться каких бы то ни было привычек, даже если они связаны с такими обычными естественными потребностями, как еда и сон. Денежная расчетливость им не присуща. Вследствие характерного для них расточительства они легко тратят деньги сразу, как только их получают. Они склонны к импульсивным тратам на то, что в действительности им не нужно; деньги («зеленая» энергия) являются для них тем, что должно быть потрачено. Люди П-типа хорошо планируют и организовывают, мудро рассчитывают свои расходы и тратят разумно. Они не боятся расходовать деньги, но редко становятся жертвами импульсивных трат. Эти люди тратят, имея в виду достижение конкретных целей, и как правило, чувствуют превосходство над теми, кто не может проявлять такое самообладание. Они придерживаются привычек или отказываются от них в зависимости от того, насколько, по их мнению, эти привычки для них полезны. Люди К-типа имеют столько привычек, что иногда просто-напросто оказываются в привычной колее. У них всегда отложены деньги на черный день, и они способны доходить до скучости. Иногда они позволяют себе эмоциональные траты, но обычно считают, что деньги нужны для того, чтобы их копить. Краткое описание конституциональных типов Подсчитайте количество ответов В, П и К, полученных в результате этого тестирования. Как правило, один или два типа преобладают, и именно они характеризуют вашу пракрити. Например, если у вас 9 В, 13 П и 3 К, то в вашей конституции, вероятнее всего, преобладает П с второстепенной В. Если есть затруднения, уделите особое внимание своим ответам на такие вопросы, как телосложение, цвет кожи, волосы на голове, аппетит, пищеварение и стул, климатические предпочтения, сновидения, характерные эмоции и образ жизни. Если вы все еще в затруднении, подумайте о своем отношении к температуре. Если вы на самом деле не любите холод, и вам гораздо больше нравится находиться в тепле, то скорее всего у вас преобладает Вата. Если вы не выносите слишком сильной жары и по этой причине любите холод, то вы, вероятно, принадлежите преимущественно к типу Пипы. Если же ни то ни другое вас особенно не беспокоит, то, вероятно, у вас имеется значительное количество Капхи, даже если порой она затмевается Питтой или Ватой.

Приведенные ниже краткие резюме могут помочь вам подкрепить ваше определение своей собственной конституции. Люди В-типа обычно худы и с трудом набирают вес, если только не становятся фанатиками переедания, что возможно, если они пытаются обрести устойчивость или обеспечить себя энергией для следующего цикла активности. Что касается телосложения, то как правило, у них узкие плечи и бедра, а суставы при движении часто похрустывают. Они склонны к суетливости, которая, как и ожирение, передается в семьях по наследству. Этим людям свойственна сухость. Кожа их обычно легко трескается, и на ней часто образуются мозоли. Волосы, как правило, жесткие, сухие и выющиеся. Люди В-типа плохо переносят холод и часто жалуются на плохое кровообращение в конечно-стях. Кожа их обычно прохладная или холодная на ощупь. Они мало потеют и любят бывать на солнце. Аппетит у них неустойчивый, и из-за склонности к волнению они, как правило, питаются нерегулярно, что ухудшает их пищеварение. Вследствие Вяжущего вкуса, свойственного их природе, они страдают частыми или хроническими запорами. Им нравится жидкая, жирная и горячая пища, но в еде они всегда склонны к каким-то крайностям, либо балуя себя запеканкой с сыром и тяжелыми, трудными для переваривания блюдами, либо вообще отказывая себе в тяжелой пище. У них, как правило, происходят быстрые колебания энергетического уровня. Их энергия движется толчками или рывками. Нередко они пытаются поддерживать свою энергию с помощью Острых стимуляторов, таких как кофе, вместо того чтобы признаться себе, что устали и нуждаются в отдыхе. В течение недолгого времени они могут развивать поистине бешенную активность, но затем неизбежно наступает изнеможение, в котором они не могут себе признаться, пока крайнее утомление не принудит их к отдыху. У людей В-типа часто бывают трудности со сном. Им трудно засыпать или оставаться спящими, однако в случае чрезмерного переутомления им удается преодолеть бессонницу, и тогда они спят «как убитые». Боль они, как правило, ощущают сильнее, чем представители других типов; к сильному шуму они тоже относятся менее терпимо, как будто у их нервной системы «изоляция» тоньше, чем это необходимо. Присущее этому типу стремление избежать боли может выражаться в виде страха. Они очень любят масляный массаж, поскольку это помогает успокаивать слишком активную нервную систему, уменьшая тем самым нервную чувствительность и, следовательно, боль, физическую или душевную. Люди этого типа ведут беспорядочную жизнь, так как им очень трудно

установить определенный распорядок. Горький вкус делает их поверхностными по отношению к себе и своему окружению. Если тому, что вы делаете, присуща в основном изменчивость, то вы относитесь преимущественно к В-типу. Питта Люди чистого П-типа имеют Острую природу, что делает их напряженными, горячими и раздражительными. Обычно рост, вес и выносливость у них средние. Кожа у них, как правило, светлая и быстро краснеет на солнце, после физической нагрузки или при смущении. Они легко обгорают на солнце и обычно имеют множество веснушек и родинок. Волосы у них в основном прямые и светлые. Те, у кого от рождения рыжие волосы, хотя бы частично относятся к П-типу. Люди этого типа легко потеют благодаря накапливаемому внутри теплу. Кислый и Соленый вкусы служат гарантией того, что у них всегда хороший аппетит. Они любят есть, потому что пища и питье уменьшают интенсивность огня. Если они пропустят прием пищи, то могут «сжечь» неосторожного наблюдателя своим накопившимся гневом. Пища им нравится всякая, и она обычно хорошо переваривается. Они имеют тенденцию к жидкому стулу и редко страдают запорами. Мощный огонь Питты также обостряет и ум. Люди этого типа, как правило, быстро теряют терпение при общении с менее сообразительными или собранными людьми. Обычно они хорошо спят, так как считают это разумным, но если загружены работой, то могут проводить бессонные ночи. Свою напряженность и дух соперничества они прилагают ко всему, что делают, в работе или игре, а Острый вкус заставляет их быстро выходить из себя, даже если внешне они и не теряют самообладания. Капха Типичный представитель К-типа — человек крепкого телосложения, который станет настоящим атлетом, если будет правильно тренироваться, и который поправится, просто глядя на пищу, если тренироваться не хочет. В большинстве своем люди этого типа сохраняют здоровье, если достаточно упражняются и не переедают. Поскольку их конституция характеризуется сильным Сладким вкусом, в действительности они не чувствуют столь сильного физического голода, какой бывает у представителей В- и П-типов, но могут пристраститься к пище как к средству эмоционального удовлетворения. Спят они крепко и склонны к чрезмерно долгому сну. Вообще люди К-типа даже в сексе не стремятся к волнению и возбуждению, которых ищут В- и П-типы; однако стоит им возбудиться, как в них начинают преобладать Кислый и Соленый вкусы, пробуждая их аппетиты. Люди этого типа стабильны, несколько медлительны и имеют тенденцию к удовлетворенности.

Вследствие своего стремления к стабильному, приятному status quo они не расположены к переменам и могут стать жадными, упрямыми или реакционными. Людям К-типа нужны побуждение и мотивация, как В-типу нужны равновесие и расслабление, а П-типу — испытания. Дуальные типы конституции Люди, чья конституция отражает влияние только одной доши, могут считать, что им повезло — в том смысле, что стоит им познать себя, и они всегда смогут предсказать свою реакцию на те или иные стимулы. У людей с дуальной конституцией — ВП, ПК и ВК — личность в каком-то смысле всегда «расщеплена»: при одних условиях будет доминировать одна доша, при других на передний план выступит другая. Целостность, характерная для личности, воплощающей в себе чистый В-, П- или К-тип, трудно достижима для тех, у кого дуальная конституция, поскольку им приходится уравновешивать требования двух весьма различающихся принципов. Большинство людей имеют дуальную конституцию. Вата-Питта У людей ВП чаще всего плохое кровообращение, и они любят тепло, что характерно для В-типа, однако их П-природа ограничивает их способность переносить жару. Питта в них определяет любовь к еде, а Вата гарантирует, что им будет трудно переваривать большое количество пищи. Многие из их характерных особенностей указывают на сочетание В и П; например, у этих людей нередко бывают волнистые волосы вследствие сочетания « кудрявости» В и «прямизны» П. Очень часто, однако, в индивидуальности ВП влияния В и П чередуются. Когда ВП теряет равновесие, страх как результат реакции на стресс сменяется гневом. Такой человек может стать задирой или деспотом. Аспект П ощущается как потребность командовать, а В-аспект создает сомнения в своих способностях или пригодности для этого, поэтому компромисс достигается при помощи власти над более слабыми. Здоровый, уравновешенный ВП-тип несет в себе способность В к оригинальному мышлению и способность П к практическому применению теорий. Общими качествами для В и П являются легкость и интенсивность. Чтобы правильно направить последнюю, нужно использовать легкость для интенсивного саморазвития. В противном случае акцентуация В в избегании боли в сочетании с акцентуацией П к повышенному напряжению будут втягивать человека ВП-типа в более выраженные состояния акцентуации по сравнению с теми, которые возможны у чистых В- или П-типов. Люди ВП-типа более всего нуждаются в стабильности. Их необходимо «тянуть вниз» при помощи тяжести Капхи, которой им не хватает. Для них наиболее важен

Сладкий вкус. Питта-Капха Конституция ПК, вероятно, наилучшим образом приспособлена к беспорядочности, неправильности и постоянным переменам, которые характерны для современного мира. Многие из тех людей, которые достигают в жизни успеха во всем, относятся к ПК-типу, сочетающему стабильность К с приспособляемостью П. Активный обмен веществ П уравновешивает физическую крепость К, что обеспечивает хорошее физическое здоровье, а вспыльчивость П сдерживается осторожностью К, что дает хорошее психическое равновесие. Хотя ПК обычно предпочитают умеренный климат, они легко могут переносить крайности жары или холода. Они получают удовольствие и пользу от энергичной физической нагрузки, в том числе и от секса. Темная сторона ПК-индивидуальности коренится в общих для П и К маслянистости и влажности. Легкость, с которой эти люди добиваются успеха в мире, способствует высокомерию и чрезмерной самоуверенности П и чопорному самодовольству К. Эти эмоции легко могут полностью оторвать личность ПК от всякой реальности, за исключением той, которую она желает видеть. Вот где проявляется маслянистость: от такого человека критика может отскакивать «как с гуся вода», и будет услышана только лесть. Если удачливый ПК займет подобную позицию, ужиться с ним будет весьма нелегко. Имея от природы минимум Ваты, ПК, чтобы преодолеть чрезмерную самоуверенность, нуледаются в сухости самоанализа и духовной дисциплины либо в непредсказуемых ситуациях. Наилучшими вкусами для них являются Горький и Вяжущий. Вата-Капха Вату и Капху объединяет холодность. Хотя благодаря силе и изолированности К они и не страдают от физического холода столь сильно, как чистый В-тип, но испытывают двойную эмоциональную потребность в тепле. У них, как правило, высокий рост при среднем телосложении. Большинство других физических качеств схоже с чистым П-типов. Недостаток тепла у них обычно проявляется в виде нарушений пищеварения, особенно запоров; респираторные заболевания с образованием большого количества слизи также для них не редкость. ВК обычно с энтузиазмом относятся к тому, что делают, и часто могут переусердствовать, позабыв о благородстве. Они поочередно могут быть то легкими, открытыми и веселыми, то глубокими и таинственными. Из-за недостатка сильного огня Питты интеграция личности для них особенно труднодостижима вследствие диаметрально противоположной природы В и К. Им следует быть особенно осторожными, делая поспешные выводы без надлежащего предварительного размышления. Глубоко

эмоциональная природа К в сочетании с беспорядочной природой В является гарантией того, что эмоциональ- ная травма у ВК-индивидуума будет глубокой и останется надолго. ВК нуждаются в тепле больше, чем в чем-либо другом, и должны употреблять больше горячих вкусов (Кислого, Соленого и Острого), чем холодных (Сладкого, Горького и Вяжущего). Восприятие и оценка Конституция не меняется, но может измениться восприятие. Через некоторое время вы можете вернуться к этому тесту и обнаружить, что ваше первоначальное мнение о своей конституции было неточным. Это нормально, поскольку по мере восстановления и укрепления здоровья наше восприятие реальности становится менее искаженным, а то, что прежде казалось абсолютно непостижимым, становится вдруг совершенно ясным. Используйте сегодняшнюю оценку как основу для планирования своей нынешней стратегии поддержания здоровья. Даже если сегодня вы ошиблись в определении своей конституции, прожив какое-то время согласно этой оценке, вы все равно получите положительный результат. Идея конституциональных типов проста, но это не упрощение. Тело и ум каждого человека уникальны. Используйте описанные выше конституциональные типы не для создания жестких стереотипов, а для распознавания своих врожденных метаболических тенденций, которые столь глубоко укоренены в вас, что требуют активного уравновешивания, если вы хотите оставаться в равновесии. Знание своего конституционального типа поможет вам создать фундамент, на котором вы сможете построить здание своей новой личности. Ви- малананда всегда говорил, что если фундамент хорош, то и здание будет хорошим, а если он несовершенен, то никакое строительство не сможет уберечь возведенного на нем здания. Анализ конституции — это начало вашего пути к совершенствованию личности.

Глава 3

New Chapter

Аюрведа учит, что пища — это носитель Праны, т.е. жизненной силы, живых существ, а жизнь — это непрерывный поиск пищи. Санскритская поговорка «жизнь живет жизнью» напоминает нам, что мы поддерживаем свою собственную жизнь, поглощая другие живые существа. С точки зрения Природы все живые существа имеют равные права на существование. Если мы хотим оставаться в гармонии с Природой, нельзя относиться легкомысленно к убийству ее детей. Отнятие чужой жизни, даже если это жизнь цветной капусты, является актом, который должен осуществляться с искренним вниманием к его значению. Сэр Джагадис Чандра Бозе, известный индийский фитофизио- лог и физик, более полувека назад доказал, что плоды имеют органы чувств, которые продолжают действовать даже после того, как плоды отрываются от растения. Согласно учениям древних, морковь, которую вы выжимаете, чтобы получить сок, и капуста, которую вы рубите при приготовлении пищи, ощущают боль и ужас, когда их убивают и расчленяют, — подобно тому, как ощущало бы их любое животное. Растения не могут передать нам своих чувств, поэтому мы ошибочно полагаем, что они их не имеют. Однако и овощи, и фрукты тоже имеют чувства. Немногие из нас ведут такую жизнь, которая внушила бы гордость репе от того, что она будет замучена для нашего стола, или редиске, которая отказывается от своей индивидуальности, чтобы стать неотъемлемой частью вас или меня. Прием пищи — это священный акт, это приношение внутреннему пищеварительному огню, во многом схожее с теми приношениями, которые бросают во внешний священный огонь. Внешние приношения служат для питания космических сил, олицетворяемых божествами, а внутренние — для питания живущего в теле духа. Каждый кусочек проглашенной пищи должен отказаться от своего собственного индивидуального существования и подвергнуться трансмутации, с тем чтобы стать частью человеческого тела.

Это таинство и чудо: то, что есть «не-вы», превращается Ахамкарой в то, что является частью вас. Непереваренный пищевой материал, проникающий в полость тела, вызывает воспалительную реакцию, а переваренный усваивается, превращаясь в новые ткани тела. Любое вещество, попадающее в организм человека, может действовать на Ахамкару как пища, лекарство или яд. Пищи — „это то, что питает тело, ум и дух. Лекарство улучшает пищеварение, чтобы улучшить питание клеток. Яд мешает пищеварению и нарушает питание клеток. Пищей является все, над чем вы можете господствовать; лекарством является все, что помогает вам в этом; ядом является все, что ставит ваше господство под сомнение. Некоторые невротики неосознанно используют пищу, чтобы создать у себя чувство полноценности, сознание собственного превосходства путем покорения, разрушения и усвоения других существ. Во внешнем мире они беспомощны и находятся во власти более сильных, которые заставляют их действовать против их воли, но в своем внутреннем мире они господа и владыки — для всех существ, попадающих туда в качестве пищи. Одна из причин, по которым прием пищи в Индии ритуал изирован, состоит в стремлении подчеркнуть сакральный характер этого действия. Ритуализация приема пищи помогает умерить страсть к тирании над другими существами, смиряя самоупоенную личность осознанием присутствия Беспределного. Еще одна причина для ритуализации заключается в том, что каждая частичка пищи, которую вы съедаете, изменяет ваше психическое состояние. Вас естественным образом привлекает та пища, которая создает желательное для вас состояние психики, и вы естественным образом отвергаете пищу, приводящую вашу психику в противоположное состояние. Некоторые продукты питания, особенно получаемые из плоти животных, усиливают склонность личности к властованию и поглощению. Самую плохую пищу в этом отношении представляют собой говядина и свинина. Другие продукты, особенно молоко, зерновые, сырье фрукты и овощи, помогают справиться с этой неестественной жаждой и с большей готовностью подчиниться воле Природы. Превращая прием пищи в священный акт, вы ослабляете негативные и усиливаете позитивные качества продуктов. Ритуал приема пищи Выполняя обычные для вас утренние процедуры, обратите особое внимание на свою мочу, кал и язык. Моча должна быть прозрачной и иметь соломенно-желтый цвет, а кал должен быть светло-коричневым и иметь плотность спелого банана. Если моча мутная и с неприятным запахом или если кал содержит

много непереваренной пищи, имеет отвратительный запах и выходит с большим количеством газа, то налицо Ама. Любой налет на языке тоже указывает на наличие Амы (токсинов, которые появляются из-за неправильно переваренной пищи) в вашем желудочно-кишечном тракте. Когда появляются эти или другие признаки Амы вроде тошноты или тяжести в конечностях, попоститесь денек-другой или хотя бы пропустите один прием пищи. Не ешьте, когда не ощущаете физического голода. Если вы не уверены в том, что были когда-либо голодны, день голодания даст вам понять, что это такое. Не ешьте в состоянии раздражения, подавленности и других эмоционально неуравновешенных состояниях, а также сразу после физической нагрузки. Примите ванну или хотя бы вымойте руки, лицо и ноги перед едой. Принимайте пищу в изолированном, чистом пространстве. Если возможно, обратитесь лицом к востоку, в направлении Солнца, дающего Земле тепло и огонь. Ешьте в одиночестве или с людьми, которых знаете и которым доверяете. Обеспечьте удовлетворение всем вашим органам чувств: пусть в вашей столовой будут приятная музыка, свежие цветы и т.п. Страйтесь не вводить посещение ресторанов в привычку. Большинство людей, продающих вам пищу, более озабочены своими доходами, нежели вашим пищеварением. Насыщение определяется не тем, сколько вы съедаете. Небольшое количество пищи, поданной вам с любовью, удовлетворит вашу душу, тогда как груды пищи из закусочной могут временно наполнить ваш живот, но оставят ваш ум и дух неудовлетворенными. Только тот, кто любит вас, может готовить для вас пищу. В Индии поваров нередко выбирают из жреческого сословия, чтобы иметь хоть какую-то вероятность того, что во время приготовления пищи в нее войдут духовно возвышающие вибрации. Женщины не должны готовить во время менструаций, потому что у них идет процесс очищения и им следует отдохнуть. Лучше, если во время еды у вас хорошо работает правая ноздря, так как она усиливает ваш пищеварительный огонь. Чтобы заставить ее работать, можно полежать несколько минут перед едой на левом боку или ритмично подышать несколько минут через правую ноздрю, закрыв при этом левую средним пальцем правой руки. Чтобы перевести дыхание в правую ноздрю, можно также просто заткнуть левую ноздрю или отвести левую руку за спинку своего стула. Когда все будет готово, помолитесь. Поблагодарите Природу за то, что она дает вам пищу, и поблагодарите божество, которому вы поклоняетесь, за то, что вы живы и можете принимать эту пищу.

Относитесь к каждому блюду с уважением и любовью, даже если вам подают то, что вы не любите, но вынуждены съесть. Допустим, ваша теща, которую вы не любите, подает вам брюкву, которую вы терпеть не можете. Если вы, желая сохранить в семье мир, будете через силу есть эту брюкву, она загонит вашу нелюбовь и ненависть глубоко внутрь вашего организма и выведет его из равновесия. Даже если пища вам не нравится, ешьте ее с уважением к жертве, которую она приносит ради вас, и тогда вместо ненависти она внесет в вас гармонизирующую силу вашей молитвы. Прежде чем приступить к трапезе, накормите кого-нибудь еще. В Индии по традиции делается пять приношений: священному огню, корове, вороне, собаке и другому человеку, который может быть ребенком, нищим или кем-то, кто не является членом вашей семьи. Это реальная благодарность Природе — накормить кого-либо из Ее детей в признательность за то, что Она жертвует вам другое свое дитя ради вашего пропитания. И это еще один способ управления Ахамка-рой — допустить, что пища дается не только для вашего удовлетворения, но и для блага всех существ. Накормите еще кого-нибудь: животное, растение, соседа, незнакомого человека, — и вы сможете испытать небольшую часть радости Природы, радости, которую ощущает мать, когда кормит своих детей и видит, как они от этого растут и развиваются. Непосредственно перед едой пожуйте немного имбиря, чтобы пробудились вкусовые рецепторы, началось выделение желудочного сока и очистились язык и ротовая полость. (Людям, находящимся под сильным влиянием Питты, следует пропустить этот шаг.) Имбирь хорошо готовить, разрезая его на длинные тонкие полоски и маринуя в лимонном соке, добавив по желанию щепотку каменной соли. Сосредоточьте внимание на процессе принятия пищи. Ни телевизор, ни радио, ни магнитофон, ни разговор не должны отвлекать вас. Во время еды соблюдайте молчание; после еды посидите и поговорите о чем-нибудь приятном. Жуйте не спеша, тщательно пережевывая каждый кусочек. Если возможно, ешьте руками, чтобы кожа могла передавать мозгу сигналы о температуре и структуре пищи. Страйтесь напитать все пять чувств, потребляя пищу, привлекательную для глаз, вкуса, обоняния и приятную по структуре и звучанию (как пузыряющаяся горячая запеканка или шипящий на сковородке блин). После еды, чтобы улучшить пищеварение, выпейте разбавленного водой йогурта. Людям с ослабленным пищеварением рекомендуется нежирный йогурт с водой в пропорции 1:3; те же, у кого более сильное пищеварение, могут пить обычный

йогурт с водой в пропорции 3:1. Люди В-типа могут добавить лимонного сока и щепотку соли и приправить эту смесь свежим имбирем или стручковым перцем (чили), или кумином и кориандром. Людям П-типа следует добавлять листья или семена кориандра либо порошок кардамона с небольшим количеством лимонного сока, чем-нибудь подсластив все это, например, кленовым сиропом или даже сахаром. Людям К-типа рекомендуется добавлять мед с молотым имбирем, черным перцем или другими горячими специями — такими как зеленый стручковый перец (чили). Тем, у кого аллергия на молочные продукты, следует пропустить этот шаг. Кроме того, некоторые древние авторитеты утверждают, что мясные блюда нельзя сочетать ни с какими молочными продуктами. После еды снова поблагодарите всех, прополоските рот, пlesenите воды на глаза, чтобы зрение не ослабло из-за усилившейся Питты, помочитесь (но постарайтесь не допускать дефекации), а затем сделайте 100 шагов для улучшения пищеварения. Не делайте физических упражнений и не занимайтесь сексом в течение часа после еды, не спите и не занимайтесь умственным трудом в течение двух часов. Если вы переели или чувствуете физическую слабость, полежите несколько минут на левом боку, стараясь не засыпать. Нужно добиться, чтобы ваша правая нога работала достаточно хорошо, чтобы поддерживать горячее пищеварение. Страйтесь не есть слишком поздно вечером. Не ешьте по вечерам усиливающие Капху продукты, такие как дыня, йогурт, блюда с кунжутом, сыр или мороженое. Вообще всякая холодная пища ослабляет пищеварение. В идеале, самый обильный прием пищи должен приходиться на полдень, когда пищеварительный огонь наиболее силен. Людям К-типа следует есть не больше двух раз в день с перерывом между приемами пищи как минимум в шесть часов, избегая в промежутке каких бы то ни было легких закусок. Людям сбалансированного П-типа при необходимости можно есть трижды в день с перерывами от четырех до шести часов. Они могут перекусить, если после еды прошло не менее четырех часов. Люди В-типа должны есть понемногу три или четыре раза в день и могут перекусить, если это необходимо, подождав хотя бы два часа. Никому нельзя есть менее чем через два часа после еды, потому что по меньшей мере столько времени требуется пищеварительному каналу для подготовки к следующему приему пищи. Свойства пищи Вся пища с точки зрения пищеварения делится на легкую и тяжелую. К легкой пище относятся рис, маш и дичь, например оленина. К тяжелой пище относятся молоко, черные бобы, сырые овощи и фрукты,

говядина и свинина. Приготовление и сочетание продуктов может изменить эти качества пищи. Например, молоко становится более легким, когда его подогревают с шафраном, а рис становится более тяжелым, когда его варят в молоке. В целом животная пища тяжелее овощей, бобов и зерновых; сырая пища тяжелее приготовленной на огне, а консервированная — тяжелее свежей. Сырую и приготовленную на огне пищу не следует сочетать в одном приеме. Исключение составляют небольшие количества сырой пищи в качестве возбуждающей аппетит закуски или чатни⁸. Не смешивайте в одном приеме тяжелую и легкую пищу; не смешивайте свежеприготовленную пищу с оставшейся от предыдущих приемов. Очень горячие и очень холодные блюда, например, мексиканскую пищу и мороженое, не следует потреблять в один и тот же прием. i Чатни — кисло-сладкая фруктовая или овощная приправа. — Прим. ред. Легкая пища способствует усилиям психики по интеграции тела, ума и духа, потому что во время процесса пищеварения она оттягивает вниз меньше крови. Тяжелая пища требует больших затрат энергии на переваривание, поэтому в пищеварительный канал поступает больше крови и меньше остается для работы мозга. Рис — легкая пища, пшеница — тяжелая. Потребляющие пшеницу жители северной Индии гордятся тем, что имеют более массивное телосложение, чем потребляющие рис жители южной Индии. Южане метко парируют: «Пшеница увеличивает мускулы, рис — мозги». Согласно Бхагавадгите, к пище, которая наилучшим образом способствует психическому равновесию, если она потребляется в соответствующих количествах и правильно переваривается, относятся рис, маш, молоко, ги, мед и чистая вода. Вы можете есть досыта — но не более того — легкую пищу, но не должны съедать более половины того количества тяжелой пищи, которого вам хочется. Людям слабым, больным, ведущим сидячий образ жизни или не занимающимся физической тренировкой, не следует потреблять твердой пищи больше половины того количества, которое они в состоянии съесть (то есть вместить в желудок), вне зависимости от того насколько она легкая. При этом необходимо дополнить эту пищу жидкостью в количестве одной четвертой объема желудка. Четверть, оставшаяся пустой, обеспечит смешивание пищеварительных соков с питательными веществами. Некоторые авторитеты полагают, что твердая и жидккая пища должны составлять по одной трети от емкости желудка. Людям В-типа пища, приготовленная на огне, вероятно, нужна больше, нежели людям П-типа, которые часто лучше чувствуют себя, питаясь сырой пищей.

Редко можно встретить представителя чистого В-типа, который мог бы поддерживать свое равновесие только с помощью сырой пищи, тогда как представители П- или ПК-типов могут жить почти исключительно на сырой пище. Люди ВП-типа могут спокойно существовать на сырой пище весной и летом. Сырая пища способствует повышению тонуса желудочно-кишечного тракта К- и ВК- типов, но если появляется недостаток внутреннего огня, то это указывает на излишнее увлечение сырой пищей. Люди В-типа лучше всего чувствуют себя на пище из различных продуктов, приготовленных в одной емкости за один раз: на супах, тушеных блюдах, запеканке из риса, овощей и мяса и т.п. В тушеных блюдах все ингредиенты — мясо, крупа, бобовые, овощи — теряют свои индивидуальные свойства и превращаются в единую субстанцию. Взятый отдельно, каждый продукт при переваривании требует от тела особого отношения. Такие продукты, находясь вместе в пищеварительном канале, могут бороться за внимание тела, что приводит к несварению. Пищевые сочетания более важны для В-типа, чем для других. Пищеварительная система В-типа не способна перерабатывать различные продукты за один раз, независимо от того, сколь мало их количество, так как сухость и изменчивость Ваты ограничивают возможности пищеварения. Неправильное питание нарушает Вату и ухудшает дальнейшее пищеварение. Однако при приготовлении в одной емкости различные продукты теряют свои различия, и устраняется все, что должно быть устраниено. Такие блюда особенно хороши для всех типов во время болезни, выздоровления и восстанавливающей терапии. Страйтесь избегать любой неправильно приготовленной пищи, например, содержащей запеченный мед, переваренной, недоваренной, подгоревшей, неприятно пахнущей, незрелой, перезрелой, гнилой, несвежей или имеющей прочие недостатки. Жареная пища возбуждает все три доши. Вата усиливается из-за сухости, увеличившейся во время процесса жарки, Питта усиливается из-за тепла и из-за прогорклой жирности готового блюда, а Капха — из-за тяжести масла и клейкости пищи после жарки. Жареная пища, кроме того, ослабляет зрение, и ее нельзя потреблять регулярно. Вся пища, которую вы едите, воздействует и на ум, и на тело. Ум имеет три возможных состояния: Саттва, или равновесие, — нормальное состояние ума, в котором он правильно различает; Раджас, или движение, — состояние, в котором чрезмерная психическая активность ослабляет способность различения; Тамас, или инертность, — состояние, в котором недостаточная психическая активность ослабляет

способность различения. Пища, испорченная или неприятная на вкус, подвергавшаяся процессу брожения, как алкоголь, или хранившаяся слишком долго, способствует Тамасу. Бобовые и прочие продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, рыба и птица, равно как и острые специи, усиливают Раджас. Раджас и Тамас нарушают целостность ума-тела-духа. Саттва, способствующая этой целостности, повышается с помощью сладкой пищи — такой как зерновые и фрукты, некоторые овощи и молочные продукты. Чеснок и лук имеют раджасичную и тамасичную природу и запрещен йогам, потому что укрепляют привязанность сознания к телу. Многие люди, следующие духовным путем, также соблюдают этот запрет, и это хорошо — до тех пор, пока человек остается здоровым. Однако если вы уже нарушили свой баланс, будет разумно использовать чеснок, лук и другие подобные продукты, чтобы улучшить состояние тела. Когда же здоровье восстановится, можно будет возвратиться к строгой духовной дисциплине в пище. Как можно чаще ешьте пищу, полученную непосредственно от производителя. Помимо того что такие продукты более свежие и вкусные, они проходят через меньшее количество рук, прежде чем попадут к вам. Пища, которую мы покупаем в своих городах, до того, как попасть на наш стол, проходит через руки фермера, агента по продаже, оптовика и розничных торговцев. Каждый из этих достопочтенных людей имеет дело с продуктами из соображений прибыли, не видя в ней символа жертвы, и поэтому привносит в нее негативный аспект. А все негативное в пище беспокоит ваш ум. Привычки в еде влияют на возможности пищеварения. Например, если вы всегда едите пищу, приготовленную на огне, то попробовав сырую пищу, вы обнаружите, что она тяжело переваривается, так как ваш организм к ней не привык. Некоторые привычки полезны: регулярное потребление риса, пшеницы, ячменя, маша, китайского редиса, имбиря, лука, чеснока, винограда, гранатов, нежирной простокваши или взбитого с водой йогурта, ги, каменной соли и чистой воды хорошо для всех, чья конституция позволяет это. Людям П-типа, например, не следует постоянно есть чеснок, так как для них он слишком горяч. Из мяса для регулярного потребления годится только дичь. К продуктам, к которым никогда не следует привыкать, поскольку они слишком тяжелы для нормального переваривания, относятся невзбитый йогурт, свинина, говядина, баранина, сущеное мясо, сущеные овощи, черная патока и сыр, а также любые очень холодные, очень горячие, совершенно лишенные вкуса

или, наоборот, имеющие слишком насыщенный вкус продукты. Мясо в аюрведе разрешается страдающим от истощения, воинам и тем, кто подвергается чрезмерным нагрузкам. Но, будучи очень тяжелым для переваривания, мясо разлагается быстрее других продуктов и быстро вырабатывает Аму. Если вы не занимаетесь интенсивной тренировкой, регулярное потребление мяса будет умножать Жир, а не Плоть. Оно повышает скорость, а не выносливость, что не пойдет на пользу тем, кто находится под влиянием Ваты. Мясо перегревает ум и согревает тело, но даже в холодном климате его не следует есть сверх необходимого. К тому же мясо сегодня плохого качества, оно насыщено антибиотиками и другими медикаментами и берется от перекармливаемых животных, которые никогда не испытывали физических нагрузок, из-за чего вся Ама остается в их тканях. С эзотерической точки зрения страх, который переживает перед заботом животное, и ненависть, которую оно испытывает к убивающему его человеку, изменяют состав его мяса и усиливают страх и гнев у того, кто его ест. Чем больше насилия в составе нашей пищи, тем больше его и в нашей жизни. Кроме того, поскольку отходы пищеварения частично выделяются с потом, мясоед целый день пребывает под воздействием запаха собственного тела, выдыхая вещества, способствующие страховому и гневу, и проецируя эти эмоции вовне на других людей. Отказаться от мяса может не каждый, но если это окажется вам под силу, сделайте это. Пища для каждой конституции Каждое поглощаемое вещество имеет свою собственную индивидуальность, свою вкусовую личность, которая взаимодействует с вашим сознанием и влияет на него. Знание вкуса, энергии и эффекта после переваривания какого-либо продукта облегчает прогнозирование этих влияний, которые вообще носят сложный характер и с трудом поддаются изучению во всей полноте. Для каждого конституционального типа приведены те продукты питания, которые обычно для него полезны. Однако они не являются единственно допустимыми, и приводимые ниже замечания требуют поправки на ваше личное состояние: необходимо учитывать, в частности, наличие пищевых аллергий, возможности пищеварения и текущее состояние дош. Даже нектар бессмертия окажется ядом для того, кто не сможет переварить его. Пища для Вата-конституции Сладкая, Кислая и Соленая пища, как правило, хороша для людей В-типа, так как удовлетворяет организм и уменьшает вероятность недостаточного насыщения. Горькая, Острая и Вяжущая пища менее полезна, так как иссушает организм и увеличивает

эмоциональную неустойчивость, особенно неуверенность. Ни один вкус не следует потреблять в больших количествах, поскольку от излишеств Вата возбуждается. Зерновые. Из всех зерновых для В-типа в наибольшей степени подходит пшеница, но она тяжела и может вызвать аллергию. Полезны хорошо проваренные овес и рис. Гречка, кукуруза, просо и рожь, как правило, сушат и поэтому не столь хороши для Ваты; но поскольку зерновые в целом питательны и, следовательно, показаны людям В-типа, то эти злаки ради разнообразия тоже включены в список. При их приготовлении особенно необходимо большое количество воды, а также сливочное или растительное масло или ги для уменьшения сухости. Рисовая каша будет оптимальной для всех, чье пищеварение находится в катастрофическом состоянии. Дрожжевой хлеб не годится в качестве основного продукта для людей В-типа, поскольку брожение наполняет его газовыми пузырьками. Хлеб без дрожжей лучше, но поскольку любой хлеб высушивается во время выпекания, для людей В-типа всегда предпочтительнее свежеприготовленные крупы. Овощи. Вареные овощи для Ваты полезнее, чем сырье. Хотя грибы, баклажаны, горох и шпинат не входят в список продуктов для В-типа, если они хорошо приготовлены, их можно изредка потреблять. Другие растения, такие как лук и бамия, включенные в перечень, нередко доставляют неприятности В-типу, когда их съедают в сыром виде. Наиболее грубые, твердые овощи, например сельдерей, лучше перевариваются в виде соков. Салаты из такой зелени, как петрушка, кинза, салат-латук, шпинат и брюссельская капуста, можно есть от случая к случаю, хорошо заправив их маслом или сметаной. Огурцы, кабачки и цуккини можно есть время от времени, если готовить их с маслом. Помидоры в сыром виде не годятся для В-типа, но томатный соус, например, в виде пасты, употреблять можно, поскольку из него удалены неперевариваемые части — кожица и семена. Если у человека В-типа негибкие больные суставы или мышцы, что свидетельствует о глубоко проникшей Аме, ему определенно не рекомендуются шпинат, картофель, помидоры, баклажаны и перцы. В число лучших овощей для В-типа входят: Бамия, батат, брюква, водяные каштаны, зеленые бобы, лук, морковь, пастернак, редис, репа, свекла, сельдерей, спаржа, чеснок. Фрукты. Для В-типа хороши почти все фрукты, за исключением Вяжущих, как клюква и гранаты, или тех, что сушат, как яблоки. Однако клюквенный соус и гранатовый сироп приемлемы, равно как и вареные либо тушеные яблоки или яблочное пюре. Разрешается и сладкий гранатовый сок. Никакие

сушеные фрукты, даже Сладкие, как например инжир и виноград, не годятся для В-типа, если только не вернуть им нормальную сочность, размочив их в воде или, что еще лучше, отварив (последнее одно и разогреет их). Не следует есть неспелые фрукты, особенно бананы, которые в таком состоянии являются Вяжущими. Спелые бананы, однако, полезны, так как потребляемые в разумных пределах, они способны устранять как поносы, так и запоры, и оказывают успокаивающее действие на пищеварительный тракт. Особенно хороши манго и абрикосы. Чрезмерное увлечение дынями может вызвать нарушения и Ваты, и Капхи, но их можно предотвратить, посыпав дыню фенхелем, гвоздикой либо черным или красным перцем. Фрукты, полезные для В-типа: Абрикосы, авокадо, ананасы, апельсины, бананы, виноград, вишня, грейпфрут, груши, дыни, инжир, кокосы, лимоны, манго, нектарины, папайя, персики, сливы, финики, хурма, ягоды. Пища животного происхождения. Только представителям В-типа действительно нужно включать животную пищу в свой рацион, поскольку им необходимы белки, которые в ней содержатся. Однако злоупотребление такой пищей ослабляет их чувствительное пищеварение. Даже при условии хорошего ее усвоения, длительное потребление пищи с высоким содержанием белка всегда усиливает Вату, поскольку остатки от переваривания белков увеличивают бремя азотных отходов организма. Многие представители В-типа способны удовлетворять свою потребность в животном белке разумным потреблением молочных продуктов. В других случаях для этого типа обычно хороши яйца, курятина, индейка, свежая рыба и оленина. Из имеющегося в продаже красного мяса единственными видами, которые следует есть людям В-типа, являются козлятина и молодая баранина, иногда помогающие устраниТЬ возникший в организме дисбаланс. В то время как козлятина хороша для представителей данного типа, молодую баранину не следует потреблять регулярно. Говядина допускается в тех случаях, когда человека В-типа абсолютно необходимо немедленно «заземлить». К съедобным моллюскам и ракообразным следует относиться осторожно из-за их потенциальной способности вызывать аллергию. Из яиц лучше делать омлет (лучше с молоком) или яйца-пашот⁹; жареные яйца не стоит употреблять регулярно. Бобовые. Бобы представляют собой растительный эквивалент мяса. Они имеют высокое содержание трудноусвояемого белка и в качестве побочного продукта при обмене веществ дают азотные отходы. Азот — это газ, а все газы усиливают Вату. Доказано даже, что азот играет

важную роль в развитии некоторых видов рака, которые не выносят кислорода. Отходы с высоким содержанием белка вдвойне опасны, поскольку при выведении они также вымывают кальций из организма, что потенциально ведет к ослаблению костей. Чтобы избежать этих опасностей, не следует злоупотреблять белками. Маш — наилучший из всех продуктов с высоким содержанием белка, так как он и легче других для пищеварения, и в наименьшей степени беспокоит ум. Арахис приводит к свертыванию крови, и его не следует есть тем, у кого уже имеются нарушения кровообращения. Бобовые надо готовить с куркумой, чтобы избежать токсикации крови. Добавьте семена кумина и кориандра, чтобы разжечь пищеварительный огонь, а также имбирь, чеснок или асафетиду, чтобы не допустить нарушений Ваты. С той же целью контроля за Ватой добавьте в кастрюлю немного растительного масла. Усиленная бобами или горохом Вата обычно проявляется кишечными газами и может быть ослаблена, если бобовые вымачивать хотя бы в течение часа перед приготовлением, а затем слить воду. Если они по-прежнему способствуют газообразованию, прокипятите их от пяти до десяти минут в большом количестве воды, а затем слейте и эту воду и только после этого приступайте к варке. 9 Яйца» варенные без скорлупы в кипятке. — Прим. пер. В Индии горох и чечевицу чаще всего используют лущеными. В результате лущения увеличивается поверхность бобовых, подвергающаяся процессу варки, и устраняется неудобоваримая верхняя кожица. Лучше готовить эти лущенные зерна бобовых в виде хорошо приправленного супа и есть их со злаками. Если вы не можете достать ни лущенного гороха, ни других бобовых, можно сначала прорастить их, а затем очистить от шелухи. Людям В-типа следует есть бобовые лишь в небольших количествах за один прием. Даже тофу, который подвергается предварительному перевариванию¹⁰, может обострить Вату при обильном ежедневном потреблении в течение длительного времени. Из бобовых для В-типа полезнее всего черная и красная чечевица, нут (турецкий горошек), маш и тофу. Черная чечевица хорошо прибавляет силы, но при этом очень тяжела для переваривания. Ее необходимо хорошо вымочить и готовить с чесноком или асафетидой. Орехи и семена. Из всех орехов наилучшим является миндаль. Миндаль нельзя есть с шелухой, которая раздражает слизистую оболочку кишечника, и нельзя обваривать, чтобы удалить ее. Оставьте орехи на ночь в воде, а утром очистите от шелухи. Некоторые утверждают, что десять миндальных орешков, съеденных

утром, на весь день обеспечат организм питательными веществами. Семена тыквы оказывают тонизирующее действие на мозг. Кунжут и содержащие его продукты тяжелы для пищеварения и при злоупотреблении ими постепенно портят желудочно-кишечный тракт. Все орехи и семена полезны для В-типа, но являются слишком концентрированными для регулярного потребления, если только не использовать их в виде орехового масла или молочка. Чрезмерно концентрированная пища, препятствующая проникновению в нее желудочных соков, представляет собой одну из главных причин несварения у В-типа. Растительные масла. В целом, наиболее полезно кунжутное масло, а наименее — сафлоровое; однако все растительные масла благоприятны для В-типа. Миндальное масло хорошо действует на мозг, кокосовое и кунжутное — на волосы, а горчичное — на кожу. Молочные продукты. Все молочные продукты полезны для людей В-типа, если не вызывают у них аллергии. Твердые сыры следует 10 Тофу — соевый творог, который получают с помощью ферментации соевого молока. — Прим. ред. потреблять умеренно; из-за плотности и концентрации их лучше готовить в более жидкой форме, например, в виде фондю¹¹. Йогурт, разбавленный водой и приправленный имбирем, кумином и т.п., помогает выводить Вату из организма. Сахара. Сладкое ослабляет Вату. Люди В-типа могут умеренно использовать любые подслащающие вещества — за исключением белого сахара, который для них вреден. Мед можно есть без ограничений, но ни в коем случае нельзя подвергать его тепловой обработке. Чрезмерное потребление Сладкого в конечном итоге усиливает Вату. Специи. Все специи, и особенно имбирь и чеснок, в небольших количествах полезны В- и ВК- типам. Люди В-типа всегда имеют тягу к чрезмерному потреблению специй в надежде улучшить свое пищеварение, однако избыток горячих специй в конце концов возбуждает Вату. Людям ВП-типа следует быть с ними осторожнее: хотя В-ас- пект их природы и требует специй, но П-аспект может серьезно от них пострадать. Асафетида представляет собой один из лучших видов специй для регулирования Ваты, но она не рекомендуется тем, у кого слишком много тепла в печени или в уме. Холодный фенхелевый или сандаловый чай помогут человеку В-типа преодолеть любые неблагоприятные воздействия асафетиды; представители других типов в этом случае могут использовать гранаты и яблоки. Бредные привычки. Эта категория вводится потому, что люди время от времени оказываются жертвами пороков. Если вы хотите согрешить, то хотя бы делайте это мудро, чтобы не совершить

чего- либо недопустимого или не попасть под влияние побочных эффектов. Нельзя вводить в привычку употребление любых опьяняющих веществ. Люди В-типа склонны к пристрастиям. Им следует опасаться вредных привычек, особенно курения, потребления сахара и кофеина. Человеку этого типа принесут пользу полстакана вина, разбавленного водой, во время или после еды; в больших же количествах алкоголь может оказаться губительным. В-типу не следует пить никаких вин с химическими добавками. Пиво для него хуже вина, так как содержит дрожжи, а крепкие напитки слишком сильно действуют на В-конституцию. Любое сильное воздействие само по себе опьяняет 11 Фондю — блюдо французской кухни, расплавленный и подогреваемый на столе сыр, в который макают кусочки хлеба. — Прим. ред. В-тип и приводит к неустойчивости. Для этих людей благотворны релаксация и медитация. Пища для Питта-конституции Людям П-типа следует стараться не употреблять Кислого, Соленого и Острого — горячих вкусов, — а обратить внимание на холодные вкусы: Сладкий, Горький и Вяжущий. Если В-типу следует особенно избегать кофеина и сахара, то людям П-типа — мяса, яиц, алкоголя и соли. Все эти вещества усиливают естественную агрессивность Питты и ее склонность к насилию над чужой волей. Зерно, фрукты и овощи охлаждают тепло Питты и должны составлять ббльшую часть рациона для людей этого типа. Этим людям особенно полезно вегетарианство; каждому представителю чистого П-типа следует приложить искренние усилия, чтобы стать вегетарианцем. Зерновые. Из зерновых П-типу рекомендуется в первую очередь ячмень, который одновременно и охлаждает, и сушит, а в добавок способствует уменьшению избыточной желудочной кислоты. Следующим идет рис, за ним — овес и пшеница. Гречиха, кукуруза, просо и рожь обладают согревающим действием, поэтому людям П-типа не следует употреблять их постоянно. Хлеб на дрожжах не годится для Питты из-за Кислого вкуса, создаваемого во время брожения, но хлеб без дрожжей будет полезен. Овощи. Люди П-типа могут есть овощи целый день и должны лишь стараться избегать Кислых овощей вроде помидоров и Острых, таких как редис. Помидоры не рекомендуются в любом виде. Не следует потреблять чеснок. Свекла, морковь и китайский редис очищают печень и помогают людям этого типа контролировать Питту, если она еще не усилилась. Если же имеются ее нарушения, есть эти овощи не следует. Приготовленный на пару белый или желтый лук иногда хорош для П-типа, поскольку хотя он и является горячим, но теряет

свою Остроту во время приготовления и становится полностью Сладким. Красный или фиолетовый лук, равно как и все сорта перца, тоже слишком Остры для Питты. Шпинат со сметаной или пресованным творогом, как правило, удовлетворителен для этого типа. Даже допускаемые овощи, такие как петрушка, не следует есть, если они старые или если из-за условий выращивания они кажутся необычно Кислыми или Вяжущими на вкус. Подобным же образом, даже те овощи, которых нет в нижеприведенном перечне, допустимы, если они имеют необычно Сладкий вкус. Людям П-типа лучше всего подходят следующие виды овощей: Бамия, белокочанная капуста, бобы, брокколи, брюссельская капуста, водяные каштаны, горох, грибы, зеленые бобы, кабачки, картофель, кинза, кресс-салат, листовая зелень, огурцы, петрушка, салат-латук, сельдерей, спаржа, цветная капуста, цуккини. Фрукты. Люди П-типа должны есть Сладкие фрукты и избегать потребления Кислых. Не следует есть плод из приведенного ниже перечня, если он окажется Кислым; это особенно касается ананасов, апельсинов, винограда, вишни, гранатов и яблок. Точно так же, можно есть любые фрукты, например ягоды, которых нет в этом списке, если они имеют исключительно Сладкий вкус. Папайя обычно слишком горяча для П-конституции. Бананы, несмотря на то что они Сладкие и, по некоторым данным, помогают лечить язвы, имеют кислый эффект после переваривания, и П-типу не следует потреблять их регулярно. Инжир и виноград особенно полезны для данного типа, поскольку обладают Сладким вкусом и действуют как слабительное. Виноград — царица фруктов, а манго — царь. Несмотря на свой Кислый вкус, лимоны и лайм при умеренном потреблении ослабляют Питту; чрезмерное же потребление, особенно лимонов, усиливает ее. Для П-типа наиболее полезны: Абрикосы, авокадо, ананасы, апельсины, виноград, вишня, гранаты, груши, дыня, инжир, кокос, лимоны, манго, нектарины, персики, сливы, сухофрукты, хурма, яблоки. Пища животного происхождения. Представителям П-типа вообще нельзя потреблять морепродукты, потому что они горячие и могут вызывать аллергию. Яичный желток является горячим, а белок — охлаждающим. Люди этого типа могут переваривать пищу животного происхождения, но должны стараться не употреблять ее, поскольку она загрязняет кровь и способствует агрессивности и раздражительности. П-типу разрешаются курятина, индюшатина, крольчатина и оленина. Бобовые. Люди П-типа с наименьшими трудностями переваривают любую пищу, но должны осторожно относиться к

чрезмерному потреблению бобовых, ибо азотные отходы, возбуждающие Вату, точно так же действуют и на Питту вследствие своей кислотности. Однако в небольших количествах им полезны все бобовые, за исключением красной и желтой чечевицы. Наилучшими из бобовых для П-типа являются черная чечевица, нут, маш и тофу. Орехи и семена. В целом орехи и семена слишком горячи и маслянисты для П-типа. Полезен кокос, так как даже несмотря на свою маслянистость, он также очень хорошо охлаждает. Свежевыжатое кокосовое молоко превосходно действует на возбужденную Питту. Допустимы также семена подсолнечника и тыквы. Растительные масла. Представителям П-типа можно потреблять в небольших количествах миндальное и льняное масла, а в чуть больших количествах — кокосовое, оливковое или подсолнечное. Но следует избегать злоупотребления растительными маслами. Молочные продукты. Все Сладкие молочные продукты, такие как молоко, несоленое сливочное масло и ги, полезны для П-типа. Кисломолочные продукты для этого типа не годятся. Йогурт можно употреблять, приправив его корицей или кориандром и несколькими капельками лимонного сока, подсластив и разбавив равным количеством воды. Людям П-типа можно есть мягкие несоленые сыры; потребление твердых сыров следует строго ограничить. Сладкое. Сладкое оказывает успокаивающее действие на Питту. Людям П-типа лучше всех других удается перерабатывать Сладкую пищу, в том числе сахар, поскольку Сладкие продукты уменьшают тепло. Вот почему жители жарких стран могут есть больше сахара и меньше страдать от этого, чем люди, живущие в более холодном климате. Черная патока является горячей, и представителям П-типа не следует ее употреблять. Длительное злоупотребление медом, который также относится к числу горячих продуктов, теоретически может обострить Питту. Специи. Специи усиливают типичное для П-типа агрессивное нетерпение. Людям этого типа не стоит поддаваться искушению постоянно потреблять горячие специи; следует использовать только охлаждающие специи, перечисленные здесь. Со стола П-типа нужно убрать горчицу, а соль либо вовсе исключить, либо решительно уменьшить ее потребление. Кумин обладает горячим вкусом и для равновесия его следует всегда использовать в сочетании с кориандром. Для регулярного потребления людям П-типа в наибольшей степени подходят кардамон, корица, кориандр, фенхель и куркума, а также в небольших количествах кумин и черный перец. Вредные привычки. Табак слишком горяч для П-типа; то же

относится и к алкоголю. Однако не слишком часто употребляемое пиво может помогать представителю этого типа расслабиться. Черный чай является Вяжущим, и его можно пить лишь время от времени. Кофе — Острый и раздражает печень, поэтому его нельзя пить постоянно. Длительное потребление кофе ослабляет пищеварительный огонь, перегревает кровь и приводит к таким симптомам, как истощение, головные боли, усиленное сердцебиение и затрудненное дыхание. Лечение при привыкании к кофе должно затрагивать Вату и Питту, и в качестве противоядия от его последствий следует без ограничений использовать молоко, ги и сливочное масло. Пища для Капха-конституции Людям, принадлежащим к К-типу, следует уделять особое внимание Горькой, Острой и Вяжущей пище, укрепляющей их тела и психику, и следует избегать потребления Сладких, Кислых и Соленных веществ, которые привязывают их к привычной колее. Ни в коем случае нельзя есть жареную или какую-либо другую жирную пищу; следует также избегать потребления молочных продуктов. Жир — наихудшая пища из возможных для К-типа. Самая же подходящая — овощи. В целом, людям этого типа следует ограничить общее количество съедаемой пищи. Зерновые. Зерновые необходимы людям К-типа в меньшей степени, нежели В- или П-типу. Горячие, сушащие гречиха и просо наиболее хороши, за ними следуют ячмень, рис и кукуруза. Для К-типа хороши поджаренные или иначе подсушенные зерна. Любой хлеб надо подсушивать, в противном случае лучше вообще его не есть. Пшеница слишком тяжела, холодна и масляниста для этого типа. Овощи. При К-конституции полезны все овощи, за исключением картофеля, помидоров и водяных каштанов. Огурцы, хотя они и Сладкие, одновременно являются Горькими и Вяжущими и потому не возбуждают Капху. Людям К-типа нужно стараться не есть слишком Сладких, слишком Кислых и слишком сочных овощей. В остальном они могут есть столько овощей и так часто, как им того хочется. Листовой зелени и овощам, содержащим семена (как кабачки), следует отдать предпочтение перед корнеплодами, в которых больше Элемента Земли. Полезны сырье овощи; сваренные на пару или тушеные овощи более легки для переваривания. Хорош также перец. Представители этого типа, которые в чрезмерных дозах потребляют острый перец или другие горячие Острые специи, могут при любом обострении Питты использовать в качестве противоядия ги. Фрукты. Людям К-типа следует избегать как очень Сладких, так и очень Кислых фруктов, а также любых очень сочных фруктов. Полезны сухофрукты, например

чернослив. Из фруктов для К-типа самыми подходящими являются абрикосы, гранаты, груши, клюква, манго, персики и яблоки. Пища животного происхождения. Людям К-типа редко нужна какая бы то ни было пища животного происхождения, поскольку их организм получает достаточное питание от других продуктов. Если же они все-таки едят ее, то она должна быть приготовленной на сухом тепле (например, на излучении от костра), жареной на открытом огне, печеной или высушенной при приготовлении каким-либо иным способом, но ни в коем случае не жареной на жире. Представителям этого типа можно есть курятину, яйца, крольчатину, морепродукты и оленину. Бобовые. Представителям К-типа не следует злоупотреблять бобовыми, так же как и мясом, поскольку их организм не требует большого количества белка. Бобовые, однако, им гораздо полезнее, чем мясо, благодаря отсутствию животного жира. Тем не менее следует избегать самых тяжелых из бобов — таких как черная чечевица, фасоль и соя. В небольших количествах разрешается хорошо приготовленный тофу — в больших количествах он, вероятнее всего, будет усиливать Капху. Из бобовых для этого типа лучше всего подходят черные бобы, маш, пятнистые бобы и красная чечевица. Орехи и семена. Людям этого типа не нужна тяжелая, маслянистая энергия орехов и семян, и они должны стараться не употреблять их. Время от времени они могут есть семечки подсолнечника и тыквы. Растительные масла. Людям К-типа следует стараться не употреблять растительных масел. При необходимости можно использовать миндалевое, кукурузное, сафлоровое или подсолнечное масло. Молочные продукты. К-типу не нужны тяжелые, маслянистые, вязкие, охлаждающие свойства молочных продуктов, которые сродни свойствам самой Капхи. В небольших количествах полезно ги, а козье молоко предпочтительнее коровьего, потому что оно горячее. Вообще, козье молоко легче переваривается, чем коровье и, в отличие от коровьего, никогда не способствует развитию респираторных заболеваний. Сахара. Сладкая пища усиливает Капху, и людям К-типа не следует использовать никаких подслащающих веществ, за исключением сырого меда, который способствует ослаблению Капхи. Специи. Представители К-типа считают, что специи способствуют пробуждению организма. Эти люди могут применять все специи, кроме соли, которая непосредственно усиливает Капху. Как и людям В-типа, им особенно полезны имбирь и чеснок. Вредные привычки. Только представителям чистого К-типа могут действительно принести пользу возбуждающие средства,

если применять их эпизодически. Черный чай им полезен, допускается и кофе. Курение от случая к случаю менее вредно для К-типа, чем для В- или П-типа, поскольку тепло и тонкость дыма могут способствовать ослаблению Капхи. Однако злоупотребление курением, несомненно, усилит ее. Людям этого типа алкоголь на самом деле вообще не нужен, но если уж они употребляют его, то им следует избегать пива и пить только вино или разбавленные крепкие напитки. Неразбавленные крепкие напитки можно пить лишь чистому К-типу. Все эти соображения следует рассматривать лишь как самые общие указания. Вам предстоит самим разобраться, какие правила для вас особенно важны, а какими иной раз вполне можно и пренебречь. Страйтесь по возможности избегать употребления тех продуктов, которые не соответствуют вашей пракрити. Если вам захочется нарушить эти правила, то хотя бы пострайтесь выбрать для этого подходящее время. Людям П-типа, которым захотелось пищи с горячими специями, не следует есть ее в полдень или летом, когда Питта достигает своего пика, но только рано утром или поздно вечером или же осенью и зимой, когда они могут находиться под влиянием Капхи. Представителям К-типа, которые хотят отведать тяжелой, клейкой пищи, не следует делать этого ни утром, ни вечером, ни зимой, ни весной, а только в полдень летом, когда Питта может помочь им переварить ее. Людям В-типа нельзя есть активизирующую Вату «мусорную» пищу после полудня или осенью, когда обычно преобладает Вата; им следует делать это утром или в полдень весной или летом, когда возрастает влияние Капхи или Питты. Дуальная пракрити В большинстве случаев человек ВП-типа должен осенью и зимой придерживаться диеты, регулирующей Вату, а весной и летом — регулирующей Питту. Поскольку Острое усиливает и Вату, и Пилю, а Сладкое регулирует обе эти доши, таким людям следует особенно остерегаться пряной, Острой пищи и гнева, которому она способствует, и стремиться к Сладкому во всем, что они делают и едят. Представителям ПК-типа следует с конца весны до начала осени выдерживать диету, регулирующую Питту, а с конца осени до начала весны — диету, регулирующую Капху. Этому типу наиболее полезны Горький и Вяжущий вкусы и связанные с ними готовность принимать перемены и недостаток уверенности, поскольку оба вкуса контролируют Питту и Капху. Кислое и Соленое с их завистью и гедонизмом вдвое опасны для данного типа, поскольку и то и другое усиливает как Питту, так и Капху. Людям ВК-типа летом и осенью следует сосредоточиться на регулировании Ваты, а

зимой и весной — на регулировании Капхи. Поскольку и Вата, и Капха являются холодными и нуждаются в тепле, эти люди должны предпочитать Кислое, Соленое и Острое, то есть горячие вкусы, Сладкому, Горькому и Вяжущему — холодным вкусам. Летом и осенью можно предпочитать Кислое и Соленое, но их следует уравновешивать Сладким. Зимой и весной можно предпочитать и Острое, но уравновешивать его Горьким и Вяжущим. Особые продукты Хотя шелущеный рис полон питательных веществ, в Индии с незапамятных времен вместо него используют полированный рис. Шелущеный рис имеет слишком грубую структуру для людей В-типа, слишком горяч для П-типа и слишком тяжел для К-типа, чтобы потреблять его регулярно. В большинстве районов Индии, где рис является основным злаком, его обваривают кипятком перед полировкой. Под воздействием кипятка витамины и минералы перемещаются в глубь зерна, и в результате во время полировки теряется лишь малая их часть. Если вы решили потреблять полированный рис, то удостоверьтесь, что перед полировкой он был обварен кипятком. Молоко — продукт для людей с сильным пищеварительным огнем, которые либо очень активны сексуально, либо изнурены какой-либо иной вырабатывающей Вату деятельностью и нуждаются в отдыхе и сне. Если молока нет или оно нежелательно, в качестве заменителя можно использовать суп из маша. Некоторые йоги живут на одном молоке, поскольку это единственный продукт, который любое существо добровольно и с радостью дает, чтобы накормить другого. Фрукты и мед тоже предназначены другим, но их не отдают с такой готовностью, и потребление их людьми может обездолить тех, кому они изначально предназначались. Все остальные продукты, включая орехи, семена и зерно, связаны с убийством других существ. Молоко пробуждает материнские чувства у того, кто его пьет, и способствует интеграции сознания тела с сознанием ума и духа. Растительный белок настолько отличен по своему составу от животного белка, что иногда его не хватает для того, чтобы достаточно прочно «заземлить» сознание в физическом теле. Любой другой животный белок, кроме содержащегося в молоке, получен из плоти и тянет сознание обратно в плоть, отбивая желание вырваться из оков приземленности, необходимое для духовного развития. Молоко — единственный продукт, сочетающий саттвичную сущность растений с прочной заземленностью животных. Некоторые авторы утверждают, что молоко полезно только детенышам животных и не должно потребляться взрослыми. Верно, что некоторые люди генетически

неспособны нормально переваривать молоко, а у других с возрастом развивается аллергия на молоко. Но не стоит утверждать, что молоко вредно для всех взрослых. Молочные продукты занимают важное место в питании большинства среднеазиатских кочевых народов, а традиционный рацион племени масаи в Кении состоит из молока почти на 95%. Масаи — грозные воины, но они никогда не убивают животных из джунглей и очень редко забивают свой скот ради пропитания. Быть может, именно столетия питания молоком укрепили в них представление, что все живые существа имеют право на жизнь? Молоко ошибочно считают причиной многих болезней, но болезни возникают лишь при неправильном его употреблении. Не стоит пить: Холодное молоко. Молоко имеет холодную энергию, и потребление молока из холодильника усугубляет его холодность и тяжесть. Гомогенизированное молоко. Гомогенизация изменяет жир и делает его неудобоваримым, что способствует выработке Амы. Молоко в сочетании с другими продуктами. Молоко — сложный, законченный продукт, и его следует пить либо отдельно, либо с ги и медом. Однако можно готовить его и вместе с некоторыми другими продуктами, например с крупами. Слишком много молока. Для усвоения пищеварительной системой обычно более чем достаточно 350 мл молока за один раз. Молоко, не приправленное специями. Куркума, имбирь, кардамон, корица, мускатный орех, гвоздика и шафран улучшают усвоение молока, особенно в присутствии меда, который уменьшает тенденцию молока вырабатывать Капху. Мед представляет собой и лекарство, и пищу. Подобно яду, он немедленно распространяется по всему телу и проникает в самые глубокие ткани, не подвергаясь предварительному перевариванию. Но если яд разрушает ткани, то мед питает их, являясь предварительно переваренным продуктом, предназначенным в пищу личинкам пчел. Мед полезен для сердца и глаз, помогает залечивать раны, если его непосредственно наложить на них, выводит из организма яды и переносит любые добавленные к нему лекарственные травы глубоко в ткани. Он также является сексуально возбуждающим средством. Мед никогда не следует использовать в блюдах, подвергаемых тепловой обработке, поскольку избыток тепла усиливает его ядовитые качества, что приводит к увеличению Амы. Для выпечки лучше применять ячменный солод, сироп из рисовых отрубей или финиковый сахар. Ги и мед, взятые вместе, придают друг другу силу, но их нельзя смешивать в равных пропорциях. Берите ги больше, чем меда (по меньшей мере 2:1), если хотите улучшить питание

тканей, и больше меда, чем ги (хотя бы 1:2), если ваша цель — увеличение пищеварительной силы. Сливочное масло тонизирует мозг, особенно после того, как в результате очищения оно превратилось в ги. Одна столовая ложка растопленного ги с половиной чайной ложки сахара или кленового сиропа способствует умственному спокойствию у людей П-типа. Если заменить сахар чайной ложкой меда, такое сочетание будет способствовать интеграции психики у людей В-типа. Ги усиливает пищеварительный огонь, не усиливая при этом Питту, помогает нейтрализовать воздействие ядов, способствует красоте, улучшает цвет лица и действует как сексуально возбуждающее средство. Оно увеличивает психическую устойчивость и умственную работоспособность, а также служит хорошей средой для большинства лекарственных трав. Соль обладает активной, горячей, тяжелой и маслянистой природой. Употребляемая в избытке, она быстро старит тело, увеличивая количество морщин, приводя к облысению и локальному выпадению волос, вызывая болезни крови и всего организма, ослабляя мышцы и суставы, способствуя появлению слабости, вялости, истощению и снижению работоспособности. Уменьшив потребление соли, вы сможете прожить дольше и иметь лучшее здоровье. Людям П- и К-типов лучше всего попытаться вообще исключить соль из своего рациона, а представителям В-типа следует есть ровно столько соли, сколько требуется для того, чтобы не остывал пищеварительный огонь. Самый лучший сорт соли — сайндхава, каменная соль из провинции Синд в Пакистане, которая, в отличие от большинства других солей, не удерживает воду в организме. Йогурт увеличивает Капху, поскольку его свойства почти аналогичны свойствам самой Капхи. Мед ослабляет образующие Капху свойства йогурта, а специи в еще большей степени нейтрализуют Капху. Если разбавить приправленный специями йогурт водой и взболтать, то это разрушит его желеобразную структуру и сделает менее слизистым и клейким. Полученная в результате смесь лишь в небольшой степени увеличит Капху и значительно улучшит пищеварение. Всем, у кого нет аллергии на молочные продукты, следует выпивать 250 мл такого йогурта после каждого приема пищи. Пристрастия и вкус Люди часто привыкают к пище, которая им не подходит, но оказывает на них опьяняющее действие. Например, у человека В-типа любовь к сахару, который приносит немедленное удовлетворение и на время сдерживает психическую неустойчивость, создаваемую Ватой, может привести к гипогликемии. Люди П-типа могут пристраститься к мясу или горячим специям, которые

стимулируют их и делают более настойчивыми, активными и целеустремленными. Люди К-типа могут обнаружить у себя тягу к тяжелой, жирной пище, которая усиливает их природное самодовольство. Все мы используем пищу, чтобы воздействовать на свое сознание; большинство из нас, однако, предпочитают сохранять свои характерные черты, вместо того чтобы исправлять их с помощью диеты, сбалансированной согласно индивидуальной конституции. Мы живем в торопливом мире, и многие из нас пытаются бежать даже быстрее, чем нас к тому вынуждают. Когда же человек чувствует, что вложил в свою личность столько всего, что уже не может позволить себе что-либо менять, он начинает пользоваться «костылями», чтобы поспевать за жизнью. Но пользуясь «костылями», вы рискуете стать зависимыми от них. Пристрастились можно почти к чему угодно. Все пристрастия имеют одну и ту же основу, даже если сами вещества отличаются по силе притягательности. Люди имеют пристрастие к тому, что их захватывает — захватывает благодаря химическим изменениям в мозгу. Вдохновенная музыка, произведения искусства, красоты Природы, фильмы, балет, книги, спортивные мероприятия, парады, духи, пища, азартные игры, физические упражнения, секс и все, что наполняет вас трепетным волнением, доставляет вам удовольствие при помощи молекул организма. Некоторые исследователи полагают, что возбуждение происходит, когда высвобождаются молекулы, называемые эндорфинами. Препарат налоксон блокирует эти молекулы и не дает вам получить вдохновение от музыки, взволноваться от фильма и ощутить комок в горле от лицезрения парада. Другие исследователи считают, что за возбуждение отвечают адреналин, дофамин и другие гормоны, а некоторые, подобно Вималананде, видят причину экзальтации в усиленном притоке крови к определенным областям мозга. Но какова бы ни была действительная причина, возбуждение и пристрастия имеют химическую основу. Наше общество в столь огромной степени подвержено пристрастиям потому, что мы жаждем интенсивности переживаний, и чтобы утолить эту жажду, нам требуется все более и более сильное возбуждение. Люди, пристрастиившиеся к интенсивным переживаниям, могут истощить свои внутренние молекулы возбуждения и, возможно, обратятся к определенной пище как к стимулятору или в качестве замены станут использовать наркотики. Пристрастие к наркотикам снижает чувствительность к более простым волнующим моментам, которые дает нам жизнь, и ослабляет саму нашу человеческую природу. Самки крыс,

которым вводят морфин, теряют всякий материнский инстинкт и не проявляют материнского отношения к своему потомству. Благодаря налоксону их поведение вновь становится нормальным. Эндорфины, будучи наркотиками, вырабатываемыми внутри организма, могут оказывать морфиноподобное действие. Мы не можем позволить себе получать облегчение от страданий, если за это нужно расплачиваться материнским инстинктом, поскольку наше здоровье зависит от Природы — Вселенской Матери. В нашем обществе утонченность вышла из моды. Наша нервная система уже недостаточно чувствительна, чтобы функционировать на уровне «искусства, изящества и культуры», который, согласно Вима-лананде, отличает человеческие существа от животных в человеческом облике, утративших интерес к различению истинного и ложного. Животные иногда тоже употребляют наркотики по собственной воле. Известно, что бабуины употребляют табак; слоны, еноты, медведи, козы, свиньи и овцы едят забродившие фрукты и злаки ради алкоголя, а северные олени, крупный рогатый скот и кролики едят опьяняющие грибы. Животные, однако, знают, когда следует остановиться, и пользуются опьяняющими веществами лишь эпизодически, для перестройки ритма своей жизни. Некоторые люди поступают так же, однако у многих развивается пристрастие к наркотическому ритму. Подобно лабораторным мышам, которые привыкают к кокаину настолько, что начинают отдавать ему предпочтение перед пищей и водой, люди, однажды пристрастившись к интенсивным переживаниям, редко останавливаются по собственной воле. Любая привычка, от которой вы не можете избавиться без серьезного ущерба для своей телесной, ментальной или духовной сущности, является пристрастием. Люди В-типа обычно имеют пристрастие к веществам, уменьшающим у них боль и неуверенность. У людей П-типа вырабатываются пристрастия, помогающие поддерживать высокий уровень активности, который у них ассоциируется с успехом. У людей К-типа пристрастия неожиданно появляются из-за плохих привычек в питании, которые они не могут изменить. Сахар Всякое пристрастие — это, в своей основе, пристрастие к Сладкому вкусу, вкусу, вызывающему удовлетворение в Ахамкаре. Каждое пристрастие развивается при определенных условиях, и каждое пристрастие требует особого подхода к своему устраниению. Все пристрастия необходимо разрушать, но, как правило, лучше делать это постепенно, чтобы в ходе этого процесса Ахамкара и организм не потеряли равновесие слишком резко. Пристрастие к сахару представляет собой хороший

пример того, как возникает любое пристрастие. Если вы ищете удовлетворения главным образом в еде, а не в жизни, то можете пристраститься к Сладкому. Если вы не предпочитаете полезные Сладкие продукты, такие как фрукты и цельные зерна злаков, то в своем стремлении получить дозу Сладкого наркотика, вероятно, падете жертвой наполненной сахаром «мусорной» пищи вроде пончиков. Когда в течение очень долгого времени вы едите слишком много белого сахара, способность организма переваривать его исчерпывается. У вас вырабатывается сверхчувствительность к сахару, возбуждающая Вату. Вата, которая усиливается при любом истощении сил и при сверхчувствительности к какому бы то ни было стимулу, чрезмерно увеличивает разрыв между высшим и низшим уровнями содержания сахара в крови¹². Разница между ними зависит от степени нарушения вашей Ваты и, в свою очередь, определяет серьезность ваших симптомов. Регулирование Ваты облегчает эти симптомы. Попытки резкого и полного отказа от сахара не помогут избавиться от этого пристрастия. Сначала следует заменить рафинированный сахар другими Сладкими продуктами, такими, как цельные 12 Уровень сахара в крови колеблется в течение дня в зависимости от характера принятой пищи, времени дня и особенностей организма. Большие колебания сопровождаются плохим самочувствием и упадком сил. — Прим. ред. зерна злаков, чтобы по-прежнему регулярно получать свою «подкрепляющую дозу» Сладкого в течение дня. В этом случае можно применять аюрведические добавки, чтобы выровнять «пиковую» реакции вашей системы на углеводы, которые приводят к резким колебаниям уровня сахара в крови. В то же время правильное питание и хорошие привычки ослабят и сбалансируют Вату. Алкоголь Алкоголь представляет собой вид сверх-Сладкого вещества, которое в процессе обмена веществ перерабатывается так же, как и сахар. Огромный приток Сладкого, который дает алкоголь, приносит огромное удовлетворение Ахамкаре. Алкоголики — это люди, для которых получаемая от алкоголя Сладость настолько превосходит остальные формы Сладкого, что они упорно не желают отказываться от него. В небольших количествах алкоголь служит лекарством, но злоупотребление превращает его в яд. При регулярном потреблении алкоголя ваш организм основывает на нем свое равновесие, и в конце концов вы начинаете плохо себя чувствовать, если вам не удается выпивать регулярно. У вас появляется зависимость, даже если вы не классический алкоголик. Алкогольная зависимость представляет собой форму

зависимости от Сладкого, при которой нарушаются все три доши. Небольшие количества лечебных вин помогают при лечении болезней Вата-типа; в ббльших количествах алкоголь сам становится причиной Вата-заболеваний. Из-за своих горячих, сильных вкуса и запаха и своей жидкотекучей природы алкоголь возбуждает Питту и Капху, которые затем создают препятствия свободному движению Ваты и искажают его. Поздние стадии алкоголизма имеют природу чистой Ваты: нетвердая походка, пустой взгляд, многословная и бессмысленная речь, резкие колебания настроения, белая горячка и галлюцинации — все эти симптомы отражают глубокую умственную и физическую «судорожность» как результат неустойчивости расстроенной Ваты. Даже если вы не отъявленный алкоголик, для того чтобы избавиться от привязанности к алкоголю, вам придется сначала успокоить Вату и только потом вернуть в норму Питту и Капху. То, насколько легко будет протекать для вас процесс избавления от алкогольной зависимости, определяется целым рядом факторов. В их числе — общество, в котором вы живете, и ваш генетический код. Недавние исследования позволяют предположить, что существует по меньшей мере два типа генетической предрасположенности к алкоголизму. Первый, который не обязательно является очень тяжелым, может передаваться от отца или матери к сыну или дочери и обычно приводит к развитию алкоголизма после 25 лет. Второй тип передается только от отца к сыну. У индивидуума, находящегося под влиянием этого типа предрасположенности, могут обнаружиться серьезные наследственные аномалии мозга, даже если он вообще не пьет. Но в большинстве случаев такие люди начинают пить в раннем возрасте, с 11 или 12 лет, и быстро превращаются в алкоголиков. В отличие от людей с предрасположенностью первого типа их поведение часто характеризуется агрессивностью. Люди, зависевшие от алкоголя, а затем бросившие пить, нередко меняют свое пристрастие к нему на пристрастие к кофе, в который они могут бросать горы сахара, а также на пристрастие к горячей, Кислой, Соленой и Острой пище вроде французского жаркого с кетчупом и соусом чили. И кофе, и соус чили, имеющие Острый вкус, заменяют Острый вкусовой аспект алкоголя. Интенсивное потребление белого сахара — самый простой для организма способ достичь того уровня поступления Сладкого, к которому приучил его алкоголь. Кетчуп и другие соусы обеспечивают тот уровень Кислого и Соленого, который необходим, чтобы заставить уже перегруженный желудочно-кишечный тракт нормально перерабатывать тяжелую жареную

пищу, тяжесть и маслянистость которой способствуют ослаблению Ваты. Организм алкоголика использует все эти вкусы для поддержания относительного баланса. Желательно, чтобы такие люди получали все эти вкусы из более легких продуктов, содержащих также немного Горького вкуса, помогающего уменьшить потребность организма в интенсивности переживаний. Сладкий вкус можно получать из цельных зерен злаков, а также из фруктов и фруктовых соков. Зерновые являются регулярным, стабильным источником сахара для крови, а фруктовые соки, например виноградный или грушевый, хороши тогда, когда организму срочно требуется «доза» Сладкого. Финики и сушеный инжир укрепляют тело и являются хорошими источниками Сладкого вкуса. Гранатовый сок, помимо Сладкого, дает также Горький и Вяжущий вкусы, которые оказывают терапевтическое воздействие на Питту и способствуют омоложению организма. Морковный сок очень Сладок, достаточно горяч, чтобы способствовать хорошему пищеварению, и достаточно горек, чтобы способствовать снижению потребности организма в интенсивной стимуляции. Удовлетворение и равновесие, которые организм получает от морковного сока, дают огромное подсознательное удовлетворение мозгу, до некоторой степени компенсирующее отсутствие приятных психических искажений, которые вызывает алкоголь. Морковный сок можно пить без каких-либо добавок, а при сильном расстройстве печени можно добавить свекольного сока. Добавление длинного белого китайского редиса помогает поддерживать ослабленное пищеварение. Вязкость огурца помогает ослабить жажду интенсивной стимуляции и успокаивает воспаленные ткани. Но самая лучшая добавка — это кинза, которая является Острой, но холодной. Кинза — это один из лучших продуктов для борьбы с гневом, поскольку она забирает тепло из тела и ума. Если пищеварение очень слабое, из редиса и моркови можно приготовить в сковородке суп с кусочком свеклы; можно также сделать из названных овощей кичади, мелко нарезав их, приготовив с машем и рисом и положив перед подачей сверху кинзу. Кокос является охлаждающим и тяжелым для пищеварения; последнее свойство помогает утолить потребность алкоголика в тяжелой пище. Свежее кокосовое молоко служит превосходным источником Сладкого вкуса, если только из-за слабости печени не приходится ограничивать прием жира. Оно обычно продается в бутылках в магазинах здорового питания. Можно приготовить его в домашних условиях: для этого следует нарезать мякоть свежего кокоса, положить в миксер и добавить

ровно столько воды, чтобы ею пропиталась вся мякоть. После смешивания процедить, добавить еще холодной воды и повторить весь процесс. Затем нужно добавить горячей воды и процедить в третий раз, а затем выбросить остатки мякоти. Все три порции отцеженной жидкости следует слить в одну посуду — и кокосовое молоко готово. Смешайте его с соком кинзы — и вы получите непревзойденное сочетание для охлаждения печени и крови. Главным источником Кислого вкуса для алкоголика должен стать лимонный или лаймовый сок, а наилучшими источниками Соленого вкуса будут молотая ламинария или другие водоросли. Если есть возможность достать плоды или порошок амалаки, то они будут наиболее подходящим источником Кислого. Сушеный имбирь — наилучший источник Острого, но его следует использовать осторожно, чтобы не усугубить нарушения Питты. Щадящая слабительная терапия — превосходный способ очищения для злоупотребляющих алкоголем, поскольку она выводит накопленное тепло из печени, страдающей от повышенной Питты. Горький вкус можно обеспечить такими травами, как горечавка, барбарис, алоэ вера, одуванчик, боэргавия, катутка и брингарадж, которые тоже выводят токсины из печени. Следует избегать резкого очищения: оно быстро ослабляет Питту, а своей интенсивностью возбуждает Вату. Поскольку жажда интенсивной стимуляции является одним из аспектов зависимости от алкоголя и других наркотиков, снижение интенсивных влияний на организм имеет терапевтическое значение. Физиологическое равновесие избавляет от судорожности и способствует устойчивости, которая, в свою очередь, помогает уму выпрямиться и вернуться к нормальной деятельности. Люди пьют потому, что алкоголь раздувает Ахамкару, выводя ее из границ. Эти люди существуют на раздутой энергии Ахамкары, раздутой индивидуальности, не обращая внимания на дух, ум и тело. Отвращение и жалость к самому себе, которые алкоголик демонстрирует, когда он трезв, — это уловка, к которой прибегает Ахамкара, чтобы продолжать наслаждаться своей алкогольной пищей. Алкоголизм, в сущности, является болезнью Ахамкары — индивидуальности. Алкоголь представляет собой супер-Сладость. Никакая обычная пища не может дать такого интенсивного потока Сладости, какой поступает в мозг вместе с алкоголем. Чтобы создать хотя бы частичную замену, наполните все чувства Сладким. Пусть нос пациента вдыхает Сладкие ароматы, например розы, и пусть его кожа ощущает «Сладкие» прикосновения, скажем, масла. «Сладкие речи» должны литься в уши пациента, и «Сладостное» окружение,

например жизнь в сельской местности, должно радовать его глаз. Необходимо предоставить интенсивную Сладость всех видов, пока мозг не захочет умерить поступление Сладкого. Иначе пациент может снова вернуться к алкоголю, который, как ему или ей известно, может надежно обеспечить Сладость. Необходимо укрепить ум, чтобы его способность к различению могла заново утвердиться. И память, и способность к различению можно усилить с помощью травы брами, принимаемой в виде чая или в капсулах, которые следует запивать чаем из шлемника. Брами является главным ингредиентом в аюрведическом лекарстве Брами Ваши. Самая большая психологическая проблема алкоголика — слабость воли. Зависимая от алкоголя Ахамкара полагает, что способна жить и действовать независимо от тела, ума и духа, и готова, пока это возможно, обманывать их. Чтобы навсегда сохранить свое неограниченное потакание себе, она ослабляет индивидуальную волю до тех пор, пока та уже не может противостоять ее желанию пить. Нельзя предложить никакого средства против этого пристрастия, пока индивидуальная сила воли вновь не заявит о себе и не наложит ограничений на Ахамкарку. Как сказал об этом мой учитель Вималанада, «если хочешь выпить, то будь уверен, что ты пьешь питье, а не оно тебя». Зависимая от алкоголя Ахамкара позволяет питью поглотить весь свой организм в обмен на лживое обещание вечной жизни и жизнеспособности, которое дает опьянение алкоголем. Более 3000 лет алкоголизм считают в аюрведе тяжелой болезнью, внимательно относятся к его могуществу, его потенциальной способности приносить вред и настаивают на том, что человек, испытывающий алкогольную зависимость, должен принять помощь извне для того, чтобы поставить Ахамкарку на место. Такой же подход применяется в современных программах, построенных на том убеждении, что первый шаг при избавлении от любой зависимости заключается в признании существования проблемы. Признание того, что Ахамкара вышла из отведенных ей границ, открывает дверь к восстановлению равновесия всего организма.

Глава 4

New Chapter

Семь дхату Переваренная пища питает тело и ум и дает силу и поддержку Ахамкаре и ее возлюбленной личности. В аюрведе все телесные ткани делятся на семь классов, называемых дхату; дхату — это все, что обеспечивает прочность. Каждая дхату удовлетворяет одно из требований Ахамкары, которые необходимы для ее существования в человеческом теле, и «укрепляет» или «подтверждает» ее самоотождествление с телом. То, насколько хорошо ваша личность приспособлена к вашему телу, определяет силу сопротивления чужакам, которые ставят под сомнение ваше право на собственный организм. Семь даату таковы: Раса — буквально «живища», или «сок», — тканевые жидкости, включая хилус, лимфу и плазму крови. Ее вспомогательными тканями являются грудное молоко и менструальная кровь, а отходами — слизь. Ее функция — при-нана (питание). Кровь — красные кровяные клетки. Ее вспомогательные ткани — кровяные сосуды и сухожилия, а ее отходы — желчь. Ее функция — дживана (жизнеспособность). Плоть — скелетные мышцы. Ее вспомогательными тканями являются связки и кожа, а отходами — все то, что скапливается в отверстиях тела: ушная сера, сопли, пупочная корпия, смегма и т.п. Ее функция — легана («оштукатуривание» скелета). Жир — жир в конечностях и торсе. Его вспомогательные ткани — сальники, а отходы — пот. Его функция — снехана (смазка). Кость — все кости. Вспомогательными тканями являются зубы, а отходами — волосы на теле, борода и ногти. Кость обеспечивает телу дхарану (поддержку). Костный мозг — все, что находится внутри кости: красный и желтый костный мозг, а также головной и спинной мозг, которые целиком заключены в кости. Вспомогательные ткани — волосяной покров головы, а отходами являются слезные выделения. Костный мозг осуществляют пурану («наполнение» костей). Шукра¹³ — мужская и женская половые жидкости. Ее задачи — гарбхотпатти (воспроизведение) и

выработка Оджаса, флюида, образующего ауру и контролирующего иммунитет. Эта дхату не имеет никаких вспомогательных тканей и не дает отходов. Эта схема не является детальным описанием человеческой физиологии. Риши не интересовались мелкими деталями; они смотрели глубже, пытаясь раскрыть ключевые принципы. Эта схема — объяснение того, как Ахамкара облекает себя в тело. Пока дхату здоровы и хорошо сформированы, а отходы минимальны и быстро выводятся, Ахамкара испытывает максимальное удовлетворение от своего воплощения, а индивидуум — глубокое соматическое чувство благополучия. Когда же питание дхату недостаточно, Ахамкара чувствует это, и ее неудовлетворенность передается сознанию индивидуума. Пищеварение и усвоение играют важную роль в благополучии человека на всех уровнях. Согласно аюрведе утверждается, что каждая следующая дхату формируется из непосредственно ей предшествующей, исключая вспомогательные ткани, которые только питаются, но сами ничего не питают. Грудное молоко и эндометрий¹⁴, например, предназначены для питания ребенка и не играют никакой роли в питании самой матери. Отходы, вырабатываемые на каждой стадии пищеварения в дхату, используются при диагностике, поскольку излишки отходов указывают на плохое пищеварение на уровне этой дхату. 13 Далее в тексте все вышеперечисленные наименования дхату выделяются с заглавной буквы, чтобы отличить, например, дхату Кость от собственно кости. — Прим. пер. 14 Эндометрий — слизистая оболочка тела матки. — Прим. пер. Большинство из нас готовы согласиться, что проглоченная пища сначала образует хилус, из которого затем получаются красные кровяные клетки, в свою очередь питающие Плоть. На этом, однако, возможности нашего здравого смысла по части понимания дальнейшего исчерпываются. Как Плоть может питать Жир, или Кость — питать Костный мозг? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно дать новое определение слову «питать». Эти дхату «питают» друг друга, создавая такие метаболические условия, которые приводят к выработке следующей дхату, и каждая удовлетворяет определенную потребность Ахамкары, тем самым давая возможность обратиться к следующей потребности. Например, если Кость метаболически нездорова, ухудшается химическая проводимость среды тела, что затрудняет правильное формирование Костного мозга, и в результате снижается его способность образовывать здоровую Шукру. В текстах приводится три способа питания дхату: Одна дхату может полностью превратиться в другую. Например,

Раса обеспечивает прямое питание для производства Крови. Большая часть циркулирующей Расы превращается в Кровь. Аналогией является образование йогурта из молока. Дхату может протекать через тело, постепенно питая следующую дхату посредством более сложной серии реакций. Например, когда Кровь питает Плоть, она протекает через множество различных частей тела, питая ее на всем протяжении этого пути. Традиционной аналогией является течение воды по оросительному каналу. Дхату может просто «посеять» следующую дхату, послав гормональные или ферментные сигналы для ее зарождения. Так, Плоть питает Жир, а Жир питает Кость. В аюрведе это сравнивается со случайным засевом поля голубем, роняющим семена из клюва. Раса дхату Ахамкара и дхату взаимозависимы. Без одобрения Ахамкары ни одна молекула не может быть допущена в братство вашего тела; в свою очередь, уверенность Ахамкары, определяющая ее способность поддерживать иммунную защиту тела, зависит от хорошо питаемых дхату. Последовательность семи дхату представляется семь стадий питания Ахамкары. Эта интеграция внешнего, чуэвдого материала в ваше внутреннее существо — очень тонкая операция, которая начинается с поступления пищи в рот. Вкусы готовят мозг к тому виду пищи, который вы проглатываете в данный момент; а мозг в соответствии с этими сигналами управляет процессом пищеварения. По мере продолжения пищеварения материал, подвергшийся предварительной переработке, абсорбируется организмом и начинает циркулировать в нем. Это Раса дхату. Слово «раса» имеет в санскрите по меньшей мере два десятка важных значений и может обозначать такие разные вещи, как вода, семя, растительный сок и металлическая ртуть. Раса дхату в основном означает хилус, плазму крови и лимфу, но относится также ко «вкусу» и «эмоции». Тот факт, что «раса» означает «вкус», указывает на то, что хорошая Раса дхату может получиться лишь тогда, когда проглатываемая пища обладает теми вкусами, которых требует организм. Эти вкусы обеспечивают правильную работу дош. Вата, Питта и Капха, в свою очередь, обеспечивают переваривание и усвоение пищи. Вата управляет движением питательных веществ к клеткам и выводом из них отходов. Недостаток питательных веществ или избыток отходов мешают питанию дхату. Капха обеспечивает структуры, в которых протекают эти движения; расстроенные структуры означают расстроенную передачу. Питта ответственна за превращение питательных веществ в части тела и определяет, сколько питательных веществ будет использовано и

сколько получится отходов. Особой функцией Раса дхату является «принана»; это слово переводится как «питание», но происходит от корня, обозначающего романтическую любовь. Все организмы живут от одного приема пищи до другого, все время требуя новой пищи. Когда организм голоден, голодна и каждая его клетка. Как растение, увядающее от недостатка внимания и воды, оживает буквально на глазах, будучи заботливо полито, так и все наши клетки физически и эмоционально оживают, когда получают «растительный сок» Раса дхату. Самой по себе Расы недостаточно для питания всего организма, но она обещает, что придет что-то лучшее. Романтическое чувство — это кратковременный эмоциональный подъем, во время которого человек мысленно переносится в будущее, более богатое возможностями, нежели настоящее. Выпив стакан сока после голодания, мы получаем большое удовлетворение, а выпив стакан воды после нескольких часов жажды, испытываем облегчение. Но в действительности эти реакции являются собой лишь предвкушение питания, которое получат ваши ткани после того, как пища или вода переварятся. «Принана» — это удовольствие, которое вы испытываете, когда питание еще только поступает в ваш организм. Она называется «романтической любовью» потому, что это подлинный танец двух отдельных существований — вашего и пищи, — которые пытаются сблизиться настолько, чтобы можно было слиться в одно целое. Чувство опасности, экзальтация, волнение перед лицом неизвестности и все остальные эмоции, включая страсть, все, что вы испытываете влюбляясь, вы, в более простой форме, чувствуете и тогда, когда ваше тело заполняется свежей Расой из хорошо переваренной пищи. Если ваша пища не переваривается должным образом или если она хорошо переваривается, но неправильно усваивается, то Ахамка-ра будет ощущать в точности тоже самое, что ощущает девушка, чей возлюбленный не пришел на свидание: она будет чувствовать себя обманутой, использованной, оскорблённой и разочарованной. Процесс пищеварения, следующий за пережевыванием и проглатыванием пищи, заставляет Ахамкар у ожидать вечера, полного удовольствий (хорошего усвоения здоровой Расы). Но если Ахамкаре придется прождать целые часы в растущем отчаянии, глядя, как вянет не пригодившийся букетик, это станет для нее ударом по уверенности в себе (ослабление способности Ахамкары поддерживать целостность личности). Если подобные ситуации повторяются слишком часто, это может ухудшить ее мнение о самой себе (ослабление иммунитета). В текстах

перечислено множество симптомов, возникающих при нарушениях Расы. Важнейшие из них — «отсутствие веры» и «отсутствие вкуса». «Отсутствие веры» возникает из недостатка уверенности в себе. Оно может проявляться как отсутствие веры в себя или в других или того и другого вместе — в зависимости от того, на кого ваша Ахамкара возлагает ответственность за свое плохое питание: на свои собственные недостатки или же на злонамеренное вмешательство внешней силы. Отсутствие веры может перерасти в подозрительность, а подозрительность может создать барьеры против того аспекта внешнего или внутреннего мира, который Ахамкара обвиняет в предательстве. «Отсутствие вкуса» имеет двоякое значение. Физиологически оно указывает на отсутствие аппетита, которое возникает, когда вместо Раса дхату вырабатывается Ама. В этом случае организм полагает, что прежде всего должен переварить Аму, убрать все то, что препятствует процессу питания дхату, и лишь затем продолжать прием питательных веществ. Психологически «отсутствие вкуса» означает отсутствие интереса к жизни, отсутствие заинтересованности в происходящем. Будучи неспособным ощутить волнение от чего бы то ни было, подверженный этому недугу человек пребывает в постоянном страхе. Это форма любовного томления: влюбленная (Ахамкара), у которой отнят объект любви (Раса дхату), бродит как в тумане, не в состоянии получать удовлетворение от обычных занятий. Страх — это Капха, отходы, вырабатываемые на стадии превращения пищи в Расу. Неудачное превращение создает избыток Капхи, которая приводит к выработке Амы и вызывает апатию. Если поклонник Ахамкары (пища) разоблачается как преступник (Ама), как существо, в действительности желающее ей зла, его следует вышвырнуть из дома и прекратить отношения с ним. Ахамкара должна исцелить свое разбитое сердце, отвернуться от своей прежней жизни (не потреблять больше определенной пищи и подвергнуться терапевтическим процедурам) и терпеливо ждать нового поклонника. Никакая личность не может быть умственно и эмоционально здоровой, пока ее физическое тело заполнено непереваренной Амой. Кровь Когда организм в состоянии получать достаточно Расы, ваша Ахамкара встречается со своим питанием и Раса получает возможность превращаться в Кровь. Кровь порождает «жизнеспособность», волну оживляющей энергии, которая заставляет нас ощущать полноту вибраций жизни. Ощущение опасности частично исчезает, когда Ахамкара знакомится со своим поклонником и находит его восхитительным и волнующим. Он «взошел в ее

кровь». Она очарована им; она начинает думать, что он, возможно, подходит ей в качестве супруга. Ожидание и надежда оживляют ее. Когда Рasa переваривается плохо, Крови вырабатывается недостаточно, но в избытке создается Pitta, представляющая собой отходы на этой стадии. Pitta — это горячее, интенсивное воздействие, точно такое же, как Кровь, но она не может выполнять стимулирующую функцию Крови. Pitta может лишь разогреть организм, результатом чего будет усиление гнева (на объект любви за то, что он не желает подчиниться власти Ахамкары) и ревности (как бы другая Ахамкара не попыталась отобрать непостоянный объект любви). «Влюбленные с горячей кровью» имеют обильную Rasy для романтики или страсти, но в крови у них слишком много Pittы; их неистовство — результат выхода этой тепловой энергии после того, как она опалила человека. Плоть Здоровая и правильно образующаяся Кровь питает Плоть, которая выполняет роль «штукатурки», покрывая скелет и внутренние органы для защиты от внешних воздействий. Отходы на этой стадии образуются в отверстиях тела и закупоривают их. Плоть, кроме того, создает предварительный барьер между «я» вашего организма и «не-я» внешнего мира. Ваши мышечные волокна подобны кирпичам и строительным блокам крепости, защищающей ваше тело против атак извне; они дают чувство безопасности. На уровне Плоти, в продолжение нашей аналогии со свиданием, наша пара — Ахамкара и ее пища — решили обручиться. Отныне он будет защищать ее, как свою собственность, во всех испытаниях; у нее теперь есть заступник, «телохранитель», который будет укрывать ее от внешнего мира. Ахамкара, которой не хватает здоровой Плоти, чувствует себя обнаженной и беззащитной, раскрытой перед миром, доступной всем внешним воздействиям, несмотря на всю романтику и жизнеспособность. Культуристы, отворачивающиеся от всех человеческих стремлений ради роста своих мускулов, — это зачастую неуверенные в себе люди, использующие эти мускулы для того, чтобы отгородиться от необходимости близкого взаимодействия с кем бы то ни было во внешнем мире. Жир Хорошо питающая Плоть питает Жир, функцией которого является «снега», что в буквальном переводе означает «маслянистость». Снега — это тоже любовь, хотя и не такая, как принана. Это скрепленные какими-либо узами надежные любовные отношения, как у матери с ребенком или у мужа с женой. Как любящие партнеры льнут друг к другу и тепло обнимаются, так и Жир «обнимает» наши тела и дает нам теплую, утоляющую наши чувства любовь. Ахамкара и

пища заключили наконец союз; теперь, к добру это или нет, они обвенчаны друг с другом. Жир, а также до некоторой степени и Плоть, дают нам то великое удовлетворение, какое крепко спящий получает от толстого теплого одеяла в холодную ночь. Жир и его отходы — пот — помогают поддерживать внутреннюю температуру тела. Жир изолирует нас, позволяя сохранять тепло внутри; пот рассеивает тепло. Человек, у которого недостаточно Жира, постоянно испытывает физический и эмоциональный холод из-за отсутствия тепловой изоляции, которую обеспечивает Жир. Этот холод вынуждает человека искать дополнительную физическую и психологическую подпитку, будучи порой не слишком разборчивым в средствах, чтобы напитать Жир и получить от него теплую, насыщенную любовь. Вспомните тощего Кассия с его «холодным блеском в глазах»¹⁵, не стеснявшегося в средствах для достижения своих целей. Кассий, подобно всякому, кто наслаждается вожделением, жизнеспособностью и физической безопасностью, старательно избегая искренних эмоциональных привязанностей, искал удовольствия, а не любви. Возможно, одной из причин современной моды на внешность, позволяющую предположить, что ее обладатель страдает анорексией¹⁶, является стремление к независимости и свободе от корней, которое разрывает всяческие узы и отношения, обязывающие к чему-либо, а в психосоматическом аспекте выражается в почти патологическом отвращении к Жиру. Некоторые люди, отчаявшись найти скрепленную узами любовь с другим человеком, напротив, обращаются за утешением к пище, обеспечивающей жир и позволяющей накапливать его в избы- 15 Шекспир, «Юлий Цезарь», действие I. — Прим. ред. 16 Анорексия — ослабление или отсутствие чувства голода. — Прим. ред. точных количествах. Таким сердечным людям просто не хватает любящего спутника жизни или прочной семьи, которые могли бы стать объектом привязанности. Удовлетворение, которое испытывает страдающий ожирением человек от своей тучности, реально и ощутимо для Ахамкары, и вероятность успешного, долговременного снижения веса будет небольшой, пока Ахамкара не поменяет свои ориентиры и не захочет отказаться от «подушки безопасности», за которую она цепляется. Эта привязанность должна быть направлена на другие объекты — вовне (на служение обществу) или внутрь (на духовное развитие). Ожирение — не просто психологическая проблема и не просто проблема питания. Это проблема психологического питания. Кость Здоровый Жир способствует росту здоровой Кости, задача которой заключается в «поддержке». Кость дает нам

возможность двигаться в этом мире. Не будь у нас скелета, мы все лежали бы, как медузы, в грязи на полу. Кости и суставы тесно связаны со способностью ума к самовыражению, поскольку такая способность проистекает из возможности двигаться. Кость — это и «поддержка», и «опора». Она позволяет нам проецировать свою индивидуальность во внешний мир, точно так же как ее «отходы» — волосы на теле, борода и ногти — переносят себя изнутри вовне в процессе роста. Когда не хватает опоры, то удовольствие, достаток жизненной силы, безопасность и преданность приносят лишь ограниченное удовлетворение. Перечисленные выше четыре дхату связаны исключительно с нашим внутренним здоровьем и совершенно не соотносятся с наиболее жизненно важными органами нашего тела. С Кости начинается смещение акцента. Теперь пища, чтобы способствовать поддержанию внешнего здоровья, поступает глубоко внутрь организма, в его центр. Способность Ахамкары поддерживать свою внутреннюю целостность уже защищена; теперь необходимо укрепить ее способность поддерживать свою внешнюю целостность, свою способность являть миру свой ясный, единый лик. Слабая Кость ослабляет поддержку Ахамкарой ее внешней проекции. Задумайтесь над эпитетом «бесхребетный», и у вас появится представление о влиянии нездоровой Кости на человека. Здоровая Кость позволяет Ахамкаре укрепить свою личность и установить твердые черты индивидуальности. Костный мозг Кость производит Костный мозг. Костный мозг — это все, что находится внутри кости, включая жирный желтый костный мозг, кроветворный красный костный мозг, а также головной и спинной мозг, которые полностью заключены внутри кости. Обратите внимание на то, что хотя физически Костный мозг вырабатывает Кровь, она в аюрведе отождествляется с печенью, которая, согласно данным современной медицины¹⁷, управляет кроветворением в организме и даже, возможно, является тем самым местом, где оно происходит. Аюрведу интересуют коренные причины. Функция Костного мозга — «наполнение». Кость родственна толстой кишке: обе пустоты, а потому склонны к накоплению Ваты. Но если Кость хорошо «наполнена» Костным мозгом, в ней остается мало пустого пространства, в котором могла бы накапливаться Вата. На ментальном плане здоровый Костный мозг препятствует опустошению ума. Пища уже обеспечила Ахамкаре твердую опору; это сделал бы любой хороший супруг. Теперь пища погружается еще глубже в организм и проникает в Костные бастионы, созданные для нее Ахамкарой. В виде Костного мозга она действует

как энергосберегающий носитель, нечто вроде батареи конденсаторов: резервуар пассивной легкодоступной силы. Одной лишь возможности проецировать в мир вашу личность недостаточно для здоровья, даже если вы чувствуете себя в безопасности, довольным, полным жизненных сил, любимым и уверенным. Если в вашей личности нет чего-либо ценного, что можно выразить, то вы пусты, ваша «голова набита соломой», слова ваши «полны шума и ярости, но ничего не значат». Сегодня это самая распространенная болезнь, и она отражает бедственное положение с питанием во всем мире. Чтобы поставить диагноз, достаточно лишь посмотреть пациенту в глаза: именно они представляют собой главный «проектор», которым личность выражает себя в окружающую среду. Здоровый Костный мозг придает глазам ясное, сильное, ровное сияние, подобное свету лампы в комнате без сквозняков; тусклые,¹⁷ По данным современной медицины, функция кроветворения распределена между красным костным мозгом и печенью; точнее говоря, клеточные (или т.н. форменные) элементы крови синтезируются в костном мозге и некоторых других органах, тогда как молекулярные компоненты плазмы, именуемые липопротеидами, образуются именно в печени. — Прим. ред. безжизненные глаза свидетельствуют о слабости Костного мозга. При некоторых заболеваниях, которые могут привести к летальному исходу, например, таких, как прогрессирующий туберкулез легких, глаза перед смертью начинают лихорадочно сиять. Это, конечно, говорит не о здоровье, а о том, что организм прекратил распределять свои тающие силы и использует их на то, чтобы в оставшееся у него время проецировать вовне свою индивидуальность. Тело сжигает собственные ткани, чтобы обеспечить проецирование своей Ахам кары через глаза, через свои окна в мир. Из-за сущшего, огрубляющего и дестабилизирующего влияния Ваты Костный мозг часто получает недостаточное питание, даже если все тело здорово. Поскольку Кость является одним из основных прибежищ Ваты, а Костный мозг происходит от Кости, увеличение Ваты в Кости подрывает питание Костного мозга. Ослабленный таким образом Костный мозг может оказывать затем через посредство Кости неблагоприятное воздействие на весь организм. Некоторые люди, у которых Костный мозг «голоден», могут с большой легкостью проецировать свои личности в мир и влиять на других. Они могут убеждать и приуждать, но их проекция не содержит никакой сущности. Все это лишь «горячий воздух»¹⁸, продукт Ваты. Такое нарушение Ваты в конечном итоге воздействует на Кость, которая весьма

склонна к расстройствам Ваты. Когда раздувшийся шар разбухший, разросшейся личности наконец лопается, весь воздух со свистом выходит из него, и человек, образно говоря, «рушится», превращается в бесформенную груду обломков, лишенную и Кости, и Костного мозга. Шукра и Оджас Правильно питаемый Костный мозг используется для питания Шукры — совокупности всех секреторных выделений, задействованных в воспроизведстве. Пища теперь преобразуется в субстанцию, которая может соединиться с Ахамкарой. Функция Шукры — созидание и творчество. Шукра может использовать для рождения потомства или же для создания художественных или интеллектуальных творений. Ее задача — действовать в качестве матрицы, через которую 18 Игра слов: в английском языке словосочетание «hot air» — букв, «горячий воздух» — означает также «пустозвонство, очковтирательство, пускание пыли в глаза». — Прим. ред. на нашем плане существования могут проявляться новые творения. Это глина, из которой творчество лепит конкретные формы. Слабая Шукра означает слабый творческий потенциал. Люди со слабой Шукрой могут иметь все: они могут быть довольны, полны жизненных сил, любимы, пребывать в безопасности, могут убедительно и ясно проецировать себя в окружающую среду, могут многое предложить. Но без сильной Шукры они не способны осуществить свои планы или оказать сколько-нибудь продолжительное воздействие на ход событий. Таким продолжительным воздействием может стать рождение ребенка, но к этой же категории относятся, например, создание новой корпорации, музыкального произведения или поправки к закону. Шукра дает индивидууму возможность оставить след на грифельной доске мира. Когда соединение Ахамкары с Шукрой носит экзальтированный, экспансивный характер, выделяющаяся при этом энергия становится неконтролируемой. В дальнейшем она перетекает из одного тела в другое во время полового акта или же в какой-либо проект либо мероприятие через посредство голоса или рук. Когда же Ахамкара соединяется с Шукрой спокойно и сосредоточенно, создается новая субстанция —Оджас. При правильном обращении с Оджасом он остается в теле и упрочивает связь между физическим, умственным и духовным. Все виды физического и умственного несварения наносят ущерб Оджасу и способствуют образованию Амы. С несварением проще всего справиться, пока оно ограничено желудочно-кишечным трактом. Как только оно распространяется на даату и подрывает способность Ахамкары питать самое себя, задача значительно усложняется. Если Ама препятствует

питанию даату в вашем желудочно-кишечном тракте, жизнь теряет для вас свою прелесть, поскольку Раса начинает недополучать питание и загрязняется Капхой. Затем загрязненная Питтой Кровь истощает вашу жизнеспособность, скучно питаюшая Плоть подрывает вашу безопасность, и так постепенно ослабляются все дхату, пока голод не приведет к дисфункции Оджаса — фундамента вашего иммунитета. Ум загрязняет тело, понуждая его к нездоровой деятельности, а тело загрязняет ум, вырабатывая Аму и лишая организм Оджаса. Ожирение — подходящая иллюстрация взаимодействия между умом и телом и влияния этого взаимодействия на дхату и Ахамкару. Ожирение, подобно подагре и диабету, определяется в аюрведе как одна из «болезней изобилия». Изобилие бывает не только у богатых; его имеет каждый, кто может впустую тратить время или деньги. Изобилие, или точнее изобильное состояние ума, который полагает, что может впустую тратить время и деньги, — это подлинная болезнь; ожирение, подагра и диабет — лишь ее симптомы. Большинство граждан процветающих стран Запада чувствуют себя «изобильными», и нет ничего удивительного в том, что большинству из нас, жителей Запада, необходимо сбрасывать вес. Две трети взрослого населения США страдают от избыточного веса. В 1997 году исследователь из Гарвардского университета сообщал, что приблизительно один из пяти американцев страдает ожирением (в общей сложности это около 53 млн. человек) и что ежегодно в США умирает от ожирения 300 тысяч человек. Массовая реклама побуждает нас к непрерывному потреблению, поскольку постоянное потребление и есть тот механизм, посредством которого мы обретаем наше изобилие, — и мы подчиняемся этому призыву. Один из текстов аюрведы дает такой комментарий: «Скука, бессмысленные развлечения, беспрестанная еда и пересыпание — все это заставляет вас жиреть, подобно свинье». Большинство из нас убеждались в истинности этого высказывания во время выходных, когда, свободные от нудной работы, мы объедаемся, как свиньи, а затем сидим перед телевизором, пока не заснем от безделья и скуки. Это верный путь к избыточному весу, и если такое повторяется регулярно, то приводит к ожирению. Но при этом наша массовая культура молится на худобу. Одна из самых пагубных эпидемий, свирепствующих сейчас на Западе, — эпидемия дисморфофобии (патологической убежденности в наличии у себя какого-либо физического недостатка). С юных лет усвоив навязываемый им современный идеал красоты, характерные черты которого — худоба,

длинноногость и узкие бедра, девочки, молодые женщины и их матери приучаются оценивать себя по внешности. Недавние исследования, проведенные в США, показывают, что более 80% четыреклассниц в Калифорнии уже сидели на диете, а 40% девочек в возрасте 9 и 10 лет по всей стране уже пытались сбросить вес. На диете сидят 70% американских девочек-подростков; другие предаются спортивным тренировкам столь фанатично, что это ведет к задержке полового созревания или к прекращению менструаций на несколько месяцев. У некоторых даже развивается остеопороз, поскольку содержание жира в их организме падает ниже того критического уровня, при котором еще возможна выработка гормонов. Чрезмерные ограничения в диете могут вести к анорексии, були-мии¹⁹ и приступам обжорства — привычным формам патологического поведения, от которых в настоящее время страдают 7 миллионов женщин и 1 миллион мужчин в США. По оценкам специалистов, у 20% американских студенток колледжей имеются расстройства питания, а недавние исследования показывают, что дисфункциональные схемы питания и настоящие расстройства питания развиваются у все большего числа студентов-мужчин. Другие культуры, например индийская, имеют совершенно иное понятие о красоте, нежели наше. Почти никто в Индии, независимо от своего благосостояния, не считает, что худой — значит красивый. Все герои и героини индийского экрана — люди далеко не худые. Распространение анорексии в Индии и в других развивающихся странах незначительно (она встречается лишь среди элиты, ориентированной на западный образ жизни), поскольку люди там наслаждаются тем удовольствием, которое дает Ахамкаре Жир. Наша культура, напротив, ставит индивидуальное выше уз, связывающих нас с другими людьми, а потому расстройства питания приобрели у нас характер эпидемии. Не последнюю роль в распространении этой патологии играют средства массовой информации. Нас ежедневно бомбардируют взаимоисключающими предложениями: постоянно есть и чувствовать изобилие, но не набирать вес! Чудо, что большинство из нас еще не сошло с ума от такой нелепости. Однако многие из тех, кто еще не потерял рассудка, стали невротиками, а невроза достаточно, чтобы вызвать у человека ожирение или анорексию. Пищевые неврозы развиваются из-за подавления конфликтующих эмоций, а также под влиянием внутреннего химического дисбаланса. Внутреннее смятение побуждает нас искать прибежища в том самом изобилии, которое и 19 Булимия — патологическое

повышение потребности в пище. — Прим. ред. породило данную проблему. Излишний вес и эмоциональная травма переплетены между собой так тесно, что разрешить проблему ожирения может быть весьма нелегко. Некоторые люди лучше других способны удовлетворять парадоксальные требования нашей культуры. Различия в способности сбрасывать вес определяются тем, что современные ученые называют «жировым уровнем»: это тот уровень содержания жира, который ваш организм старается поддерживать, поскольку именно при нем функционирует наиболее эффективно. Решающее влияние на этот «жировой уровень» (назовем его вашим «жировым идеалом») оказывает ваша генетическая наследственность, проявляющаяся в вашей личной конституции. У людей В-типа пища «перегорает» быстро; и они должны сильно переедать, чтобы пополнить. Люди ВГ-типа — почти такие же счастливые в этом отношении, а люди П-типа обычно без труда могут сбросить временно набранный вес. Люди ВК-типа медленно набирают вес и так же медленно теряют его. А ПК- и К-типы, независимо от того, сколько они едят, всегда выглядят так, как будто имеют лишние килограммы, от которых хотят избавиться. Другой критический фактор оказывает свое воздействие в раннем детстве, когда окончательно формируется количество жировых клеток. Закончив свое формирование, эти жировые клетки становятся постоянными жителями вашего тела. Когда вы сбрасываете вес, объем жира в каждой из них уменьшается, но сами они никогда не исчезают. Дети, которых перекармливают плохой пищей, наверняка будут иметь большое количество жировых клеток, и до конца жизни будут легко набирать вес и трудно снижать его. Из тучных детей вырастают тучные взрослые. Настроение также оказывает свое влияние. Страх имеет тенденцию не пускать в организм питательные вещества, потому-то людям В-типа часто бывает трудно набрать вес. Однако всякий, кто переедает, чтобы успокоить страх, в конечном итоге располнеет. Гнев сжигает питательные вещества, благодаря чему люди П-типа могут не полнеть, несмотря на хороший аппетит, но тот, кто специально переедает, чтобы охладить свой гнев, в конечном итоге набирает вес. Люди К-типа, как правило, сохраняют свой вес в любом случае, как и всякий, кто переедает, чтобы удовлетворить потребность в подкрепленной узами любви Жирового типа (такая мотивация опосредована Капхой), обязательно наберет вес. Люди, преисполненные Горечью в результате сильных разочарований и желающие получать Сладость жизни через пищу, могут пристраститься к удовольствиям, которые она дает, и

стать тучными. Индивидуальные причины ожирения бывают разными, но все они обусловлены решимостью Ахамкары крепко держаться за свой любимый Жир, который обеспечивает надежные и прочные любовь и тепло. Никакая диета, какой бы строгой она ни была, не может этого изменить. Когда вы пытаетесь сбросить вес, одиночество для вас куда вреднее рациона, содержащего много жиров. Большинство строгих диет в действительности ведет к саморазрушению, потому что в их основе лежит ненависть к себе и отвращение к Жиру и своему «Я», слабость которого позволяет накапливаться Жиру. Такое отношение приводит к желанию уморить тело голодом, чтобы наказать ум. Тело во время любой суровой диеты чувствует голод и, поскольку ему не нравится голодать, предпринимает действия, чтобы сохранить свою самую высокоэнергетическую ткань, снижая темп обмена веществ таким образом, чтобы жир сгорал медленнее. Кроме того, оно также старается сначала сжечь те ткани, которые ему менее необходимы. Поэтому всякий, кто сидит на диете, но не делает упражнений, потеряет в первую очередь мышечные ткани, поскольку они не используются. Муки голода усиливаются по мере того, как тело пытается заставить ум есть больше, чтобы утолить голод. Наихудшим образом это сказывается на тех, кто увлекается недоброкачественной пищей, потому что их организм лишен многих питательных веществ и во время диеты особенно нуждается в них. Более того, когда после диеты человек возвращается к своему нормальному питанию, он сжигает меньше калорий и сохраняет больше жира, чем прежде, потому что обмен веществ стал менее интенсивным, а организм теперь боится голода и запасает больше на случай его повторения. Поэтому строгие диеты в результате повышают идеальный жировой уровень организма и заставляют полнеть! Психологические последствия таких диет еще более пагубны. Голодающие и сидящие на диете люди мечтают и фантазируют на тему пищи. Они подвержены тревогам и депрессии, происходящим из физического стресса, связанного с тем, что уровень жира в организме не достигает идеального. Тело и ум сидящего на диете пребывают «на ножах». Когда человек отказывается от диеты, не в силах больше сопротивляться телу, непрестанно требующему пищи, первая реакцией ума бывает приступ обжорства: «Я уже прекратил диету, так почему бы и нет?..» После приступа обжорства появляется чувство вины, поскольку ум осознает, что его времененная поблажка телу нанесла урон его идеалу. Чтобы исправить это, человек наказывает себя и вновь становится на путь голодаания, едва ли

догадываясь, что такое беспорядочное поведение неумолимо повышает идеальный жировой уровень, а также возбуждает Вату. Даже сопротивление искущению может отрицательно сказаться на вашем весе. Каждый, кто, сидя на диете, с вожделением думает о сладком десерте, посыпает мозгу сообщения о том, что вот-вот будут съедены новые вкусные блюда. Это вызывает выделение слюны и пищеварительного сока и сигнализирует телу о том, что необходим инсулин, чтобы изъять из общего обращения некоторое количество сахара, который скоро поступит в кровь. Тело сохраняет этот сахар в виде жира. Пониженный уровень сахара в крови повышает аппетит. Всякий раз, когда вас соблазняет десерт, но вы воздерживаетесь от него, в момент желания у вас прибавляется немного жира, а когда вы будете есть в следующий раз, то съедите больше обычного, поскольку ваше мысленное вожделение десерта снизило уровень сахара в крови и повысило ваш физический аппетит к углеводам и мысленный аппетит к Сладкому. Дополнительный телесный жир увеличивает выработку инсулина, что с каждым разом приводит к все большему и большему отложению жира. На самом деле, вы прибавляете в весе от одного только взгляда на вкусное пирожное! В конечном итоге из-за излишнего жира ваш инсулин становится менее чувствительным к уровню сахара в крови, поскольку после того, как превышен идеальный жировой уровень, организм начинает сопротивляться дальнейшему отложению жира. Затем уровень сахара в крови начинает превышать нормальный, что означает диабет. Когда ткани теряют свою способность использовать инсулин, сахарное «горючее» перестает регулярно поступать в мышцы. Испытывая голод, мышцы посыпают мозгу настойчивые требования увеличить подачу пищи, и таким образом нисходящая спираль недостаточного питания и причинения вреда Ахамкаре спускается все ниже и ниже. Перекармливание какой-либо дхату не менее, а то и более вредно, чем ее недостаточное питание. Диабет, развившийся таким образом, в большинстве случаев не требует инсулинотерапии. Зачастую снижения веса оказывается достаточно, чтобы нормализовать функционирование инсулина в организме и вновь обеспечить правильное питание тканей. Подобно другим «болезням изобилия», диабет хорошо поддается лечению строгим режимом и простым образом жизни. Прибавление в весе Тем людям, которым никак не удается набрать нормальный вес, а также тем, кто диетами и упражнениями довел себя до истощения, самоограничения и суровый режим противопоказаны. Сперва у таких людей иссушается Рака, а за ней —

и другие дхату. Организм впадает в состояние непрерывного голода и жажды, при котором избыток Ваты сочетается с недостатком Праны. У таких людей часто бывает затрудненное дыхание, а в особо тяжелых случаях происходит поражение внутренних органов. Лечение истощения — это лечение Ваты в соответствии с приведенным выше изречением: «Скука, бессмысленные развлечения, беспрестанная еда и пересыпание — все это заставляет вас жиреть, подобно свинье». Скучать, конечно, не следует, но необходимы отдых, снижение уровня стрессов и ответственности, а также отказ от попыток достичь анорексического «идеала». Не следует и предаваться «бессмысленным развлечениям» — но чрезмерному усердию в работе нужно противопоставить полноценный отдых, сочетающий его с занятиями йогой, способствующими психическому равновесию, и с регулярным масляным массажем. Чтобы тело постепенно восстановило свой нормальный жировой идеал, обязательно нужны легкие физические упражнения. Принимать пищу следует четырех-пять раз в день небольшими порциями, чтобы организм получал постоянное подкрепление. Необходим полноценный спокойный сон в те периоды ночи, когда активны Капха и Питта; полезно также полчаса вздремнуть после обеда. Иногда этих простых изменений в образе жизни оказывается достаточно, чтобы исхудавший человек набрал нормальный вес. Одна из несложных методик, помогающих большинству людей прибавить в весе, — Вардхамана Пиппали Расаяна. Утром первого дня смешайте 250 мл молока со 120—150 мл воды и одной чайной ложкой кленового сиропа или сока сахарного тростника, прошедшего сушку сублимацией. Положите в смесь один плод пиппали (*Piper longum*). Кипятите до тех пор, пока в посуде не останется 250 мл жидкости. Процедите отвар и выпейте; при желании можете съесть и пиппали. На следующее утро используйте два плода пиппали, на третье утро — три, и так далее, пока не дойдете до двадцати одного. На двадцать второй день положите в смесь двадцать плодов, на двадцать третий день — девятнадцать, и так далее, каждый день сокращая количество плодов на один, пока не дойдёте до конца. Эта методика помогает пробудить пищеварительный огонь и омолаживает Раса дхату, без участия которой никакая прибавка в весе не окажется устойчивой. Снижение веса Впрочем, истощение в нашем обществе встречается пока что гораздо реже, чем ожирение. Долговременная потеря веса происходит только тогда, когда снижается идеальный жировой уровень. Амфетамины и другие химические вещества в рекомендуемых диетических препаратах и никотин

в табаке могут на время снизить этот уровень, но их воздействие продолжается лишь до тех пор, пока вы употребляете эти средства. Вы обязательно наберете вес, как только перестанете курить или глотать таблетки. Кроме того, и амфетамины, и никотин — это средства, вызывающие зависимость, причем никотин в этом отношении даже сильнее героина. Оба эти средства снижают жировой уровень тела, «разгоняя» организм, заставляя мозг и тело работать быстрее. Всякая скорость усиливает Вату, в результате чего и тело, и ум для своего равновесия начинают страстно желать увеличения количества Сладкого. Никотин к амфетамины предоставляют некую разновидность Сладкого мозгу, но не телу, и когда наркотик прекращает свое действие, накопленное тканями физическое желание пищи заставляет человека есть сверх меры, что приводит к появлению чувства вины из-за своей недисциплинированности, к дальнейшим отчаянным попыткам сбросить вес и к общему усилению Ваты, усугубляющему невроз. Согласно аюрведе, организм можно заставить работать быстрее при помощи здоровых, естественных методов, регулирующих Вату и, в то же время, освобождающих систему от излишков Капхи. С этой целью в аюрведе используются физические упражнения, специальные пищевые добавки и легкая пища, не способствующая выработке Капхи. Этот процесс не настолько быстр, как хотелось бы большинству любителей диет. Однако в снижении веса, как и в других аспектах медицины, спешка нередко приводит к потерям. Если у вас излишний вес и вы страдаете от всех или большинства перечисленных ниже симптомов, вам настоятельно необходимо снизить вес под компетентным профессиональным руководством. Отвисшие живот, грудные мышцы и ягодицы; одышка и затрудненное дыхание даже при небольших нагрузках; обильный пот, даже когда не жарко; сильная жажда, особенно по ночам; острая тяга к каким-либо видам пищи; продолжительный, но не восстанавливающий силы сон; неприятный запах от тела; воспаления там, где трутся друг о друга складки кожи; боль во всем теле; потеря полового влечения; потеря энтузиазма, интереса к жизни. Если большинства этих симптомов у вас нет, вам не следует садиться на строгую диету или предпринимать другие героические усилия для того, чтобы сбросить вес. Вместо этого сосредоточьтесь лучше на восстановлении равновесия, принимая любую помощь, которая может пойти вам на пользу. Некоторые люди имеют достаточно сильную волю, чтобы успешно справиться с этим самостоятельно, но большинству людей для излечения и, в особенности, для

избавления от пристрастия к пище требуется внешняя поддержка. Такую поддержку может оказать супруг, близкий друг или группа людей, имеющих ту же проблему, но главное — чтобы вы полностью доверяли источнику поддержки, позволяя руководить своими действиями и принимая советы о том, как продолжать начатое. Вы должны быть готовы принять любую предложенную помощь. Если вы хотите снизить вес надолго, ни в коем случае нельзя спешить. Вашему организму нужно время, чтобы перестроиться и снизить свой идеальный жировой уровень, а пока этот уровень не снизится, не снизится и ваш вес. Некоторые процессы — такие, например, как развитие ребенка в материнской утробе, — просто нельзя торопить и подстегивать. Подобным же образом вы пытаетесь создать совершенно нового себя. Карл Юнг говорил, что предмет, излечивающий невроз, должен быть столь же реальным и убедительным, как и сам невроз, и это особенно верно в случае, когда вы работаете над образом «я», который выстроила для себя Ахамкара. Новая фигура и новый взгляд на жизнь требуют глубоких изменений личности, а медленное продвижение к цели позволяет вашему уму успеть приспособиться к этой новой личности. Кроме того, быстрая потеря веса подвергает организм стрессу, поскольку токсины, накопившиеся в тканях, высвобождаются быстрее, чем выводятся из тела. Это также подвергает стрессу и Ахам кару, которая приходит в волнение, если безопасность, обеспечиваемая Жиром, теряется раньше, чем успевает получить развитие другой источник безопасности — основанная на узах любовь. Истинной причиной ожирения является «изобилие» в уме. Ваше преображение начинается тогда, когда вы порываете со скучой, которая заставляет вас есть из-за того, что вы не можете найти лучшего занятия. Отвращение к себе, приводящее к тому, что вы переедаете из сожаления о своей мнимой неспособности измениться, также представляет собой форму изобилия. Вашей целью должно стать преображение себя, а не потеря веса. Снижение веса составляет часть такого преображения и происходит автоматически. Весна — наилучшее время года для того, чтобы начать обновление своего тела. Весной обновляется все, а весеннее тепло и летняя жара помогают растопить жир и установить новый идеал жирового уровня. Впрочем, начинать можно в любой момент, даже если это уже не первая попытка. Никогда нельзя сдаваться. Даже если вы потерпели неудачу сто раз, начните в сто первый. Каждая попытка принесет вам пользу, если она искренна, и в конце концов вы обязательно добьетесь успеха. Не бывает долговременной потери

веса без регулярных физических упражнений. Люди, занимающиеся гимнастикой четыре-пять раз в неделю, теряют вес в три раза быстрее, чем те, кто занимается только трижды в неделю. Занятий раз или два раза в неделю недостаточно для изменения жирового идеала. Умеренные, но непрерывные занятия лучше больших нагрузок. Хватит даже получасовой энергичной прогулки — если она достаточно энергична. Усиленный массаж действует как пассивное упражнение, приводящее мышцы в движение и высвобождающее эндорфины. Но как бы он ни был вам приятен и полезен, вы должны помимо этого двигаться самостоятельно. Особое значение имеет дыхание. Вы получаете Прану, жизненную силу, из воздуха и пищи. Если у вас хорошее дыхание, ваш организм будет меньше ощущать голод, поскольку будет меньше зависеть от пищи как от источника Праны. Почувствовав голод, вы должны сначала сесть и сделать десять глубоких вдохов. Если после этого вы все еще голодны, можете поесть, но в большинстве случаев вы обнаружите, что голод прошел. Чрезмерно продолжительный сон также представляет собой важную причину излишнего веса. Чтобы укоротить свой сон, вставайте и ложитесь каждый день в одно и то же время. Если вы легли раньше обычного, то на следующее утро и встаньте пораньше. Страйтесь просыпаться за полтора часа до рассвета или по крайней мере в 6 утра. Через месяц после того, как вы начали регулировать свой сон, уменьшите его общую продолжительность на полчаса. Большинству людей легче ложиться на полчаса позже каждый вечер, чем вставать на полчаса раньше каждое утро. Сокращайте свой сон на полчаса каждый месяц, пока не достигнете своего минимума. Минимальная продолжительность сна индивидуальна. Для большинства людей достаточно шести часов, но некоторым нужно семь или восемь часов сна. Никто не должен спать больше восьми часов, за исключением больных. Если вы обнаружите, что сократить продолжительность сна с помощью этих мер вам не удается, будите себя среди ночи и вставайте с постели. Ходите, сидите, читайте, делайте все, что угодно, только не ешьте. Бодрствуйте хотя бы полчаса, а затем снова ложитесь спать. Такое нарушение крепости сна поможет ослабить привычку спать, не делая менее полноценным ваш отдых. Если вы пытаетесь сбросить вес, никогда не спите днем. Следуйте рекомендациям, которые даны в главе о пище, и голодайте раз в неделю в соответствии со своей пракрита. Повысьте также осознанность своего питания. Большой частью не обусловленное необходимостью поглощение пищи происходит несознательно. Некоторые люди

ведут журнал, записывая в него до или после еды, что они съели. Другие диктуют свое меню на магнитофон. Трети считают до трех, прежде чем что-то проглотить. Годится любая, даже самая глупая на первый взгляд система — лишь бы она заставляла вас осознавать все, что вы поглощаете во время каждого приема пищи. Осознание — это ключ к преображению личности. Как можно более тщательно пережевывайте пищу. В результате жевания пища выделяет аромат, а поскольку тучные люди обычно увлекаются ароматами, тщательное пережевывание позволяет получить большее удовлетворение от меньшего количества пищи. Жевание само по себе помогает утолить сильное желание поесть, и один из способов избежать приема пищи, когда вам очень хочется получить вкусовую стимуляцию, — это жевать воск или не содержащую сахар жевательную резинку. Съедайте каждый вид пищи отдельно, чтобы лучше прочувствовать ее вкус и полнее удовлетворить чувства. Блюда, приготовленные в одном сосуде, употребляйте лишь в том случае, если они нужны вам для регулирования Ваты. Воздерживайтесь от фантазий и грез на тему пищи. Помните, что сильное желание вкусных кушаний на самом деле умножает ваш Жир. Когда ваше воображение становится слишком активным, гуляйте, жуйте свой воск или пейте какой-нибудь травяной чай. Регулярно вознаграждайте себя за хорошее поведение. Позволяйте себе поблажки в сфере других чувств, когда достигаете успеха в дисциплине питания. Убедитесь, что прием Сладкого через другие органы чувств адекватен тому, что вы получали прежде при посредстве языка. Никогда не наказывайте себя за отступления. Наказание за неудачу ослабляет надежду и уверенность в конечном успехе, усиливает чувство вины и портит тот новый образ «я», который вы пытаетесь создать. Когда бы и что бы вы ни ели, наслаждайтесь пищей! Если вы не можете придерживаться никаких других ограничений, то хотя бы не ешьте слишком быстро и чересчур часто. Вся пища, усиливающая Капху, имеет тенденцию увеличивать вес. Подобным же образом, всякая пища, помогающая сдерживать Капху, препятствует увеличению веса. Особенно следует воздерживаться от следующих продуктов: Говядины и свинины; сливочного масла, сыра, мороженого, сметаны; пшеницы и изделий из нее; рафинированного сахара и всех продуктов, содержащих его; алкогольных напитков; любой жареной пищи; «мусорной» пищи и пищи быстрого приготовления; любой чрезмерно Кислой или Соленой пищи вроде соленых огурцов. При попытке сбросить вес диета, направленная против Капхи, может оказаться совершенно

неуместной, если вы относитесь к В-ти-пу, который для поддержания равновесия нуждается в активизирующей Капху пище. Лучше сначала стабилизировать свой рацион, удалив из него все перечисленные выше нежелательные продукты. Если у вас не уравновешены доши, то ваши дхату, включая Жир, никогда не будут здоровыми. Изменяйте свой рацион постепенно. Не солите свою пищу совсем; если вам хочется Соленого вкуса, употребляйте молотую ламинарию или жидкое аминокислотные смеси²⁰ (если только у вас нет аллергии на глутамат натрия!). Ограничите потребление Сахаров, но найдите возможность регулярно есть мед (только не используйте его при приготовлении блюд на огне). Мед обладает некоторой способностью уменьшать Жир. Если вы переели Сладкого, съешьте немного отрубей или шелухи семян блошной травы: их волокна помогают организму сбалансировать свою реакцию на Сладкое. Хотя фрукты являются Сладкими, их волокна обычно не позволяют их сахару слишком быстро впитываться. Волокна в цельных крупах тоже препятствуют повышению уровня сахара в крови. Диета с высоким содержанием белка может способствовать быстрой потере веса, однако она создает излишек отходов и чрезмерно стимулирует ум. Напротив, диета с высоким содержанием углеводов (например, включающая цельные зерна злаков в больших количествах) вызывает расслабление и «размягчение». Похудение будет происходить более приятно и с меньшим напряжением, если вы будете в разумном количестве употреблять углеводы. Кроме того, они нужны для сжигания жира, и потому попытка отказаться от них во всех углеводах и жить на белке и овощах сделает снижение веса более трудным и менее надежным. Если вы чувствуете, что это безопасно и разумно, то постепенно снижайте количество пищи, потребляемой за каждый прием. Оставьте на прежнем уровне самый обильный прием пищи, приходящийся на полдень, а объемы завтрака и ужина сократите. Прилагайте все усилия к тому, чтобы ничего не есть после захода солнца. По мере сокращения количества пищи ваш желудок будет мало-помалу уменьшаться в размерах, и вскоре вы увидите, что уменьшается и ваша способность вмещать пищу. Переедание чаще чревато проблемой излишнего веса для В- и П-типов, нежели для людей К-типа, которые, как правило, упорно сохраняют лишние килограммы, даже если и не переедают. 20 Водный раствор сбалансированной смеси аминокислот наподобие отечественного препарата полиамин, используемого для внутривенного питания в палатах интенсивной терапии. — Прим. ред. Исключите всякую холодную

пищу и питье. Жир — это изоля-; ция тела, и она естественно увеличивается в более холодном климате. Продолжительное потребление холодной пищи и напитков и даже воздушное закаливание убеждают тело в том, что ему нужна дополнительная изоляция, что приводит к повышению жирового идеала. Упражнения, помогающие согревать тело, снижают потребность в такой изоляции. Уменьшайте общее потребление воды, по мере того как уменьшаете количество соли в своем рационе. Вы должны пить, когда чувствуете жажду, но совсем не обязательно выпивать от 6 до 8 стаканов воды ежедневно, как советуют некоторые «авторитетные диетологи». Тepлая вода или горячие травяные чаи помогают растопить жир. Еще лучше действует теплая вода с лимоном, медом и щепоткой молотого черного перца. Когда вам надоедят все эти ограничения, плюньте на них и наешьтесь как следует, не испытывая при этом чувства вины, но выбрав по возможности здоровую пищу, — а потом забудьте об этом. Страстное желание вернуться к своим старым пищевым «друзьям» — это не более чем паническая реакция вашего тела или ума. Если вы с помощью знакомой пищи успокоите их, показав, что не умираете от голода, желание «хорошо покушать» будет возвращаться все реже и реже. Возможно, имеет смысл принимать в течение этого переходного периода витаминные и минеральные добавки, чтобы быть уверенным в том, что ваш организм не испытывает недостатка ни в каких питательных веществах. Могут также помочь аюрведические препараты из трав. Эти аюрведические добавки приводят в движение жир из отложений и ликвидируют его, а также способствуют снижению идеального жирового уровня. Такие препараты не подавляют аппетита; это вещества, способствующие долговременным изменениям в обмене веществ. Они помогают диете и физическим упражнениям объединить усилия и направить их на быстрое удаление излишнего жира, а также не позволяют жиру накапливаться вновь после его удаления. В какой-то мере помогут снизить вес любые Горькие, Острые и Вяжущие продукты, травы и минералы, хотя одни из них более активны, а другие — менее. Среди особенно активных трав — барбарис, брами, горечавка, «золотая печать», куркума, листья красной малины, черный перец и шафран. А вот некоторые из аюрведических препаратов, рекомендуемых в Индии для снижения веса: Порошок трипхалы («Три плода»), особенно в смеси с трикату («Три специи») — порошком из взятых поровну частей молотого имбиря, черного перца и пиппали (*Piper longum*). Арогъя Вардхини — очиститель печени. Чандра Прабха — состав,

включающий в себя мумиё (шиладжит). Гутгул (*Commiphora mukul*) — камедь, очень похожая на мирру. Гутгул с успехом применяется в Индии для лечения таких болезней, как гепатит и некроз миокарда. Он помогает снизить уровень холестерина в крови, является мечтогонным и болеутоляющим средством и, по-видимому, обладает некоторым противозачаточным действием. Препарат из гутгугула, чаще других применяемый для снижения веса, называется Трипхала Гутгул. В состав Трипхала Гутгул входят трипхала, трикату и гутгул. Эту смесь перемешивают с крепким чаем из трипхалы и растирают пестиком в ступке, пока она не высохнет, а затем изготавливают из нее небольшие пилюли. Трипхала очищает тело от старой Амы, поглощенной жиром, трикату помогает снизить уровень жира в организме, а гутгул буквально «соскребает» жир с других тканей. Трипхала Гутгул принимают с теплой водой или чаем из сущеного имбиря. Многие люди придерживаются мнения, что если одна таблетка действует хорошо, то десять таблеток подействуют в десять раз лучше. Это совершенно неверно. Непрерывное употребление повышенных доз гутгугула в течение многих месяцев может вызвать скопление дош в легких и печени. Злоупотребление гутгулом может усилить сухость во рту или в теле, вызвать импотенцию, ослабление зрения, истощение, обморочные состояния и слабость в конечностях. К счастью, шафран способен облегчать вызываемые гутгулом симптомы. Те же предосторожности следует соблюдать и при использовании мирры. Эти побочные эффекты имеют место, только когда организм становится зависимым от гутгугула, но не вследствие какой бы то ни было его токсичности. Все аюрведические препараты лучше действуют после предварительного очищения организма. В дополнение к традиционной аюрведической очистительной терапии, перед тем как вы начнете принимать гутгул, полезно использовать касторовое масло. Если вы по меньшей мере на 10 кг тяжелее своего идеального веса, то можете в течение шести недель принимать по одной столовой ложке касторового масла каждое утро после подъема и запивать его 250 мл крепкого чая из сущеного имбиря. Это не окажет слабительного воздействия, но начнет мобилизовывать Жир. Можно также применять состав, оказывающий уравновешивающее действие на железы (например, смесь Тикта), — по крайней мере в течение месяца до начала приема Трипхала Гутгул, чтобы усилить его эффект. Идеальным весом для вас будет тот, который соответствует вашей конституции. Людям К-типа не стоит стремиться выглядеть подобно журнальным фотомоделям, словно

страдающим потерей аппетита. Хотя аюрведа и утверждает, что лучше быть слишком худым, чем слишком толстым, помните, что недостаток Жира ослабляет Ахамкару и вредит вашему иммунитету. Жир представляет собой важную дхату и в нормальном количестве полезен для вас. Ненависть к Жиру — это ненависть к себе, которая передается Ахамкаре и еще больше ослабляет ее. Забудьте о Жире; думайте о том, как переделать себя.

Глава 5

РЕЖИМ

Рецепты облегчают приготовление пищи. Здоровые привычки — это часть рецепта перестройки себя. Когда ваши дхату пребывают в постоянном движении, Ахамкаре не так легко прочно отождествляться с телом, и умножаются возможности для развития болезней. Согласно аюрведе, дисциплина для тела и ума активно усиливает иммунитет, предоставляя фундамент, на котором Ахамкара может строить вашу новую личность. Риши, провозвестники аюрведы, еще очень давно установили, какие привычки желательны, а каких лучше не иметь, и определили суточный и сезонный режимы для поддержания здоровья людей с разными прокрити. Представители В-типа особенно нуждаются в режиме, потому что они по природе своей беспорядочны. Им очень трудно придерживаться какого-либо распорядка в течение сколько-нибудь длительного времени. Люди К-типа любят режим, но зачастую он у них нездоровий. Им так же трудно избавляться от вредных привычек, как людям В-типа — приобретать полезные. Люди П-типа могут приобретать привычки или избавляться от них почти без труда, но им не всегда легко отличать полезные привычки от вредных. Многие люди убеждены в том, что у них нет времени приобретать полезные привычки и следовать им. Мой учитель Вималананда говорил: «Жители Запада носят своих богов у себя на запястье». Этим он хотел сказать, что нашу жизнь регулирует искусственная, аритмичная версия времени. Всем организмам для правильного функционирования требуется ритм, но большинство из нас игнорирует как внутренние, так и внешние ритмы, которые скрыто влияют на нас, и пытаются вместо них создать свое собственное неестественное время. Наша приверженность к произвольному распорядку лишает нас этих ритмов и ослабляет нашу способность адаптироваться к стрессам. К счастью, эти ритмы можно восстановить, сделав распорядок своей жизни более строгим. Человеческий организм

любит режим и прекрасно чувствует себя, когда ему регулярно предоставляют пищу, нагрузку и отдых. Необходимость дисциплины особенно существенна в том, что касается еды, сна и секса. Независимо от вашей конституции питание, сон и секс — это Три Столпа вашей жизни, три вида деятельности, которые, когда они сильны, поддерживают здание вашего тела. Когда из-за злоупотребления они слабеют, это здание рушится. Поскольку ваше здоровье зависит от этих трех опор, хорошие пища, сон и привычки в сексе будут иметь определяющее значение, если вы хотите добиться успеха в жизни. Эти Три Столпа суть пищеварение, отдых и творчество. Пища — это то, что переваривается вашим телом и питает ваш организм. Чрезмерное увлечение пищей возбуждает главным образом Питту и ведет к неправильному физическому и умственному пищеварению. Сон — это то, что заставляет ум отдыхать от постоянного проецирования себя вовне и позволяет вашей подлинной личности укрепить свою власть над всем вашим организмом. Чрезмерный сон возбуждает Капху и притупляет динамизм тела и ума. Секс — это созидание потомства и то, что позволяет вам временно слиться с другим существом. Злоупотребление сексом возбуждает в основном Вату и ослабляет способность к творчеству и общению. Правильно потребляемая и перевариваемая пища дает вам энергию, необходимую для творчества, доля проекции вашей уникальной индивидуальности в ваше окружение. Вы можете направить свою энергию на продуктивную деятельность, будь то создание художественного произведения или составление балансового отчета, а можете рассеять ее, направив на непродуктивную деятельность, например, на то, чтобы смотреть телевизор. Если в течение дня вам не удалось ни вложить свою энергию в творчество, ни рассеять ее, то вечером у вас появится соблазн направить ее в другое человеческое существо посредством полового акта. При этом энергию можно будет либо использовать — доля того, чтобы создать новое человеческое тело или доставить удовлетворение своему партнеру, — либо просто рассеять. После такой передачи энергии вы отдыхаете от своего стремления спроектировать и выразить себя и вступаете в состояние отдыха — сон, готовящий вас к поступлению энергии и ее расходу в течение следующего дня. Пищеварение, творчество и отдых — это неотъемлемые атрибуты каждого дня всякого здорового человека независимо от его конституции. Для здоровья пища, сон и секс необходимы ровна в таком количестве, чтобы вы не испытывали острого недостатка в них, — ни больше ни меньше. Большинство из нас слишком заняты, чтобы

следовать всем рекомендациям этой главы. Но все, что вы сочтете полезным для своих нужд и целей, вам следует включить в свой распорядок дня. Хороший режим улучшает здоровье, а это даст вам возможность лучше выполнять свои обязанности, накапливать собственность и осуществлять свои желания. Распорядок дня Одна из важнейших целей поддержания правильного утреннего распорядка состоит в том, чтобы подготовить вас к принятию очередной порции пищи, очистив организм от отходов. Прежде чем вы подбросите новое топливо в свой организм, необходимо избавиться от остатков вчерашней пищи, подобно тому как из камина выгребают золу, прежде чем вновь развести огонь. Сводя к минимуму отходы, вы повышаете до максимума свою производительность. Отходы — это моча, кал, пот, все отбросы, скапливающиеся в органах чувств, и все психические отходы, такие как эмоции, навязчивые мысли и иллюзии. Основные гигиенические процедуры, рекомендуемые в аюрведе для включения в распорядок дня, таковы: Подъем Просыпаясь на восходе солнца, вы позволяете телу синхронизироваться с солнечным ритмом. К тому же последняя часть ночи находится под управлением Ваты, легкость и беспорядочность которой не способствуют хорошему крепкому сну. Поскольку Вата также задействована в выделительных процессах, предрассветный период — самое лучшее время для попытки вывести из организма физические и психические отходы. При правильном выведении происходит также удаление Капхи, которая естественным образом накапливается в течение ночи. Легкость Ваты способствует хорошей медитации. Сон — это своего рода смерть, частичное отделение духа и ума от тела. В своем великодушии солнце сжигает свое собственное существо, чтобы давать нам жизнь, свет и тепло, и во многих культурах люди стали поклоняться солнцу как божеству. Каждый должен вставать рано и несколько мгновений посвящать восхищению чудом существования, которое вот-вот начнется вновь, чтобы это чудо вселило в самую сердцевину вашего существа глубоко прочувствованное благоговение перед всем живущим. Раннее утро — хорошее время, чтобы обратиться к Природе с просьбой поддерживать и увеличивать вашу собственную гармонию в течение дня, что позволит вам гармонично взаимодействовать со всем, что встретится на вашем пути. Отходы Лучше, когда дефекация происходит один или два раза в день. Частый стул — три или более раз — излишне увеличивает Вату, ту силу, что должна выводить отходы, и в результате пища слишком быстро проходит через

желудочно-кишечный тракт и не успевает как следует усваиваться. Нежелательна и дефекация сразу после еды, хотя мочиться имеет смысл сразу после каждого приема пищи. Всегда, когда вы опорожняете кишечник или мочитесь, крепко стискивайте зубы, чтобы Вата не ослабляла их. Каждое утро осматривайте свои мочу и кал, чтобы убедиться, что с ними все в порядке. Любые видимые нарушения свидетельствуют о плохом пищеварении и наличии Амы. Чтобы исправить это прежде, чем недуг проникнет глубже в организм, ничего не ешьте и пейте только некрепкий травяной чай, лучше всего из молотого имбиря, до тех пор пока ваши отходы не придут в норму и не улучшится аппетит. Это общее правило, и как все общие правила, оно имеет свои исключения, но они редки. Если ваш организм сигнализирует о своей неспособности должным образом переваривать пищу, почти всегда следует воздерживаться от еды до тех пор, пока пищеварительный огонь не разгорится с новой силой. Водные процедуры Мытье рук, ног, лица, рта, глаз и носа очищает органы чувств. Прежде всего необходимо проверить свой язык. Толстый, неприятный на вкус налет на нем — это признак того, что непереваренный или неправильно переваренный пищевой материал создал «накипь» ядовитой Амы на стенках вашего желудочно-кишечного тракта. На- лет на языке может появиться раньше, чем станут заметны изменения отходов, поэтому, регулярно проверяя язык, можно предотвратить несварение прежде, чем оно полностью разовьется. Следует ежедневно чистить язык специальным скребком либо ложкой из серебра, меди или нержавеющей стали. Сделайте пять-девять скребущих движений по языку от горла к губам, чтобы удалить как можно больше налета. Если время от времени полоскать рот соленой водой с щепоткой куркумы, это поможет сохранить в здоровом состоянии десны, полость рта и горло. Чистить зубы надо ежедневно, но легкими движениями, чтобы не повредить зубную эмаль и десны. Миллионы индийцев по сей день чистят зубы веточками, используя их лишь один раз, а затем возвращая Природе на переработку. Современные исследования показали, что зубные щетки могут укрывать целые колонии патогенных бактерий и служить одной из причин рецидивирующих инфекций. Тщательно промывайте и просушивайте свою зубную щетку и чаще меняйте ее. Зубные щетки из веточек хорошо прочищают пространство между зубами. На Западе для этого применяют специальную шелковую нить. Ежедневная очистка этого пространства очень важна для здоровья зубов. Не менее важно ежедневное применение зубного

порошка и щетки, основная задача которых — оживление и очищение десен. Вот как выглядит рецепт зубного порошка: 5 частей квасцов или порошка коры белого дуба; 3 части молотого черного перца; 2 части каменной соли (лучше всего черная соль, так называемая кала намак, или белая соль, известная под названием сайндхава); 1 часть молотой куркумы; 1/4 часть натуральной камфоры или гвоздичного масла. Глаза нужно промывать теплой водой, немножко подержав ее во рту, чтобы она смешалась со слюной, которая полезна для глаз. Для удаления избытка Капхи следует раз в неделю закапывать в глаза капли на основе меда, касторового масла, розовой воды или барбариса либо чай из трипхалы. Нос рекомендуется прочищать свежей или слегка подсоленной водой, а каждую ноздрю надо ежедневно смазывать при помощи кончика мизинца каплей растильного масла. Для очищения и смазки (чтобы предотвратить усиление Ваты) в каждое ухо нужно закапывать две-три капли растильного масла раз в неделю или раз в две недели. Медитация Перед медитацией хорошо принять недолгую ванну, а если такой возможности нет, то хотя бы тщательно вымыть руки, ноги и лицо. Медитация — это своего рода прием пищи, поглощение тонких энергий, которые перевариваются тонким пищеварительным огнем ума. Медитация — крайне необходимый элемент повседневной программы, поскольку она утоляет голод ума. Недостаточная или неправильная медитация оставляет ум голодным и заставляет его обращаться через органы чувств вовне, чтобы найти в чувственных объектах, особенно в физической пище, то удовлетворение, которое ему следовало бы искать внутри. Использование пищи ради удовлетворения одного лишь ума без учета тела приводит к заболеванию. Хорошая медитация питает организм столь основательно, что тело может обходиться меньшим количеством пищи. Контроль над желаниями, которые представляют собой не что иное, как умственный голод, — это ключ к долголетию и бессмертию. Медитацией может быть все, что угодно, если это искренне и прочувствовано сердцем. Строго говоря, с точки зрения здоровья организма самая простая медитация связана с Солнцем, без тепла и света которого мы не могли бы существовать. Золотой цвет Солнца — самый полезный и питательный из всех цветов и дает наибольшую силу и жизнеспособность. Аюрведа советует ежедневно поглощать порцию золотого цвета. Йоги часто «собирают» этот цвет, каждое утро во время восхода по несколько минут пристально глядя на Солнце и медитируя на его величии и необыкновенной щедрости. Это может делать каждый

без малейшего вреда для себя; как только сияние Солнца станет невыносимым, закройте глаза и несколько мгновений смотрите сквозь закрытые веки. Даже несколько минут в день, затраченных на это упражнение, укрепят ваше тело и улучшат зрение. Если вы с опаской относитесь к Солнцу или живете в климате с повышенной облачностью, то можете получать золотой цвет по аюр-ведическому методу, пристально глядя в золотую чашу, наполненную коровьим ги, которое имеет золотистый цвет. Можно вместо этого прибегнуть к процедуре, называемой Тратака, когда на расстоянии вытянутой руки на уровне глаз вы помещаете лампу, наполненную ги, которая светит золотистым светом, и пристально смотрите на нее, пока не выступают слезы. Можно также закрыть глаза и представить себе солнце или раскаленный шар горячего золота. После любой из этих процедур промойте глаза и закапайте в них по одной-две капли чистой розовой воды, чтобы удалить избыток жара. Массаж Осязание — это ощущение, испытываемое кожей. Не забывайте, что кожа и желудочно-кишечный тракт представляют собой физические барьеры, отделяющие нас от окружающей среды. Они контролируют вход в организм, пропуская внутрь питательные вещества и преграждая путь патогенам. Отходы жизнедеятельности могут выводиться наружу как через кожу, так и через пищеварительный канал. Когда вывод их через другие каналы становится неэффективным, излишки направляются через кожу. Кожные болезни обычно развиваются тогда, когда кожа засорена токсичными отходами. Таким образом, ее здоровье тесно связано со здоровьем пищеварительной системы. Болезни кожи проходят, когда улучшается пищеварительная функция, а когда кожа очищается от всех своих нечистот и настраивается в резонанс, то улучшается и состояние желудочно-кишечного тракта. Каждому человеку нужен регулярный массаж с применением масла. Большинству людей обычно достаточно самомассажа, но время от времени каждому необходим и профессиональный массаж. Массаж делает кожу мягкой и жирной и сдерживает Вату, ослабляя такие ее свойства, как холодность, сухость, легкость, грубость и неустойчивость. Ритмичные движения массажиста снимают напряжение в суставах и мышцах, делая всю пластику тела свободной и ритмичной. Массаж улучшает кровообращение, что способствует быстрейшему удалению продуктов обмена веществ. Кроме того, массаж расслабляет тело перед более энергичными упражнениями. Людям В-типа массаж более необходим, чем П- и К-типа, поскольку у них острее чувство осязания —

настолько, что прикосновение иногда может причинить им боль. Но оно же может быть и целебным. Людям В-типа оно требуется больше, чем другим, поскольку способствует их «приземленности» на том уровне сознания, который необходим для жизни в этом мире. Массаж обеспечивает лечебное прикосновение и смягчает остроту осознательных ощущений. Люди В-типа больше других подвержены воздействию радиации; исследования показали, что растительное масло, включенное в рацион или соприкасающееся с кожей, обладает защитными противорадиационными свойствами. Наружное и внутреннее применение лекарственных масел является фундаментальным методом, используемым аюрведой для уравновешивания В-конституции и регулирования обусловленных Ватой состояний. Для защиты своего физического и психического здоровья все представители этого типа должны не реже одного раза в месяц посещать квалифицированного массажиста, причем по возможности в один и тот же день недели и в одно и то же время дня. Режим подкрепляет и усиливает действие массажа. Людям П-типа нужны разнообразные техники — обычный массаж, шиатсу, точечный массаж, поляризованный массаж и другие — чтобы держать их ум занятый. Ткани П-типа по своей природе нежны и раздражительны, и с ними надо обращаться осторожно. К-тип требует сильных рук, глубоко проникающих пальцев и техники, граничащей с грубостью, для пробуждения замедленного кровообращения и выведения отходов из клеток. Масла надо использовать умеренно или вовсе обходить без них. Люди с дуальной конституцией должны выбирать массаж в зависимости от времени года и собственного состояния. Лучше использовать масло из растения, которое растет или могло бы расти в вашем краю. При выборе следует учитывать время года (согревающие масла, такие как горчичное или кунжутное, — зимой, а охлаждающие, например кокосовое или оливковое, — летом), климат (влажные масла, например, кунжутное или касторовое, — в сухом климате, а сушающие, например сафлоровое, — во влажном) и индивидуальную конституцию. Сандаловое масло — вероятно, наилучшее из медицинских масел, поскольку оно ослабляет усиливающие Питту и Капху свойства любых масел, с которыми его смешивают, и способствует психическому равновесию и хладнокровию. Людям В-типа полезны все масла, но кунжутное, миндальное, горчичное и касторовое обычно действуют лучше других. Для людей П-типа оптимальны оливковое масло, масло какао и кокосовое масло с добавлением ароматических масел, таких как лавандовое

или сандаловое. Людям К-типа не следует применять масла. Им полезнее сухой массаж, но для смазки кожи они могут использовать подсолнечное, сафлоровое или (зимой) горчичное масло. Людям ВП-типа нужно меньше масла, чем чистому В-типу, но они могут использовать большинство видов масел и должны регулярно получать массаж. Людям ПК-типа следует пользоваться подсолнечным или кукурузным маслом, а люди ВК-типа могут использовать горчичное, миндальное, подсолнечное или кукурузное масло по своему усмотрению, и им необходим частый массаж. Для общего массажа тела 30 мл ароматического масла, например сандалового, можно смешать с 1 л масла, подходящего для данных условий. Люди В-, ВП- и ВК-типов со слабым кровообращением в крайнем случае могут добавить 1—2 чайные ложки Е—10 мл) масла гаультерии или эвкалипта на 1 л основного масла. Масло из сосновой хвои помогает излечивать склонность к мышечным спазмам, а чистое жасминовое масло С0 мл на 0,5 л основного масла) может использоваться как сексуально возбуждающее средство. Нельзя применять не насыщенные лекарствами растительные масла, кроме касторового, если суставы поражены ревматизмом. Касторовое масло годится для любого участка кожи в любое время. Небольшое (чтобы не вызвать раздражения) количество чесночного масла, добавленного в касторовое, содействует очищению пораженных ревматизмом участков. Учитывая, что кожа поглощает масло точно так же, как если бы вы влили его себе в рот, никогда не следует наносить на тело ни минеральные масла, ни растительные масла, ароматизированные или окрашенные химическими веществами. Массажные масла можно хранить в холодильнике, но желательно не дольше трех месяцев. Если вы будете хранить масло в бутылке из красного стекла и ежедневно в течение сорока дней не-надолго выставлять его на солнце, оно станет теплее и, следовательно, эффективнее как средство лечения состояний, обусловленных Ватой и Вата-Капхой, в частности, различных болей. Хранение масла в голубой бутылке, ежедневно выставляемой на солнце в течение сорока дней, сделает его более холодным и усилит его действие при тропическом лишае, ожогах и других Питта-за- болеваниях, связанных с сильным жаром. Делая себе массаж, следуйте за током энергии в теле, чтобы не отклонять Вату от ее нормального течения. Делать это можно, действуя в направлении роста волос. Двигайтесь от рук и ног к туловищу и снаружи внутрь. Используйте чуть больше масла для жизненно важных частей тела — областей сердца, пупка, гениталий, суставов, ануса и всех еще не покрытых маслом органов

чувств. Обильно наносите масло на все области, имеющие волосяной покров, такие как голова, подмышки, лобок и грудная клетка. Питание волос связано с питанием костей. Кроме того, масло на волосяном покрове головы помогает контролировать Вату в вашем уме. Раз в неделю втирайте масло в кожу головы и не смывайте его в течение примерно двадцати минут, чтобы оно впиталось. Масляный массаж головы расслабляет ум и тело и укрепляет органы чувств. Когда вам не хватает времени на массаж всего тела, то помассируйте хотя бы подошвы. Масляный массаж стоп способствует здоровому сну. Если у вас слабое зрение, перед сном смазывайте маслом ногти больших пальцев ног. Страйтесь не делать массажа, если ваш желудочно-кишечный тракт наполнен Амой. Показателем наличия Амы служат ненормальные выделения и густой налет на языке (даже при отсутствии других симптомов), а самые острые болезни, особенно лихорадка, связаны с большим скоплением Амы. Упражнения Упражнения могут быть пассивными, как массаж, активными, как аэробика, или пассивно-активными, как позы Хатхайоги. Упражнения повышают выносливость организма и сопротивляемость болезням, облегчая работу иммунной системы. Упражнения прочищают все каналы, улучшая кровообращение и вывод отходов, и уничтожают жир. Регулярные упражнения могут даже снижать тревогу и давать ощущение благополучия, стимулируя высвобождение эндорфинов и энкефалинов²¹; вот почему на некоторых людей упражнения действуют подобно наркотикам. Люди В-типа бывают склонны к энергичным упражнениям, потому что такие занятия на какое-то время изнуряют их, лишая сил ду-²¹ Энкефалины — нейропептиды, обладающие морфиноподобным (опиатным) действием; образуются главным образом в центральной нервной системе позвоночных. Оказывают болеутоляющий и седативный (успокаивающий) эффект. — Прим. ред. мать в нормальном для них сверхскоростном темпе, а также потому, что упражнения повышают болевой порог организма. Притупление болевых ощущений — ценный эффект для представителей В-типа, которые обычно весьма чувствительны к боли. Но чрезмерно энергичные упражнения изнуряют тело, что приводит к нарушениям Ваты. К тому же энергичные упражнения притупляют ум лишь временно. Затем наступает эффект обратного действия, и ум начинает работать еще энергичнее и хаотичнее, как бы пытаясь наверстать упущенное время. Многих людей В-типа больше всего привлекает обычный бег или бег трусцой, дающий огромную нагрузку их от природы слабым суставам.

Повреждения суставов у них с большей вероятностью, чем у представителей других типов, могут вызвать осложнения или привести к артриту. Некоторых из них привлекают такие виды спорта, как гандбол, требующий резких выбросов энергии, которой у них в избытке; однако конечным результатом в этом случае будет полная потеря энергии. Умеренные, регулярные упражнения, такие как йога, тайцзи-цюань, ходьба или плавание, всегда лучше для людей В-типа, нежели интенсивные нагрузки. Особенno рекомендуются йога и тайцзи-цюань, ибо они способствуют спокойствию ума. Представители В-типа так или иначе склонны к суетливости, а энергия, сжигаемая хронически неугомонным человеком, эквивалентна той, которая требуется, чтобы пробежать трусцой несколько миль. Ритмичные упражнения для В-типа всегда лучше, чем хаотические тренировки. Например, регулярные упражнения с легкой штангой принесут больше пользы, чем эпизодические занятия аэробикой до изнеможения. Представителям этого типа, увлекающимся бегом трусцой и обычным бегом, полезны упражнения для восстановления и снятия напряжения. Коллективные занятия, например народные танцы, также могут удовлетворять эти потребности. Поскольку люди этого типа ненавидят рутину и любят все новое, можно начать с любого рода занятий. Выработав привычку к этим упражнениям, следует затем ослабить их энергичность и повысить стабильность. Внешние источники тепла, такие как паровые бани и горячие ванны, стимулируют кровообращение. Людям ВП-типа требуется меньше тепла, чем чистому В-типу, но в отношении физических упражнений они в основном должны придерживаться общих рекомендаций для В-типа. Представители П-типа любят энергичные упражнения вроде тяжелой атлетики, поскольку последние питают их агрессивность и делают их более напряженными, раздражительными и напористыми. Их привлекают соревновательные виды спорта, например теннис, так как дух соперничества присущ им от природы и они любят азарт соревнования. В идеале физические упражнения для П-типа должны включать в себя момент соревновательности, но не в такой степени, чтобы усиливать естественное для этого типа самомнение. Этому типу лучше всего подходят занятия спортом в команде — баскетбольной или волейбольной, — где упор делается на сотрудничество, а индивидуальному возвеличиванию не остается места, или такие виды спорта, как пеший туризм, дающие возможность соревноваться с самим собой. Тайцзи-цюань и йога могут быть полезны людям этого типа, при условии, что они

используются для охлаждения их огня и в качестве противовеса их агрессивности. Этим людям следует соблюдать осторожность, балуя себя внешними источниками тепла. Если бы Природа рассчитывала, что они будут часами лежать на солнце, Она дала бы им темную кожу. Если уж им этого хочется, они должны использовать солнцезащитный лосьон и укрываться в тени, когда им становится слишком жарко. В высшей степени полезно плавание, поскольку оно охлаждает; оно помогает ослабить огонь, так же как водные и обычные лыжи. Вообще плавание представляет собой великолепный, простой вид физических упражнений, который, будучи особенно благоприятным для В- и П-типов, подходит всем. Для людей К-типа энергичные упражнения — насущная необходимость. Многим из них нужен сильный стимул, чтобы выработать привычку к физическим нагрузкам, но если она появится, то они скорее всего будут упорно продолжать занятия. Обычно они не любят слишком предаваться такого рода деятельности и предпочитают упражнения типа езды на велосипеде, которые можно выполнять «на автопилоте». Однако регулярные занятия подобными видами спорта подкрепляют склонную к повторениям и инерции природу К-типа. Этим людям более полезны виды спорта, требующие напряжения, или сложные комплексы аэробики. Йога и тайцзи-цюань будут полезны, если они используются для стимуляции и повышения энергетического потенциала организма. Только К- и ПК-типы могут позволить себе заниматься деятельностью, требующей предельного физического напряжения, такой как хоккей на льду или труд лесоруба. Большинство представителей ВК-типа не имеют такой природной выносливости из-за влияния Ваты. Им требуется регулярная, но недлительная и не интенсивная нагрузка и обильные дозы тепла. Хотя людям К-типа следует избегать повторяющихся упражнений, они, если нуждаются в стимулах к тренировке, могут начать с регулярных занятий бегом на длинные дистанции или ритмической гимнастикой, постепенно усложняя программу. Упражнения не принесут вам пользы, если вы будете изматывать себя до изнеможения. Согласно аюрведе, не следует напрягаться больше чем на половину своих возможностей. Если вы знаете, что, скажем, час езды на велосипеде изнурит вас, то не следует ездить больше тридцати минут за один раз. В условиях климатических крайностей, когда ваша энергия рассеивается быстрее, эти нагрузки должны быть даже меньше половины возможностей. Не тренируйтесь во время респираторных заболеваний, таких как хронический кашель или простуда, и при серьезных

воспалениях и остром несварении. Детям не следует начинать напряженные тренировки в слишком раннем возрасте, а пожилым людям надо уменьшать интенсивность своих занятий. Неправильно выполняемые упражнения могут нарушить равновесие между различными частями организма, перенапрягая одни участки и оставляя в небрежении другие. Даже упражнения, выполняемые правильно, могут иметь нежелательный эффект при чрезмерном увлечении ими. Энергичные упражнения увеличивают расход питательных веществ, и соответственно — потребность в физической пище для восполнения этого расхода. Дополнительная пища требует дополнительной энергии для ее переваривания. Поскольку энергию эту можно получить за счет ума, то чрезмерные тренировки притупляют его. Аюрведа рекомендует медитативные упражнения, такие как йога и тайцзи-чиань, не допускающие притупленности ума и обеспечивающие правильное течение энергии во всем организме. Такие упражнения упорядочивают людей В-типа, успокаивают людей П-типа, оживляют людей К-типа и увеличивают цельность людей с дуальной конституцией. Аюрведа советует выполнять упражнения в сочетании с ритмичным дыханием. Вместе с дыханием в тело поступает жизненная сила (Прана) и выводятся газообразные отходы. Хорошее дыхание очищает легкие; плохое — делает легкие нездоровыми и приводит в расстройство кишечник и кости. Чтобы ваши упражнения были эффективными, дыхание должно быть регулярным, равномерным и глубоким. Чтобы выполнить простейшее дыхательное упражнение, нужно сесть и сконцентрироваться на дыхании из глубины живота, постепенно и без напряжения замедляя поток, пока вы не будете делать лишь несколько вдохов в минуту. Йоги утверждают, что каждый человек роледается с определенным количеством отпущеных ему вдохов, и как только они будут израсходованы, он умрет. Чем быстрее вы дышите, тем быстрее вы истратите количество своих вдохов и тем короче будет ваша жизнь. Медленнее дыша, вы дольше проживете. Это еще один аргумент против чрезмерно энергичных занятий аэробикой. Какими бы ни были ваши упражнения или медитация, вы должны каждый день в течение нескольких минут сосредоточиваться на своем дыхании, сидя с выпрямленной спиной и дыша животом, а не грудью. Мой учитель Вималананда говорил, что даже если вы игнорируете все правила режима, вы можете сохранять хорошее здоровье до тех пор, пока вы поддерживаете: движение своего кишечника (т.е. содержите его в чистоте), движение своего тела

(регулярно выполняете физические упражнения), движение своего дыхания (всегда медленно и глубоко дышите). Лучше ежедневно уделять внимание тому, чтобы ваш кишечник опорожнялся, чем тратить несколько недель в году на выполнение строгих аюрведических или йогических очистительных процедур, а остальную часть года пренебречь своим кишечником. Лучше ежедневно отводить несколько минут на то, чтобы заставить свое тело двигаться (даже если это будет всего лишь прогулка вокруг квартала или изометрические упражнения²² в спальне), чем один-два раза в год бегать на длинные дистанции, а в остальное время валяться на диве- 22 Изометрические упражнения — одновременное напряжение противоположных групп мышц (гибателей и разгибателей) при сохранении неподвижности. — Прим. ред. не. Лучше каждый день тратить пять минут на то, чтобы подышать спокойно, глубоко и медленно, пополняя свои запасы Праны, чем от случая к случаю выполнять сложные упражнения пранаямы (йогической науки о дыхании), игнорируя свое дыхание во все остальное время. Великолепным упражнением является Поклонение Солнцу, или Сурья Намаскар, — последовательность йогических поз, выполняемая с ритмичным дыханием. Каждая поза связана с определенной мантрой — особым сочетанием звуков, которое так же укрепляет тонкое тело, как поза укрепляет тело физическое. Дыхание помогает соединению этих двух тел. Поклонение Солнцу, однако, оказывает уравновешивающее и гармонизирующее действие, даже если вы не знаете этих мантр, поскольку способствует слиянию всех ваших сущностей (духовной, умственной и физической) в одну. Это одновременно и медитация, и упражнение. Кажущаяся простота этого упражнения обманчива. Начинать надо с одного-трех циклов в день и довести их число до двенадцати или более — в зависимости от того, сколько времени уходит на один цикл. Людям В-типа следует выполнять его медленно и медитативно, людям К-типа — быстро и энергично, а людям П-типа — со средней скоростью. Последним в особенности рекомендуется изучить соответствующие манtry для каждого движения, чтобы занять свой активный интеллект. Поклонение Солнцу — это превосходное упражнение, потому что оно уравновешивает и активизирует тело, контролирует и улучшает состояние ума и, кроме того, имеет духовный аспект. Это приветствие Солнцу, источнику нашей жизни. Даже если вы не можете ввести это упражнение в свой ежедневный распорядок, нет настолько неорганизованного человека В-типа, настолько занятого человека П-типа и настолько ленивого человека К-типа, который

был бы не в состоянии выполнять хоть какие-то упражнения. В крайнем случае вы всегда можете просто ходить пешком: это тонизирует кишечник, расслабляет тело, улучшает пищеварение и в целом способствует ясности ума. Если не получается ничего другого, вы можете смеяться. Смех сжигает калории, улучшает работу легких, наполняет кислородом кровь, наполняет организм Праной, высвобождает эндорфины и укрепляет иммунную систему. И все это так нетрудно! Поклонение Солнцу (Сурья Намаскар) Встаньте прямо, сложите ладони перед собой и сделайте медленный вдох и выдох. Вдыхая, разомкните ладони, медленно отклоняя назад руки и голову. Выпрямив руки и повернув их ладонями вверх, без напряжения выгните назад спину. Медленно выдыхайте, держа голову между руками и наклонясь вперед от поясницы. Не сгибая колен во время наклона, расслабьте голову, шею, плечи и руки и, если можете, достаньте руками до пола. Согнув колени, положите ладони плашмя по обе стороны от стоп. Отведите правую ногу назад, касаясь пола правым коленом и большим пальцем ноги. Медленно вдыхайте, поднимая вверх подбородок. Расположите стопы параллельно друг другу и поднимите таз так, чтобы ваше тело приняло положение складного ножа, образующего треугольник. Прижав подбородок к груди, задержите дыхание. Отведите ступни назад и опуститесь так, чтобы пальцы ног, колени, грудь и подбородок — но не живот — касались пола. Опускаясь, медленно выдыхайте. Медленно вдыхайте, без напряжения выгибая назад спину с поднятым вверх подбородком; бедра и пальцы ног касаются пола, колени слегка согнуты. Медленно выдыхайте, поднимая бедра так, чтобы принять положение складного ножа и образовать треугольник. Пятки должны касаться пола, а подбородок — опущен на грудь. Медленно вдыхайте, подтягивая левую ногу вперед так, чтобы она расположилась между ладонями. Правое колено должно касаться пола, ладони — лежать плашмя, а подбородок — поднят вверх. Медленно выдыхая, поставьте ступни рядом друг с другом, расправьте колени. Если можете, руки оставьте на полу. Расслабьте шею, голову и руки. Медленно разогнитесь, вдыхая и разводя руки сначала в стороны, а затем поднимая их вверх; отклонитесь назад, повернув ладони вверх. Медленно выдыхайте, соединяя ладони и закрывая глаза. Внимательно наблюдайте за различными изменениями в своем теле: увеличением выделения тепла, дыханием и сердцебиением. На каждую из двенадцати позиций сначала должно уходить три секунды. Когда вы освоите Поклонение Солнцу, каждая асана (поза) будет

плавно перетекать в следующую. Не должно быть никакого ощущения нехватки воздуха, но главное — необходимо продвигаться не спеша, не превышая своих возможностей. Если у вас высокое кровяное давление или сердечное заболевание, то прежде чем приступить к этому упражнению, проконсультируйтесь, пожалуйста, со своим врачом. Купание Аюрведа советует купаться в теплой воде; йога рекомендует использовать холодную воду. Под действием горячей воды тело через несколько минут охлаждается, поскольку сжимаются кровяные сосуды, расширившиеся от тепла. Холодный душ оказывает противоположное воздействие, согревая вас, когда через несколько минут расширяются сосуды, сузившиеся от холода. Хороший компромисс для людей В-типа, которым нужно тепло, — насладиться теплой ванной или теплым душем, после чего, разогревшись, ополоснуться холодной водой, чтобы сохранить тепло. Людям П-типа следует по возможности приучить себя к прохладным (но не холодным) душам и ваннам, чтобы избавиться от излишнего тепла. К-типу надо приучаться к прохладной воде, чтобы подбадривать себя. Никому не следует купаться менее чем через час после еды, иначе может произойти отток крови от кишечника, где она требуется для переваривания пищи. Купания следует временно прекратить в случае поноса, вздутия живота, хронической простуды, несварения и при большинстве острых заболеваний, при которых преобладает Ама. Слишком горячая вода, попадающая прямо на голову, ослабляет органы чувств. В то время как шампунь можно регулярно использовать для мытья головы, мыться с мылом можно только тогда, когда на теле действительно имеется грязь. Мыло удаляет с кожи защитный покров и стимулирует рост бактерий, которые являются причиной запаха, исходящего от тела. Особенно вредно мыло для слизистых оболочек (anus, гениталий, сосков и т.д.). Вместо него следует использовать глину, ячменную муку или муку из нута: они хорошо впитывают масло, оставшееся после массажа, а также пот после физических упражнений. Мука удаляет выделения после массажа и физических упражнений, а также тонизирует кожу, не высушивая ее и не оставляя мыльной пленки. При большинстве кожных болезней использовать мыло нельзя. Если вы не наносите растительное масло на все тело, можете включить его в состав пасты для кожи. Смешайте 120—150 мл растительного масла с 250 г муки из нута, ячменя или даже пшеницы и добавьте четверть или половину чайной ложки молотой куркумы для лучшего очищения кожи. Добавьте столько воды, чтобы получилась густая, но легко

размазываемая паста. Втирая, равномерно нанесите ее на тело. Если возможно, пусть она сохнет до тех пор, пока не начнет трескаться. Это действует как косметическая маска для всего тела. Физическое омовение всегда должно сопровождаться омовением психическим, чтобы пробудить ум и зажечь все виды его пищеварительного огня. Существуют специальные мантры для купания, но вообще любые молитвенные песнопения или гимны, а в сущности — и любые песни, которые вам нравятся, помогут удовлетворить ваш ум, и купание принесет вам больше пользы. Образ жизни Перечисленные предписания, касающиеся режима, особенно полезно выполнять по утрам, перед выходом из дома: это облачает вас в «доспехи» для вашей «вылазки» во внешнюю среду. Неспособность как следует укрыться от опасностей внешнего мира открывает вас для вторжения дестабилизирующих внешних сил, будь то люди или бактерии. Эти «доспехи» не закрывают вас от полезных энергий: они просто позволяют просеивать внешние влияния и решать, какие из них принимать. Вбирая полезный опыт и закрываясь от разрушительных воздействий, вы сможете создать для себя такую среду, которая будет способствовать вашему здоровью и соответствовать вашей личной конституции. Одежда Одежда — это съемная часть ваших внешних «доспехов». Сегодня одежде уделяют больше внимания, чем когда бы то ни было, из-за преобладания в обществе порочных тенденций. Ваша одежда всегда должна быть легкой и воздушной, сделанной из натуральных волокон, таких как хлопок, шерсть или лен. Шелк — ткань, которая лучше всего защитит вас от слишком тонких неблагоприятных внешних влияний, от которых невозможно укрыться иным образом. Вот почему индийские жрецы предпочитают носить шелковые одежды во время выполнения ритуалов. Некоторые специалисты утверждают, что искусственный шелк тоже обладает указанным свойством. Одежда всегда должна быть чистой. Нельзя носить чужую одежду, цветы и обувь, поскольку они очень быстро впитывают присущие их владельцу вибрации. Ничьи вибрации не могут быть для вас более благоприятны, чем ваши собственные; единственное исключение — святые, которые достигли более высокого уровня целостности, чем вы. Ношение одежды, цветов или обуви святого реально поможет вам гармонизировать себя. В Индии люди с любовью поклоняются стопам и обуви своих святых, потому что знают, что энергия поступает в тело через темя и выходит через подошвы. Выходящая из вас энергия будет либо загрязненной и несущей в себе всевозможные миазмы, если вы умственно или

физически нездоровы, либо укрепляющей и здоровой, если вы гармоничны и целостны, как святые. Если смазывать ступни мазью из листьев хенны* или натирать их ги при помощи специального бронзового шарика, это поможет снизить жар. Обувь впитывает значительную часть энергии, выходящей через подошвы. В Индии и других восточных странах не позволяет входить в дом в обуви, потому что независимо от своей внешней чистоты она по-прежнему несет в себе часть грязной энергии. Обувь загрязняет все, с чем соприкасается, подобно тому как грязные ботинки оставляют следы на чистом полу. Поскольку ношение даже вашей собственной обуви до некоторой степени неблагоприятно влияет на ваше сознание, лучше везде, где возможно, ходить босиком, особенно дома. Еще одна причина для хождения босиком заключается в том, что кожа мертвого животного, из которой сделана обувь, сама загрязняет сознание. Обувь из каучука лучше в этом отношении, но считается, что она вредна для глаз. Строго соблюдающие дисциплину индийские йоги всегда ходят либо босиком, либо в деревянных сандалиях. Работа На работу мы тратим по меньшей мере треть своей жизни. Успех или неудача в выборе профессии влияет на вашу уверенность в себе, вашу самооценку и ваше мнение о состоятельности своей личности. Работа должна соответствовать вашей пракрити. Люди В-типа любят такую работу, которая требует неожиданных мощных всплесков энергии: именно такой стиль работы свойствен им от природы. Однако такая работа изнуряет их, и ее следует избегать.* Из листьев хенны (лавсонии) также делают краску для волос, известную как хна. — Прим. ред. Несмотря на то что они презирают все скучное, повторяющееся и ру*тинное и противятся ему, идеальной для них будет именно какая-нибудь монотонная работа, способная дисциплинировать склонную к неустойчивости природу В-типа. Представителям В-типа следует избегать как мест с исключительно сухим и холодным воздухом, например, чистых помещений цехов, где изготавливается электронная аппаратура, так и исключительно пыльных, как фабрики пищевых продуктов или удобрений, даже если работа в таких местах и будет рутинной. Людям этого типа как дома, так и на работе нужна спокойная обстановка, которая будет слаживать их острые грани. Им необходимо достаточно отдыхать и выделять минут десять для сна в послеобеденное время, потому что в это время преобладает Вата. Им нельзя назначать важные встречи на конец дня, если они не хотят проспать их. Они должны осторожно задавать себе темп и противостоять искущению делать все дела

одновременно. Подчас им невероятно трудно пребывать в равновесии или выносить скуку, но и то и другое для них весьма важно. Люди В-типа являются превосходными оригинальными мыслителями, и если их работа заключается в теоретизировании, то им непременно нужен твердый режим, включающий в себя массаж, физические упражнения, сон и соответствующее питание. Это относится и к тем представителям данного типа, которых из-за любви к частым переменам привлекают профессии, связанные с путешествиями, например на авиалиниях. Любой человек В-типа, желающий наслаждаться непрерывным возбуждением от такой работы, постоянным волнением от посещения новых мест и встреч с новыми людьми, должен строго контролировать все аспекты своей жизни. Перемены и волнения действуют на людей этого типа опьяняюще, и как любым опьяняющим веществом, ими можно наслаждаться лишь время от времени. Нелегкая задача, стоящая перед такими людьми, — найти работу, достаточно волнующую, чтобы поддерживать интерес, и в то же время достаточно рутинную, чтобы не выводить их из равновесия. Люди П-типа крайне практичны. Они подхватывают идеи, выдвигаемые теоретиками В-типа, и применяют их к реальным ситуациям. Они реалисты и наслаждаются осозаемостью реальности. Например, головы их, как правило, заняты подсчетами разных чисел и времени — сколько денег можно выручить за месяц или сколько встреч можно втиснуть в один восьмичасовой день. По своей природе это агрессивные и «пробивные» люди. Для них все представляет собой состязание, а во всех состязаниях необходимо добиваться победы. Они должны быть на переднем плане в любой деятельности, первыми пересечь финишную черту в любом соревновании. Они вводят в свою жизнь максимальное количество стимулов и во всех случаях требуют от своего организма безупречной работы. Идеальная работа для П-типа должна предлагать достаточно большое количество сложных задач, чтобы занимать все их время, но без того напряжения, которое бывает при жесткой конкуренции. Например, преподавание ставит перед человеком этого типа интеллектуальную задачу передачи своих знаний другим, но не приводит к постоянному сравнению себя с другими представителями профессии, как при работе в торговле. Им следовало бы также избегать занятий, вызывающих у них физическое раздражение, таких, например, как сварка или выплавка металла, которые предполагают интенсивное выделение тепла, способное усиливать Питту. П-типу противопоказано любое насилие, даже в кино. Представители П-типа,

которые все-таки выбирают возбуждающие виды деятельности, всегда борются с собственной раздражительностью и нетерпением. Они любят планировать и с энтузиазмом относятся к своим планам, но плохо переносят препятствия и задержки. Им надо учиться выслушивать других и не отбрасывать сразу их предложения. В полдень — время Питты — они ощущают особенный голод и раздражение и должны избегать столкновений с другими, пока не удастся поесть. Им трудно отделить свою профессию от личной жизни. Носить свою работу домой не следует никому, а люди П-типа должны строже других соблюдать границу между своей карьерой и семьей. Им необходимо специально выделить в своем распорядке дня время, в которое они будут доступны для своей семьи и смогут заняться незначительными, по их мнению, делами. Люди К-типа не относятся ни к числу оригинальных мыслителей, ни к числу выдающихся инженеров, но из хорошего представителя этого типа получится превосходный администратор. Благодаря присущим К-типу устойчивости и равновесию любой бизнес, которым они займутся, пойдет у них «как по маслу». Те люди К-типа, чья работа почти полностью рутинна и скучна, должны сознательно вносить в свою жизнь перемены и возбуждение. Даже если это только пере- становка мебели в офисе или дома, любое стремление к частым переменам в своем физическом окружении окажет терапевтическое воа-? действие на К-тип, который обязательно должен быть физически активен либо на работе, либо в часы досуга. Конкуренция полезна для них, хотя может показаться им напряженной, и им следует избегать окончательных, однозначных решений сложных проблем, даже если эти проблемы не имеют особого значения. Утром преобладает Капха, и людям этого типа не следует ожидать от себя большой творческой работы в это время. Утро нужно оставить для рутинной работы, которую они могут делать лучше других, чтобы энергично приняться за решение трудных вопросов в полдень или в послеобеденное время, когда космос обеспечит их Питтой для принятия решений и Ватой для размышлений. Заставить свою конституцию работать на себя, а не против себя — вот одна из достойнейших задач в вашей жизни. Любимые животные Любимое животное — продолжение личности своего хозяина, его уменьшенный портрет. Большинство людей предпочитают животных, с которыми они ощущают врожденное сродство и в которых отражены их собственные характерные черты. Но лучше держать животное, способное оказывать терапевтическое действие на ваши собственные нарушения равновесия. Люди В-типа,

например, хорошо ладят с собаками, потому что любвеобильная, сентиментальная собачья искренность согревает, успокаивает, расслабляет и стабилизирует холодную, боязливую, непостоянную природу этого типа. Люди К-типа лучше уживаются с мелкими животными, такими как птицы. Легкая, живая бодрость птиц помогает компенсировать природную тяжесть, вялость и инертность К-типа. Некоторые люди К-типа находят полезным держать больших собак, потому что и собака, и владелец ну>вдаются в интенсивных упражнениях, а ответственность за собаку побуждает человека заниматься вместе с ней. Некоторым представителям В-типа нравятся маленькие пушистые легко возбудимые зверьки вроде морских свинок и хомячков, вызывающие материнский инстинкту своих владельцев. Люди П-типа подчас слишком властны для того, чтобы получать достаточный стимул к саморазвитию от более простой личности птич-ки или зверушки. Им не следует искать легких путей и заводить животное, с которым очень просто ладить, либо, напротив, настолько агрессивное, что животное и человек будут питать друг у друга инстинкт насилия. Большая долгоживущая птица — например, попугай — может оказаться достаточно сложной для хозяина П-типа, и он будет уделять ей должное внимание. Кошки, имеющие твердое мнение о большинстве предметов, в том числе и о своих хозяевах, ставят постоянные задачи перед пытливым умом П-типа и являются для него, вероятно, самыми подходящими животными. Хозяину придется прилагать усилия, чтобы выглядеть достойно в глазах своей кошки, и на многих энергичных представителей П-типа этот опыт может оказать освежающее действие. Супружество Точно так же, как вы не вышвырнете животное, не вполне отвечающее вашим потребностям, вы не вышвырнете и супруга или супругу, которые кажутся вам не вполне подходящей парой. Поэтому прежде чем жениться или выбрать себе четвероногого друга, вам будет полезно узнать кое-что о своей конституции. Древняя индийская сексология настаивает на том, чтобы в пары соединялись люди с одинаковой конституцией — Вата с Ватой, Питта с Питтой и Капха с Капхой — из-за их врожденных сексуальных склонностей. Например, люди К-типа не слишком увлекаются сексом, но становятся довольно страстными, если победят свою природную леность. Благодаря присущей им физической силе двум представителям этого типа нелегко будет утомить друг друга своей постоянной готовностью к половому контакту. Два партнера В-типа легко возбуждают друг друга и легко утомляются, и это прекрасно,

потому что присутствует чувство взаимности. Пара из В и К может испытать взаимное разочарование: сначала В будет ощущать недостаток заинтересованности со стороны партнера, а потом, спустя дни или недели, когда сексуальный аппетит К пробудится и станет «волчьим», В может оказаться слишком измотанным, чтобы отвечать с равным пылом. Аюрведическая мудрость также гласит, что представители одного типа могут стать лучшими супругами благодаря сходным психическим особенностям и взглядам. Так, например, люди В-типа не умеют беречь деньги: они либо транжирят их, либо жертвуют на какое-ни- будь «дело». Люди П-типа хорошо считают, планируют и экономят, а тратят согласно своим планам. Представители чистых В- и П-типов, поженившись, вероятно, будут рвать на себе волосы от негодования на финансовые привычки партнера. К сожалению, люди с одинаковыми характеристиками скорее всего будут иметь и одинаковые недостатки. Два человека В-типа, живущие совместно, пресытятся хаотической энергией друг друга. Нередко они кончают тем, что в один прекрасный день отгораживаются друг от друга стеной и начинают вместо общения метать друг в друга словесные молнии. Представители К-типа, как легко предположить, будут лишать друг друга подвижности до такой степени, что смогут прожить вместе долгие годы, почти не взаимодействуя. Двум представителям П-типа редко удается не состояться друг с другом, пытаясь играть «первую скрипку» в своем союзе. Их привычное раздражение, испытываемое друг к другу, может перерasti в тяжелую и ужасную борьбу, прерываемую периодами тревожного затишья. Проблема заключается в пракрити. Вспомните, что Капха — это сила, заставляющая Воду и Землю работать сообща, несмотря на то что они безразличны друг другу. В глубине своего существа люди К-типа ощущают желание избегать конфронтации, и никакие внешние или внутренние усилия не могут полностью преодолеть эту тенденцию. Если одинокий человек К-типа может проявить достаточную силу воли, чтобы попытаться преобразить себя, двум представителям К-типа, живущим вместе, будет очень нелегко расставаться со своими привычками, поскольку они будут подкреплять друг в друге тенденции, присущие Капхе. Подобным же образом, Жар — это не единственная причина врожденной склонности П-типа к конфронтации. Задача Питты — уравновешивать два взаимно антагонистичных элемента: Огонь и Воду. Два человека П-типа, живущие вместе, почти наверняка будут переносить этот антагонизм друг на друга: это происходит естественно. А два В-типа в

одной семье вряд ли когда-нибудь добываются той дисциплины, которая им столь необходима, потому что Вата по своей природе пытается ограничивать сопротивляющийся любым ограничениям Воздух с помощью Эфира, способного оказывать только эфирное влияние. Два человека с одинаковой пракрити всегда склонны подкреплять конституциональные слабости друг друга. Люди П-типа могут помочь дисциплинировать хаотический ум В-типа, а В-тип может постоянно ставить перед П-типом сложные задачи общения. Однако при нарушениях равновесия ветер В-типа будет, словно кузнечные меха, раздувать огонь П-типа, который испепелит их отношения, или же огонь П разогреет, как в воздушном шаре, воздух В, и тот будет расти в объеме, пока не улетучится или не взорвется. В-тип может почертнуть у К-типа устойчивость и равновесие и, в свою очередь, встряхнуть его и вывести из состояния инертности. Но может случиться и так, что из-за холода обоих К затвердеет в своем упрямстве от воздуха В или же несговорчивость К будет препятствовать свободному течению В. П разогревает и активизирует К; К охлаждает и нагружает балластом П. Если же П слишком горяч, то К выкипит, а если К слишком влажен, П утонет. Два человека, достаточно долго живущие вместе, накладывают друг на друга определенный отпечаток и даже становятся похожими. Любые двое, спящие рядом каждую ночь, даже если между ними и нет половой близости, проникают в ауры друг друга благодаря снижению защиты, происходящему во время сна. В некоторых случаях близость, если таковая имеет место, может оказаться достаточным импульсом к увеличению интеграции, но влияние природы часто оказывается сильнее добрых намерений, когда они ничем не подкреплены. Например, пара В-К, поскольку их отношениям не хватает Огня, вряд ли будет удачной без значительной сферы общих интересов вроде работы или увлечения, способных обеспечить им сплоченность, необходимую для хорошего брака. Проблема становится еще более сложной, когда речь заходит о дуальных конституциях. ВП с ПК образуют одну из самых прочных пар, поскольку у обоих достаточно энергии Огня для общения друг с другом, а Вата одного уравновешивает Капху другого. ВК и ПК могут стать хорошей парой, хотя из-за присущего обоим упрямства они будут иметь тенденцию подчеркивать различия между собой. ВК и ВП могут составить хорошую духовную пару, однако житейское благополучие такой семьи будет ниже из-за подверженности обоих влиянию Ваты. Ваш выбор должен зависеть главным образом оттого, каких взаимоотношений вы желаете в этой

жизни. Если вам нужны прочные отношения с совместимым партнером по браку, выбирайте того, у кого такой же конституциональный тип. Общие крайности, которые имеют место в таких парах, переносятся легче, чем напряженные отношения между супругами с радикально отличающимися конституциями. Человеку, тесно взаимодействующему с партнером со сходной конституцией, интуитивно понятны силы, движущие его партнером, поскольку эти же силы движут и им самим. Если вы не хотите, чтобы вам приходилось вкладывать в отношения много энергии, ищите партнера, принадлежащего к одному с вами типу. Если же вы хотите использовать брак как средство саморазвития, выбирайте партнера, который будет стимулировать и встряхивать вас, который предложит вам то, чего не хватает у вас, и которому вы сможете обеспечить дополнительную энергию. Будьте, однако, осторожны, чтобы в конце концов из-за конституционального различия между вами и вашим партнером не оказалось, что у вас совершенно разные привычки и вкусы: что вы по-разному едите, пьете, развлекаетесь и т.д. Окружение Приведенные выше правила распространяются на все межличностные отношения. Главным критерием выбора друзей и товарищей также должен стать гармонизирующий эффект их влияния. Дружба с людьми, склонными к саморазрушению, будет усиливать ту же тенденцию в вас, если вы еще не полностью изгнали ее из своего существа; дружба с человеком, способным к сопереживанию, усилит эту способность и в вас. Связь с отрицательными личностями (санга дота) заставляет вас выбирать их физические, психические и духовные недостатки. Напротив, сатсанга — общение с сильными, здоровыми, духовными людьми — оставляет на вас отпечаток их внутренней гармонии. Учитывать свои физические и психические особенности следует и при выборе постоянного места жительства. Люди чистого В-типа лучше чувствуют себя в жарком, влажном климате, таком, как на Гавайях или на побережье Мексиканского залива, а холодный климат кажется им почти невыносимым. Людям чистого К-типа для равновесия требуется жаркий, сухой климат, как в Западной пустыне. Чистый П-тип избегает зноного климата и очень любит холодный. Людям В- и К-типов нужны регулярные солнечные ванны, хотя чрезмерно длительное пребывание на открытом солнце может повредить их иммунную систему. Люди П-типа должны осторегаться солнца. Что касается социального и культурного окружения, то можно поселиться в богатом районе среди соседей, склад ума и вкусы которых совпадают с вашими, и избегать

любых контактов с беднотой, чтобы не терзать свои чувства зрелищем неустроенности» В этом случае получит максимальное развитие ваша способность демонстрировать свое физическое благополучие, и в вас укрепятся энергии Земли и Воды. Если вы хотите максимально развить свою духовную природу, вы можете вести простой и умеренный образ жизни, живя в обычном доме по соседству с простыми людьми, избегая общества богатых и могущественных, чьи умы погружены в трясину мирских помыслов. Это повысит в вашем организме уровень энергий Воздуха и Эфира. Если же вы хотите развить свои психические способности, то вам следует стремиться приспособливаться к любой среде, в которой вы окажетесь, не избегать общения ни с кем и сохранять полное присутствие духа при любых обстоятельствах. Это разовьет вашу Огненную энергию. Разные овощи, сваренные в одной кастрюле, отдают часть своей собственной индивидуальности и впитывают часть индивидуальности других. Вы ответственны перед собой не только за то, чтобы есть полезную пищу и вести здоровый образ жизни, но и за выбор друзей, здорового окружения и здоровых развлечений. Вот почему аюрведа настаивает на том, чтобы вы проводили свободное время со своими «старшими». Старший — это тот, кто превосходит вас по зрелости и опыту, независимо от возраста. Общества, где нет «старших», следует сторониться, как бы оно ни было развито в материальном или творческом отношении. Сон Сон называется в аюрведе «кормилицей мира», потому что он по-матерински питает существа и способствует их росту. Сущность сна — это инертность, бездействие тела при умственном расслаблении; поэтому сон тесно связан с Капхой. Ночь — время для сна после того, как личность устала проецировать себя вовне. В-типу полезно подремать десять минут и днем. Долгий дневной сон разрешается в разгар лета, когда дни жаркие, а ночи короткие. В других случаях дневной сон усиливает Капху, и только детям, старым, слабым и тем, кто изнурен сексом, пьянством, болезнями, путешествиями, чрезмерной работой и физическими или эмоциональными стрессами, можно спать в послеполуденное время больше десяти-пятнадцати минут. Недолгий сон перед едой иногда может быть полезен при остром несварении, но как правило, если вы не бодрствовали всю ночь, дневной сон неизбежно способствует выработке Амы. Рано ложиться и рано вставать — это идеал для каждого. Вечер — это время Капхи, время, естественно подходящее для того, чтобы сбрасывать накопившееся напряжение и готовиться ко сну. Бодрствование после полуночи обостряет и

Питту, и Вату. Полночь — это время Питты, когда людям П-типа особенно не рекомендуется бодрствовать, иначе у них повысится аппетит и появится соблазн поесть. Иногда люди П-типа просыпаются среди ночи от голода, а те из них, кто страдает язвой желудка, — от боли, причиняемой кислотой, которую выделяет в это время организм под влиянием Питты. Часы перед самым рассветом управляются Ватой, препятствующей крепкому сну. Людям В-типа в особенности желательно ложиться раньше, чтобы Капха помогла им крепко выспаться, пока Вата не потревожит их сон. Никому нельзя надеяться ни физической, ни умственной пищевой менее чем за два часа перед сном. Любые физические и умственные пищеварительные процессы должны быть завершены до отхода ко сну. Но медитация или успокоительные травы, например валериана, перед сном позволяют. На людей В-типа часто действует как снотворное чашка теплого молока со щепоткой шафрана. Спать сидя лучше всего, потому что это — самый чуткий сон. Наилучшее расслабление дает сон на правом боку; сон на левом боку способствует пищеварению, сон на спине приводит к нарушениям Ваты, а привычка спать на животе — к нарушению всех систем организма. Те из йогов, которые не спят сидя, предпочитают спать на правом боку, чтобы стимулировать работу левой ноздри. Это охлаждает и расслабляет тело, облегчая контроль над ним, чему йога придает большое значение. Людям, желающим вдоволь наслаждаться удовольствиями этого мира, следует спать на левом боку, так как это стимулирует работу правой ноздри. Правая ноздря разогревает и активизирует тело и усиливает потребность организма в пище, сне и сексе. Это способствует лучшему выражению вашей личности вовне, открывая передней возможность более полного чувственного наслаждения. Во время сна на спине обе ноздри действуют одновременно, что нарушает интеграцию тела -ума -духа и косвенным образом способствует развитию болезней, поощряя выход энергии из тела. Сон на животе прямо содействует развитию болезней, затрудняя глубокое, здоровое дыхание. Лучше спать головой на восток, а ногами на запад; это способствует медитативному сну. Сон головой на север выводит энергию из тела, нарушая интеграцию тела-ума-духа. Это хорошо для астральных путешествий, но не для здоровья. Если вы спите головой на юг, то в теле входит энергия, улучшая ваше здоровье. Когда же голова направлена на запад, снятся беспокойные сны. Прежде чем броситься в объятия сна, нужно всегда мыть руки, ноги и лицо; необходимы также массаж стоп с небольшим количеством масла и

непродолжительная медитация, чтобы рассеять отрицательную энергию прошедшего дня. Если вас беспокоят частые ночные поллюции, то снизить их вероятность поможет обливание перед сном ног и стоп холодной водой, оттягивающее энергию от гениталий. Ложиться в постель можно только для того, чтобы спать, и никогда — для чтения, письма или размышлений, а вставать следует сразу же, как только вы проснетесь. Никогда не спите в кухне или в любом другом месте, где готовят пищу: вкусные запахи и тонкие вибрации будут беспокоить ваш пищеварительный тракт и нарушать ваш сон. Идеальной формой сна считается йогаnidra — состояние полной физической бездеятельности при сохранении умственной чуткости и осознавания. Чем больше вы сможете приблизиться к этому идеалу, тем лучше вы подготовите свой организм к новому воплощению на рассвете, когда весь ваш распорядок начнется сначала.

Глава 6

РАВНОВЕСИЕ

Упорядоченная жизнь помогает ослабить воздействие стресса на организм. Стресс, или скорее неправильная реакция на стресс, может стать причиной новых болезней и усугубить уже имеющиеся. Стресс снижает реакцию иммунной системы на посторонние вторжения, что позволяет размножаться в организме таким чуждым сущностям, как вирусы и раковые клетки. Стресс возникает всякий раз, когда вам приходится приспосабливаться к новой ситуации. Каждый раз, когда ваша среда — ваше физическое, психическое, эмоциональное, социальное и духовное окружение — изменяется, вы должны изменяться вместе с ней и заново устанавливать с ней равновесие. Ваш иммунитет — это ваша упругость, то есть способность катиться в направлении толчка и быстро возвращаться в нормальное состояние даже после самых подых ударов. Вместе с ростом стресса растет нагрузка на вашу иммунную систему. Когда нагрузка становится слишком большой, ваша иммунная защита не справляется с ней, и вы заболеваете. Похоже, стресс становится вездесущим: в наши дни язвенная болезнь иногда развивается даже у еще не родившихся детей. Нет людей, защищенных от всех стрессов без исключения, однако в наших силах улучшить свой иммунитет на стрессы, с которыми мы сталкиваемся. Независимо от того, когда и какого рода стресс имел место, вы естественно реагируете так, как требуют того ваши гены, — если только вы не приучили свое тело реагировать иначе. Чтобы проявилась определенная болезнь, должна развититься специфическая картина расстройства Ваты-Питты-Капхи, но все возможные картины расстройств в своей основе обусловлены слабостью вашего иммунитета — вашей индивидуальности. Прана, Теджас и Оджас Прана — это жизненная сила, то же, что ци или ки в восточной медицине. Она соединяет единой нитью дыхания тела, ум и дух, подобно жемчужинам в ожерелье, и заставляет их жить и действовать как единый организм. Теджас — это сила

трансмутации, позволяющая телу, уму и духу влиять друг на друга, несмотря на то что они существуют на разных планах. Оджас, тончайшее проявление силы иммунитета, — это своего рода цементирующий клей, скрепляющий все эти компоненты и интегрирующий ваше существо. Прана, Теджас и Оджас связывают воедино ваши тело, ум и дух. Три доши — Вата, Питта и Капха — это грубые проявления Праны, Теджаса и Оджаса, которые, однако, не являются дошами. Вата — это менее устойчивая форма Праны, Питта — более реактивная форма Теджаса, а Капха — более инертная форма Оджаса. Когда физическое, умственное и духовное пищеварение достигают своего пика, Вата, Питта и Капха образуются из Праны, Теджаса и Оджаса именно в тех количествах, которых достаточно для осуществления необходимых телесных функций. Однако при плохом пищеварении эти побочные продукты реакций вырабатываются в больших количествах, чем это необходимо, что уменьшает наличный запас Праны, Теджаса и Оджаса в организме. Повышенная выработка Ваты, Питты и Капхи требует также усиленного их выведения, что приводит к дальнейшим потерям энергии. Мы получаем Прану из атмосферы и из пищи. Дыхание непосредственно пополняет запасы Праны. Прана не в большей степени является кислородом, чем Капха — слизью, а Питта — желчью. Прана — это жизненная сила; кислород же представляет собой одну из переносящих ее субстанций. Пища и вода тоже переносят Прану. В то время как большая часть питательных веществ впитывается в кровь из тонкого кишечника, Прана впитывается из толстой кишки. Современные исследования показывают, что вещества, называемые ненасыщенными жирными кислотами, всасываются в кровь из толстой кишки и могут служить для организма существенным источником энергии. Эти ненасыщенные жирные кислоты, как и кислород, являются носителями Праны. От здоровья наших легких и толстого кишечника зависит, сколько Праны мы можем впитать и, следовательно, насколько бодро мы себя чувствуем. Когда легкие или толстая кишка расстроены, организм хуже впитывает Прану и в большем объеме вырабатывается Вата. Вата и Пра-на подобны друг другу — обе тонкие, воздушные, интенсивные, склонные к расширению, но Вата в отличие от Праны не обладает уравновешивающим и питающим свойствами. Если Вата регулярно не выводится из организма, она вызывает болезни. Расстроенная Вата может влиять на любую дхату, но особенно тесно связана с Костью. Здоровье Кости, таким образом, напрямую зависит от здоровья легких и толстой кишки. Поэтому

Вималананда советует поддерживать движение тела (костей), кишечника (толстой кишки) и дыхания (легких). Патологии легких, костей и толстого кишечника часто связаны между собой. Например, у курящих женщин выше потеря кальция из костей вследствие влияния угарного газа на химический состав крови. Сходным образом, приведение в равновесие одного из этих органов может принести пользу остальным. Сухой имбирь, смешанный с тростниковым сахаром-сырцом, облегчает движение мочи и кала и, когда его дают больным с закупоркой верхних дыхательных путей, способен снимать эту закупорку, устранивая застой в толстой кишке. Иногда для снятия приступов астмы назначают лекарственные клизмы. Теджас — это Огонь. Прана воспламеняет Теджас, как кузнечные меха раздувают пламя в горне. Когда ум устойчив и различие происходит четко, Теджас горит ясно и чисто и эффективно передается телу. Когда же ум находится под воздействием движения или инерции, когда различие взволновано памятью или поглощено эмоцией, Теджас искается. Тогда при его передаче телу вырабатывается большее количество Питты. Поскольку сознание находится под сильным влиянием химических токсинов, переносимых кровью, способность Теджаса правильно питать физическое пищеварение зависит от крови, печени и селезенки, контролирующих кровь, а также от мозга.' Оджас представляет собой среду, через которую передается сила Теджаса. Физическое и умственное пищеварение могут быть здоровыми только при здоровом Оджасе. Оджас и Капха тесно взаимосвязаны. При хорошем переваривании пищи и других чувственных впечатлений Оджас вырабатывается эффективно. Ослабленное пищеварение становится причиной увеличения выработки Капхи и способствует появлению Амы. Оджас в отличие от Теджаса и Праны представляет собой субстанцию; это значит, что его можно вырабатывать, собирать и хранить. Все, что увеличивает Вату, уменьшает Оджас, включая сухую и несвежую пищу, чрезмерное воздействие ветра и солнца, волнение, страх, сожаление, старость, недосыпание и слишком большие потери любых телесных тканей. Потери Шукры, непосредственно питающей Оджас, более пагубны, чем потери других тканей. Это одна из причин того, почему аюрведа рекомендует сексуальное воздержание. Ама — это зловещий двойник Оджаса. Оджас представляет собой жизненную силу, охраняющую целостность человека. Ама — это жизненная сила в ином смысле: она представляет собой богатую питательными веществами среду для любых непрошеных захватчиков, которые могут

покушаться на организм, — бактерий, вирусов, раковых клеток и т.п. При сильном Оджасе Теджас может правильно переваривать и усваивать пищу и питать все дхату, которые укрепляют Ахамкару и вашу самотождественность. Сильная самотождественность не позволяет ни Аме, ни захватчикам оставаться в организме. Слабый Оджас мешает передаче Теджаса, что ослабляет пищеварение и способствует появлению Амы. Ама питательна только для захватчиков, поэтому ослабляет и дхату, и Ахамкару. Слабая Ахамкара, в свою очередь, поощряет чуждые сущности к пышному росту в на-вазе Амы, как слабое правительство поощряет распространение беззакония. Оджас — это фундамент вашего физического иммунитета. Он создает вашу ауру. Аура — ваша первая линия обороны от вторжений извне, амортизатор всех негативных воздействий, сознательно или несознательно направляемых на вас в течение дня. При слабом Оджасе негативное просачивается сквозь барьер ауры, увеличивая внутреннюю дисгармонию. Чем слабее ваша аура, тем в меньшей степени вы способны просто «стряхнуть» с себя и проигнорировать стресс. Несварение Несварение представляет собой основу всех физических болезней, недуг, от которого происходят все остальные недуги. В определенном смысле несварение, неспособность к усвоению какой бы то ни было физической, умственной или эмоциональной пищи, является единственной болезнью живых существ. Обычно оно начинается в уме как «преступление против мудрости» и оттуда проецируется на физическое тело. Всякая болезнь — результат сочетания физических, умственных и духовных причин. Некоторые болезни, например язвенный колит, обусловлены в основном психическими влияниями; другие, как, например, обычная простуда, имеют в основном физические причины. Больные, страдающие одновременно и психическими, и соматическими болезнями, скажем, шизофренией и астмой, обычно замечают, что физическое состояние ухудшается, когда ослабевает психическое расстройство, и наоборот. В конечном итоге все болезни имеют психическую природу: все они вызваны своею волей, тем извращением интеллекта и здравого смысла, которое заставляет нас делать то, на что мы не рассчитаны. Это своеенравное извращение и называется «праджнапарада» — «преступление против мудрости». Предположим, например, что вы человек ВК-типа, живущий в северной Миннесоте. Сейчас середина ночи, середина зимы и на улице бушует буран. Вас неожиданно охватывает желание поесть мороженого. Вам известно, что мороженое холодное, влажное,

клейкое, тяжелое и активизирует выработку Капхи, что как ночь, так и зима — это время Капхи и что ваша конституция тоже включает в себя Капху. Вы знаете, что если вы едите мороженое, то тем самым усиливаете Капху, но вы все равно делаете это — и на следующее утро ваш организм полностью засорен Капхой. Это и есть наказание за «преступление против мудрости». Конечно, это не «божья кара» в буквальном смысле слова: никто не поразит вас молнией за то, что вы съели неподходящую пищу. Это своего рода штраф, который вам автоматически приходится выплачивать при нарушении какого-либо из правил здорового образа жизни. Как метко заметила одна проницательная индианка, нас наказывают не за наши поступки, а самими этими поступками: мы лишь пожинаем то, что посеяли, совершив «преступление против мудрости». Межконтинентальный перелет является стрессом для всех, вне зависимости от конституции. Вы можете пересечь США от побережья до побережья примерно за шесть часов, миновав три часовых пояса. Ваше сознание прибывает к месту назначения через шесть часов и покидает самолет вместе с вами. Ваше тело, однако, в действительности прибудет туда лишь через три дня, так как ему нужен день, чтобы прийти в себя после каждого часового пояса, который вы пересекли. Если вы не пожалеете времени на то, чтобы отдохнуть и восстановить силы после своего путешествия, то сможете легко адаптироваться к своему новому местонахождению. Ваш ум, однако, не любит оставаться без движения и не хочет позволить телу успокоиться. Нередко он убеждает сам себя, что его равновесие зависит от того, насколько быстро он отделается от предстоящей работы. Попытка приступить к работе сразу же, как только вы сойдете с трапа самолета, — это не меньший стресс, чем само воздушное путешествие. Нетерпимое отношение вашего ума к телу за его неспособность быстро адаптироваться еще больше затрудняет процесс адаптации. Если ваш ум будет настаивать на своем, и вы попытаетесь как ни в чем не бывало взяться за работу, то вполне возможно, что вашему телу это очень не понравится и оно выразит свое неудовольствие в виде болезни. Не следует винить свое тело за то, что оно мстит уму: ведь ваша болезнь — это естественное следствие совершенного вами «преступления против мудрости». Меледу физиологией тела и ума можно провести параллель. Подобно физическим Пяти Великим Элементам, ум имеет свои Пять Элементов: Постоянство — психический эквивалент Земли; Эмоция — психический эквивалент Воды; Различение — психический эквивалент Огня; Память — психический эквивалент

Воздуха; Пустота — психический эквивалент Эфира. Пустота ума есть то, что позволяет проявиться другим его состояниям. Различение — это пищеварение ума, определяющее, насколько тот или иной образ действий способствует благополучию организма. Пока ваша способность различения находится в норме, вы не будете совершать «преступлений против мудрости». Умственная неустойчивость ослабляет вашу способность различать — точно так же, как нарушения Ваты, Питты и Капхи негативно влияют на способность вашего тела к пищеварению. Слабое различение способствует образованию умственной Амы (аномалий восприятия) — точно так же, как слабое пищеварение приводит к образованию Амы физической (токсичных отходов). Вата, Питта и Капха отвечают за объединение Пяти Великих Элементов в теле. Саттва, Раджас и Тамас выполняют ту же функцию по отношению к уму. Полезная, простая, хорошо переваренная пища и полезные, простые привычки поддерживают Саттву. Стимулирующая пища и интенсивная деятельность, например секс, увеличивают Раджас. Несвежая, испорченная пища и притупляющая деятельность, такая как сон, увеличивают Тамас. Раджас и Тамас — это доши ума. Они нужны в небольших количествах, но когда они накапливаются в избытке, то вызывают болезни. На хорошее физическое пищеварение указывают следующие признаки: Вы не ощущаете дискомфорта, съев столько пищи, сколько вам хотелось. После еды вы не отрыгиваете газ с тем же запахом и вкусом, что и у съеденной пищи. После еды ощущение тяжести в животе не продолжается слишком долго. Вы не ощущаете, как пища проходит через тонкую и толстую кишку; вы даже не должны осознавать этой стадии пищеварения. Вы испражняетесь всегда в одно и то же время. Кал должен иметь нормальную плотность, не должен содержать крови, слизи, частиц непереваренной пищи или иметь отвратительный запах. После переваривания пищи ощущение голода приходит в обычное время. (Желание ума доставить удовольствие языку не в счет.) Если какой-либо из этих признаков отсутствует, то налицо физическое несварение. Нижеперечисленные признаки указывают на хорошее умственное пищеварение: Вы не ощущаете психического дискомфорта после получения желаемого количества чувственных ощущений. Ваш ум не чувствует себя после этого пресытившимся и измученным. Во время усвоения этой новой информации не появляется никаких неприятных эмоций. При необходимости вы точно и без усилий можете найти в памяти этот опыт и воспользоваться им. У вас крепкий и

приятный сон без тревожных сновидений (указывающих на психическую Аму). Желание чувственного удовольствия возникает вновь спустя нормальный промежуток времени. Если какой-либо из этих признаков отсутствует, то налицо умственное несварение. Физическое несварение может стать причиной несварения умственного и наоборот, но чаще всего они сопутствуют друг другу. Поскольку контролировать тело гораздо легче, чем ум, аюрведа считает, что сначала надо по возможности очистить и уравновесить тело, а потом начинать работу над умом. Гармонизированное тело оказывает гармонизирующее влияние на ум. Физическое несварение бывает трех основных типов: обусловленное Ватой, обусловленное Питтой и обусловленное Капхой. Любая из этих дош может отрицательно влиять на способность тела перерабатывать пищу, но каждая делает это по-своему. По симптомам можно определить, какая доша в наибольшей степени нарушена. Несварение, обусловленное Ватой, в основном влияет на толстую кишку. Запоры чередуются с поносами, и при этом обычно обильно образуется кишечный газ, но все эти симптомы непостоянны. Они могут исчезнуть на несколько дней, а затем без видимых причин возвращаются. Состояние все время меняется, и в конце концов человек уже не знает, какая пища и в какое время дает короткие периоды нормального пищеварения. Несварение, обусловленное Питтой, в основном влияет на тонкую кишку и обычно характеризуется поносами. Возникают ощущения жжения, такие как изжога после еды или жжение в заднем проходе после дефекации. Может хотеться горячей пряной пищи, которая, однако, только ухудшает состояние. Обусловленное Капхой несварение главным образом влияет на желудок. Больной обычно вообще не хочет есть и ощущает тяжесть в верхней части живота, слюнотечение во рту и тяжесть в конечностях. Это обычно сопровождается запорами. Капха в основном образуется и локализуется в желудке, Питта — в тонком кишечнике, а Вата — в толстой кишке. Если несварение никак не пытается лечить, то одна или больше дош значительно увеличатся, выйдут за пределы своих исходных органов и начнут циркулировать по всему организму, ища слабое место, где можно остановиться и вызвать болезнь. Оставленное без внимания несварение может стать причиной острых заболеваний — таких как простуда, лихорадка, кашель, грипп, понос, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и т.д. Все эти болезни представляют собой методы, которые использует Природа, чтобы очистить ваш организм, когда ваше существо не может «переваривать» опыт жизни и вместо

этого позволяет скапливаться внутри себя физической и психической грязи. Не важно, насколько эффективно вы лечите острое заболевание: ваши усилия будут напрасны, если одновременно вы не обратитесь к лежащему в его основе несварению. Если не удалить этот корень, из него в дальнейшем вырастут другие болезни. Лечение должно начинаться с устранения коренной причины болезни и только затем переходить к любым специфическим проявлениям. Правда, в опасных для жизни ситуациях требуется экстренная помощь, но после того как кризис миновал, необходимо энергично приниматься за несварение. АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ Йог по имени Чайтаньянанда до самой своей смерти, которая случилась не так давно, жил примерно в 300 км от Бомбея. Случаи исцеления им серьезных болезней, включая даже первые стадии рака, были тщательно документированы, и люди стекались к нему со всей Индии, чтобы получить лечение из его рук. Он не скучился на приветствия каждому приходящему, чтобы создать у него иллюзию безопасности. Пока посетитель отдыхал, Чайтаньянанда уходил в джунгли, чтобы найти определенную траву, сок которой он затем давал ничего не подозревающему пациенту. Примерно через пятнадцать минут беднягу начинало тошнить и слабеть. Интенсивный понос продолжался в течение трех часов. После того как тошнота и понос прекращались, пациенту давали кичади — блюдо из риса и лущеного маша. В эту кашу Чайтаньянанда добавлял смесь басм (минеральных солей и окислов металлов) в пропорции, определяемой характером заболевания. Эта процедура повторялась в течение тридцати дней. В результате организм пациента полностью очищался, и болезнь обычно проходила. Чайтаньянанда никогда не изучал аюрведу в колледже, но принципы лечения, которые он использовал, были аюрведическими: Устранение причины. Очищение с целью ликвидации избытка дош. Уравновешивание дош и новое возрождение пищеварительного огня. Омоложение и перестройка организма. Никакая терапия, не позволяющая уравновесить доши, не является аюрведической, и ее эффект вряд ли будет долговременным. Даже нарушение равновесия ума также вызывается дисбалансом дош либо сопровождается им. Самая мощная во Вселенной сила, восстанавливающая равновесие дош, разжигающая огонь и омолаживающая организм, — это вера. Вспомните, что один из симптомов больной Раса дхату — «отсутствие веры». Вера в Природу и Ее целительные силы активно укрепляет Раса дхату, которая затем питает остальные дхату и Оджас. Вера усиливает способность Ахамкары к самоотождествлению

с телом и укрепляет связь между индивидуумом и его личным космосом. Вера в исцеление — это залог здоровья. Вималананда всегда говорил, что есть только два способа вылечить болезнь. Можно верить в другое существо — врача, божество, свою бабушку, в кого угодно — и всецело отдать себя в его руки, чтобы оно направляло силу вашей веры. Или же можно верить в себя, в свои собственные возможности к самоисцелению, и лечить самого себя непосредственно. Вера была важной составляющей лечения Чайтаньянанды. Люди приходили к нему с надеждой на облегчение, потому что слышали рассказы тех, кому он помог, и эта вера способствовала исцелению. Если у вас нет Чайтаньянанды, который заставил бы вас стать здоровыми, вы сами ответственны за свое лечение. Всеми фибрами своего существа вы должны прийти к выводу, что уже устали от отсутствия равновесия в своем организме и готовы подчиниться любой дисциплине, необходимой для исцеления. Пока вы не сможете честно сказать себе, что готовы изменить свое поведение, исцеления не произойдет. Твердое решение вылечить себя может появиться только тогда, когда ваш ум будет готов допустить, что виной всему его своеволие и «преступления против мудрости», когда он готов будет согласиться, что был неискренен, обвиняя тело в излишествах, в которых повинен сам. Когда ваш ум искренне раскается и будет готов простить себя, он сможет сотрудничать с телом, чтобы исправить положение. Чувство безнадежности или беспомощности опасно, так как оно лишает вашу иммунную систему поддержки Ахамкары. Если ваш ум решит, что съят по горло какой-либо частью тела, то весьма вероятно, что эта часть тела утратит свой иммунитет и быстро лишится жизненной силы. Злитесь, чувствуйте неприязнь, отдайтесь любой эмоции, которая хочет вырваться наружу, но никогда не позволяйте себе стать жертвой чувства безнадежности, если хотите исцелиться. Более того, вы должны желать здоровья каждому, если сами хотите быть здоровы. По закону Природы вы получаете назад все, что выпускаете наружу, поэтому вы обретете здоровье только в том случае, если ваши действия и отношения способствуют или хотя бы не вредят здоровью тех, кто вас окружает. Здоровье во многом похоже на болезнь: оно заразительно и может вновь и вновь передаваться от человека к человеку. И, самое главное, будьте терпеливы. Как вы думаете, почему больных людей называют «пациентами»²³? Терпение — это вовсе не покорное самоотречение, которое обычно бывает уместно лишь на смертном одре. Слишком часто смирение оказывается косвенным признаком того, что

Ахамкара парализована или решила сдаться как раз в тот момент, когда ее энергию необходимо полностью мобилизовать. Терпение же — это проявление достоинства и силы, поскольку оно свидетельствует о том, что Ахамкара готова делать все необходимое, посвятив этому столько времени, сколько понадобится для достижения вашей цели — восстановления здоровья. Приводимые ниже рекомендации не представляют собой руководства по самолечению серьезных болезней. Они просто обрисовывают некоторые аспекты аюрведического подхода к определенным состояниям. При любых серьезных недугах всегда необходимо руководство профессионала. Выведение Амы Если у вас налет на языке, зловонный кал и мутная моча, это значит, что в вашем желудочно-кишечном тракте имеется Ама, которую необходимо удалить, прежде чем предпринимать что-либо еще. Луч- 23 Игра слов: в английском языке слово «patient» — «пациент» — означает также «терпеливый». — Прим. ред. ше всего сделать это, не делая ничего: пусть ваше тело само выведет Аму посредством голодания. Голодание — это первое и лучшее из всех лекарств. Когда это возможно, вы должны голодать по 24—48 часов, потребляя как можно меньше любой пищи. Если вы сильно больны, например лихорадкой, это будет не слишком трудно, потому что вам, вероятно, и так ничего не захочется есть. Заварите немного некрепкого чая из сущеного имбиря (примерно 1 чайная ложка на литр воды, кипятить 20 минут) и процедите его. Этого как раз достаточно, чтобы избежать обезвоживания. Если хотите, добавьте несколько капель лимонного сока. Как только ваши язык, кал и моча придут в норму, это будет означать, что ваш желудочно-кишечный тракт избавился от Амы. Если у вас нет острого заболевания, то 24 или 48 часов на слабом имбирном чае могут показаться вечностью, особенно представителю В- или П-типа. Можно в дополнение к нему есть жидкую рисовую кашу, чтобы предоставить питание своему телу, пока оно пытается освободиться от Амы. Когда Ама покинет ваш пищеварительный тракт, Вату, Питту и Капху нужно заставить течь свободно. Это сфера применения методов лечения, в совокупности известных как Панчакарма: рвотные средства, слабительные, клизмы, прочистка носовой полости и кровопускание. Рвотные средства, или терапевтическая рвота, — это самый верный способ улучшить течение Капхи (в случае, если основной причиной болезни является ее скопление). Слабительные применяются против скопления Питты, а клизмы помогают контролировать Вату. Прочистка носовой полости производится при скоплении дош в голове, а

кровопускание очищает Кровь. В аюрведе лекарственная клизма считается самым важным из методов очищения в силу того, что толстая кишка играет существенную роль как в поддержании здоровья, так и в развитии болезней. Лекарственная клизма не только удаляет патогенную Аму, но и облегчает поглощение Праны. Ваш организм должен быть хорошо подготовлен к Панчакарме. Конкретно необходимо:

1. Установить, какая из дош имеет наибольшие нарушения. Обычно это можно определить по характеру несварения. Примите также в расчет свою конституцию и следующие аксиомы: Не бывает боли без участия Ваты. Не бывает воспаления без участия Питты. Не бывает гнойных образований без участия Капхи. Любая сильная боль, особенно колики или внезапные острые боли, свидетельствуют об избытке Ваты. Любая лихорадка или воспаление, например язва, указывает на излишки Питты. Любое гнообразование, даже в мокроте, как при бронхите, служит признаком нарушения Капхи.
2. Промаслить тело. Когда организм относительно очищен, можно использовать любое масло, хорошо сочетающееся с вашей конституцией и состоянием. Но когда тело наполнено Амой, использование обычных жидкых масел создает дополнительный застой. В таких случаях следует применять только касторовое масло — либо наружно, нанося на любые больные или воспаленные из-за Амы места, либо принимая внутрь по одной столовой ложке с крепким чаем из молотого имбиря, чтобы очистить ткани от Амы.
3. Пропотеть. Пот сообща с маслом контролирует Вату. Современная термография²⁴ показывает, что болезненные места на теле, где нет воспалений, обычно имеют температуру на несколько градусов ниже нормы. Это следствие сужения кровеносных сосудов. Один из эффектов применения болеутоляющих средств выражается во временном восстановлении нормальной температуры в этих болезненных местах. Этот холод может иметь физическую причину или же быть следствием страха и других холодных эмоций. Чтобы согреться при застойных явлениях, обусловленных влиянием Амы, используйте только сухое тепло, какое бывает в сауне или при согревании под тяжелым одеялом. Когда Амы немного, можно использовать влажное тепло, как в парилке или в горячей ванне. Обычно следует избегать прямого воздействия тепла на глаза, сердце и яички.

24 Термография — различные способы регистрации теплового поля (инфракрасного излучения) объектов. — Прим. ред.

4. Очиститься. Масло и тепло «смягчают» организм и помогают привести в движение всю Аму, собравшуюся в дхату, с тем чтобы вывести ее из

организма. В древних текстах приводится такая аналогия: сухая палка настолько хрупка, что ломается при сгибании, но если сначала хорошо промаслить ее, а потом осторожно прогреть, то она вновь обретет гибкость и будет гнуться, не ломаясь. Вы должны быть осторожны: не следует «перегибать палку» при помощи Панчакармы, предварительно не прогрев и не промаслив организм должным образом. Иначе можно нанести ему вред. Все процедуры очищения следуют применять с осторожностью: при неправильном выполнении они могут вызывать побочные эффекты. Очищение нельзя проводить в условиях погодных крайностей — резких подъемов температуры, внезапных похолоданий, половодий, ураганов; оно также категорически противопоказано маленьким детям, старикам, тяжелобольным людям и беременным женщинам. Общие правила: Когда пациент силен, а болезнь слаба, используйте Панчакарму. Когда пациент слаб, а болезнь сильна, перед проведением Панчакармы сначала приведите в равновесие досхи, чтобы ослабить болезнь и укрепить пациента. Панчакарма не относится к числу опасных методов. Как и все остальные аюрведические методы лечения, она подражает образу действия Природы, помогая Ей исцелить больного. Вот пример. Несколько лет назад я помогал одному из своих друзей ремонтировать тормоза его автомобиля. Дело было ранней весной. Думая, что быстро управимся, мы отложили ленч. В итоге на ремонт ушло почти пять часов. В конце дня, когда наступает время Ваты, подул холодный ветер, что ничуть не улучшило нашего настроения, испорченного из-за потери времени. В конце концов мы добрались до дома, раздосадованные тем, что упустили возможность поплавать на каноэ. Спустя полчаса у моего друга начался жар. Я знал, что его недомогание обусловлено Ватой. Жар поднялся быстро, что характерно для многих Вата-заболеваний. Все факторы были связаны с Ватой: сильное напряжение, приведшее к утомлению, холодный ветер, голод, раздражение, конец дня и разочарование, создающее Горечь. Я посоветовал ему поесть свежего кичади с ги, чтобы пополнить запас питательных веществ, которые он сжег при напряжении, а затем отправиться со мной в сауну, чтобы с помощью тепла сдержать холод Ваты. Тепло противопоказано при лихорадке типа Питты, но может принести пользу при лихорадках, обусловленных Ватой или Капхой. Он сделал все, как я сказал, и проведя несколько минут в парилке, почувствовал тошноту. Затем его вырвало. Я считал это хорошим признаком: кичади собрали Вату в желудке, ги смазало внутренности, а пот облегчил

движение Ваты. Мой друг вернулся в сауну, чувствуя большое облегчение, накопил еще тепла, его вырвало снова, и он отправился в постель. На следующее утро, высавшись как следует, он был как новенький. Такой образ действий, который лишь помог Природе сделать то, что Она сама хотела сделать, годится, конечно, не дня каждого случая, но в той ситуации он оказался совершенно правильным. Трипхала Панчакарма превосходна, но это лишь начало. Если вы неправильно обращались со своим телом в течение многих лет, то вам надо удалить много слоев Амы. Каждый слой необходимо вначале разрыхлить, прежде чем его можно будет растворить и вывести из организма. Даже если было бы возможно вывести всю Аму сразу, это было бы неразумно, поскольку ваши органы выделения могли бы не справиться со всеми токсинами, и организмоказался бы серьезно разбалансированным. Кроме того, ваш организм так долго носил в себе эти токсины, что они стали участвовать в его метаболическом равновесии. Чувствуя, как из-под него выдергивают его метаболический ковер, он будет сопротивляться любым революционным изменениям, особенно если в вашей конституции или состоянии много вырабатывающей страх Ваты. Чайтаньянанда обходил эту проблему, создавая для больных атмосферу полной стабильности и безопасности, которую организм мог использовать как убежище, пока его мир выворачивали наизнанку. Если вы не можете хотя бы на шесть недель удалиться от мира, лучше разделить очищение на недельные периоды балансировки дош и питания дхату. Панчакарма — истощающая процедура (апатарпана на санскрите), а всякое истощение, как правило, ослабляет Ахамкару. Без соответствующей сантарпаны — восстановления дхату — после Панчакармы ваш иммунитет обязательно снизится. Например, методы очистки толстого кишечника (такие как клизмы) могут принести пользу, освобождая организм от загрязнений, но при чрезмерном употреблении способны вызвать серьезные нарушения Ваты, так как истощают организм, ничего не давая взамен. Поскольку Вата порождает страх, организм будет цепляться за оставшуюся Аму с возрастающим упорством. Ваш организм нуждается в уверенности. Чтобы ваше очищение было успешным, он должен быть готов освободиться от накопленных токсинов. Постепенное и неторопливое очищение всегда дает наилучшие результаты. Излишнее усердие при очищении может еще глубже загнать Аму в ткани. Например, избыток горячей, Острой пищи или таких трав, как чеснок и красный перец, чрезмерные физические нагрузки и подавление эмоций могут в

той же степени мешать процессу очищения, как и более очевидные нарушения этого процесса, например, сдерживание естественных нужд, неправильные пищевые сочетания и бесконтрольное потребление возбуждающих веществ вроде алкоголя и кофеина. Хотя это может наскучить и истощить ваше терпение, вы должны производить очищение с той скоростью, которая оптимальна для вашего организма. Трипхала способен постепенно и мягко очистить и омолодить желудочно-кишечный тракт, улучшив вашу способность питать дхату. Трипхала, что в буквальном переводе означает «три плода», состоит из трех уникальных растений: амалаки, харитаки и бибхитаки. Основной вкус плода амалаки Кислый, но он имеет также вторичные Сладкий, Горький, Острый и Вяжущий вкусы. У амалаки холодная энергия и сладкий эффект после переваривания. Она приводит в равновесие все три доши, но наилучшим образом контролирует Питту. Она может улучшить пищеварительный огонь при помощи Кислого, а присутствие в ней Сладкого и холодного предотвратит нарушения Питты. Свежий плод очень Кислый, но когда, съев амалаки, вы выпьете стакан воды, последняя покажется вам Сладкой, как сироп. Один плод амалаки размером со сливу содержит в 20 раз больше витамина С, чем апельсин. При этом витамин С в амалаки находится в устойчивой к воздействию тепла форме и сохраняется в процессе сушки или приготовления на огне. Амалаки — превосходное омолаживающее средство; одно из ее санскритских названий — «кормилица», что напоминает о той заботе, с которой она, подобно сну, исцеляет тело и ум. Плоды амалаки широко применяются в терапевтических целях, главным образом при повышенной кислотности и болезнях печени. Ее также используют в шампунях, а лекарственное масло с амалаки благотворно воздействует на волосы и мозг. Основной вкус харитаки — Вяжущий, но присутствуют также Сладкий, Кислый, Горький и Острый вкусы. Плод имеет горячую энергию и сладкий эффект после переваривания. Он приводит в равновесие все три доши, но наилучшим образом воздействует на Вату, потому что способен укреплять тело и ум своим Вяжущим вкусом, в то же время контролируя Вату при помощи Сладкого вкуса и горячей энергии. Он очищает желудочно-кишечный тракт от застарелых скоплений Амы и тонизирует толстую кишку. Основной вкус плода бибхитаки тоже Вяжущий; вторичные вкусы — Сладкий, Горький и Острый, энергия — горячая, а эффект после переваривания — сладкий. Он приводит в равновесие все три доши, но лучше всего воздействует на Капху, несмотря на свою

Сладость, поскольку обладает Вяжущим вкусом и горячей энергией. Очищает все жидкости тела и особенно полезен при астме. Трипхала — это аюрведическая «панацея». Его можно использовать для мытья волос или тела, в качестве слабительного, послабляющего, рвотного или для клизм. Его отвар можно закапывать в глаза, нос и уши или применять для полоскания. Он очищает ткани от токсинов и возвращает обратно доши, покинувшие места своего постоянного расположения — желудок, тонкий кишечник и толстую кишку. Благодаря своей ярко выраженной очищающей способности он также используется для детоксикации металлов и других веществ перед приготовлением из них лекарств. Трипхала безвреден, но если организм сильно загрязнен токсинами, слишком большая его доза может вызывать сильную реакцию. Трипхала может приводить накопившиеся токсины в движение быстрее, чем ослабленный организм в состоянии их перерабатывать, а это может вызывать кожные сыпи, поскольку организм попытается удалить избыток токсинов через кожу. Если это случилось, немедленно откажитесь от трипхалы, но когда сыпь пройдет, снова начните принимать его в половинной дозе. Для постепенного очищения и восстановления желудочно-кишечного тракта лучше всего размешать одну чайную ложку порошка трипхалы в стакане чистой воды и оставить на ночь, чтобы он осел. На следующее утро следует выпить воду, не перемешивая, чтобы осадок остался на дне. Потом нужно снова налить в стакан воды, тщательно размешать и оставить отстаиваться на весь день, а на ночь выпить, не размешивая. Затем отстой выбросить и на следующий день приготовить свежий напиток по той же технологии. Если такая доза окажет слишком сильный слабительный эффект или вызовет какую-либо реакцию, следует пить только один стакан в день. Пусть второй стакан простоят сутки до следующего утра. При этом одной чайной ложки хватит на два дня. Если это по-прежнему вызывает сильную реакцию, уменьшите количество порошка до половины чайной ложки. Для достижения максимального эффекта продолжайте такое лечение в течение трех-шести месяцев. Голодание Длительное голодание в аюрведе не одобряется. Порождаемое им ощущение нехватки приводит затем к длительному периоду чревоугодия, когда требуется вернуть доверие Ахамкары. Я встретил в Индии европейца, который ради просветления решил голодать на свой манер. Он являл собой яркий пример конституции В-типа, и я, зная, что его образ действий может быть опасным, предупредил его о возможных пагубных

последствиях. Однако убедить его было невозможно: он упрямо игнорировал все, что ему говорили. Голодание обессило его иммунную систему, и в конце концов он попал в больницу, где врачи вскрыли нарыв, проходивший по всей дайне ноги. Дало ли ему это приключение высшее сознание? Выздоровев, он вернулся в Северную Америку и стал поваром! Упорное голодание так истощило его даату, что они в конечном итоге подавили его решимость. Такой цикл чрезмерных ограничений, сменяющийся циклом усиленного самоудовлетворения, возбуждает Вату у всех, кто подвергает себя подобному испытанию. Лучше голодать регулярно один день в неделю или две, чем долго поститься, а затем набрасываться на еду. Пищеварительным органам нужен выходной день так же, как и трудящимся людям, и не будет ничего хорошего, если месяцами постоянно заставлять их работать сверхурочно без какого бы то ни было отдыха, а потом принудить к длительному отпуску. Во время болезни не следует есть до тех пор, пока вы действительно не ощутите голод. Пока вы чувствуете себя легче, живее и здоровее без пищи, продолжайте обходиться без нее. Как только вы начнете терять энергию и почувствуете настоящий голод, ешьте хорошо проваренную жидкую кашу из риса или ячменя до тех пор, пока она тоже не перестанет удовлетворять ваш аппетит, а затем переключитесь на кичади — блюдо из риса и лущенного маша, рецепт которого вы найдете в Приложении. Кичади очищает и питает даату и представляет собой идеальную пищу во время длительного лечения любых хронических заболеваний, поскольку расслабляет и облегчает ум, в то же время удаляя физическую и психическую Аму. Голодание следует использовать в качестве очистительной меры только в тех случаях, когда нельзя применять Панчакарму, поэтому ежедневные клизмы и прочие интенсивные процедуры во время голодания не применяются. Если же вы все-таки решили голодать в течение длительного периода и никогда прежде этого не делали, вам следует обратиться за руководством к специалисту. Если ваш организм начнет мобилизацию Амы быстрее, чем органы выведения смогут с ней справиться, возможен сильный физический стресс. Вы должны также соблюдать ограничения, налагаемые вашей конституцией. Людям В-типа, например, ни в коем случае нельзя голодать на одной воде или соблюдать другую диету с серьезными ограничениями больше одного-двух дней. Абсолютный голод, длительность которого превышает неделю, способен разрушить обменный баланс, на восстановление которого могут уйти месяцы.

Людям В-типа следует выбрать монодиету (например, кичади), на которой они смогут прожить месяц или больше. Люди П-типа могут голодать на жидкостях, таких как фруктовые или овощные соки, или на сырых фруктах и овощах, но не на одной воде. При этом не следует ограничивать количество потребляемых фруктов и овощей или соков. Только люди К-типа могут при желании позволить себе длительное голодание на воде. Можно использовать и сырые соки. К-типу особенно нужно регулярное еженедельное голодание для поддержания здорового пищеварения. Люди В-типа могут поститься раз в неделю или дважды в месяц на жидкостях, но не на одной воде. Некоторым представителям этого типа нравится лимонный сок с медом в чистой воде; другим нравятся соки, а те, у кого нет аллергии на молочные продукты, могут предпочесть молоко, свежую сыворотку или йогурт, смешанный с водой. Все эти продукты не должны быть холоднее комнатной температуры. Людям П-типа следует использовать разбавленные фруктовые соки, такие как виноградный, сливовый или гранатовый, или же Горькие или Вяжущие овощные соки, например огуречный. Им не стоит пить никаких Кислых соков. Люди К-типа должны стараться избегать как очень Сладких, так и очень Кислых соков. Уравновешивание дош Независимо от того, использовали вы для очищения Панчакарму или нет, вы должны уравновесить свои утратившие равновесие доши. Если у вас конституция В-типа или если причиной несварения и образования Амы в вашем случае стала Вата, вы можете использовать: Сухой имбирь, фенхель или укроп для переработки Амы. Лимон, лайм или грейпфрут, имеющие Кислый вкус, каменную соль, имеющую Соленый вкус, и имбирь или чеснок, имеющие Острый вкус, чтобы вновь зажечь свой пищеварительный огонь. Лекарственные вина превосходно действуют на пищеварительный огонь В-типа. Легкую, хорошо приготовленную пищу и теплые жидкости, особенно с добавлением имбиря. Умеренную физическую нагрузку, особенно простые растяжки, йогические асаны; регулярные солнечные ванны; и непрямую вентиляцию, поскольку сильные ветры увеличивают Вату. Если проблема возникает из-за Питты, используйте: Фенхель для переработки Амы. Можно использовать сухой имбирь, если он не слишком сильно действует на вас. Шелуху семян блошной травы, трипхалу или любую из Горьких трав, например горечавку, чтобы вновь зажечь пищеварительный огонь. Легкую или сырую пищу и соки с холодным чаем из кориандра или сандала. Прогулки на свежем воздухе, особенно вблизи проточной воды; умеренные солнечные

ванны в начале или в конце дня; регулярное пребывание на ветру для высушивания Питты. Если проблема обусловлена Капхой, вы можете использовать: Сухой имбирь, черный перец или кумин для переработки Амы. Любые Горькие или Острые травы, такие как чеснок или черный перец, чтобы возбудить пищеварительный огонь. Небольшие количества пищи, особенно жареной (но не на жире), с как можно меньшим количеством жидкости; лучше всего чай из сушеного имбиря. Энергичные упражнения; интенсивные солнечные ванны, хорошо закутавшись, если необходимо прогреть; пребывание на ветру, хорошо закутавшись, чтобы сохранить тепло тела. Применение псилиума — шелухи семян блошной травы, известной в Индии как изабол, — превосходный способ очищения кишечника. Если она используется для впитывания избытка воды, то ее следует принимать в сухом виде; в остальных случаях ее нужно сначала замочить в какой-либо жидкости, чтобы она не вызвала запора или застойных явлений. Если у вас нет аллергии на молочные продукты, шелуху следует замачивать в молоке, чтобы избавиться от запора, и в йогурте, разбавленном водой, чтобы избавиться от жидкого стула. Поскольку шелуха семян блошной травы трудно усваивается, ее регулярное применение в течение долгого времени ослабляет пищеварительный огонь у В- и К-типов. Это можно предотвратить, принимая одновременно с ней 30 мл лекарственного вина, разбавленного 30 мл воды. Поскольку аюрведические лекарственные вина достать не просто, вместо них можно использовать 30 мл вина без органических добавок, разбавляя его водой или чаем из сухого имбиря. Даже если вы уже прекратили прием лекарств, необходимо продолжать контролировать свой рацион и ограничивать себя от обычных поблажек еще по меньшей мере шесть недель. В аюрведических текстах названы восемь распространенных видов деятельности, способных вызвать рецидив болезни у выздоравливающих: Чрезмерные и энергичные разговоры; Путешествия, особенно на дальние расстояния; Чрезмерная ходьба; Постоянное сидение или лежание в одном положении; Переедание, ведущее к несварению; Неподходящий рацион с неправильными пищевыми сочетаниями; Сон днем (кроме лета); Любая сексуальная активность. Лечение ума Уравновешивание Ваты, несомненно, уменьшит страх, но не сможет устраниć его полностью, особенно если у человека конституция В-типа, в самых генах которого заложен потенциал к созданию страха. Страх всегда усиливается и обостряется беспокойством, поэтому человек В-типа должен быть всегда занят и не

иметь времени на беспокойство. Медитация — это наилучшее занятие, единственный прямой путь к изгнанию страха. Упражнения или хобби могут быть полезны до тех пор, пока человек на них сосредоточен. Однако людям этого типа следует осторегаться пристрастий, которые могут возникнуть у них по отношению к любому виду активного отдыха. Пассивные занятия, например слушание музыки или наблюдение за спортивными состязаниями, тоже могут перерасти в пристрастие, но их пассивный характер с меньшей вероятностью доведет человека В-типа до изнурения. Подобным же образом, человек П-типа, чьи гены склонны к созданию гнева, может только ослабить этот гнев, но не избавиться от него. Основная проблема такого человека — нетерпение, порождающее гнев или ревность. Поскольку обычно оно появляется, когда ум бездействует, ум человека П-типа всегда должен иметь какую-то работу. Простых развлечений, как для Ваты, будет недостаточно, поскольку Питте нужно «грызть» какую-нибудь проблему, постепенно «переваривая» и решая ее. Особенno хороши трудные проблемы, потому что люди П-типа обычно заняты своим проектом до тех пор, пока он не будет закончен, — ни мгновения дольше. Подойдет любой сложный проект, который принесет выгоду этому человеку. Люди К-типа носят в своих генах самодовольство. Лечение обусловленного Капхой несварения может только сдерживать, но не устранять его. Самодовольство может выражаться в жадном стремлении потреблять и обладать всем, что только можно достать, или в апатичном отношении к здоровью. Из-за присутствия в Капхе Элемента Земли люди К-типа, как правило, упрямо настаивают на своем. Убедительная мотивация, со стороны других или своя собственная, — это единственное, чем можно уравновесить эти особенности. Лучше всего с самого начала сконцентрироваться на каком-то одном виде деятельности. На это может уйти довольно много времени, но как только человек этого типа займется самоусовершенствованием, свойственная ему сила инерции будет способствовать дальнейшему продвижению, хотя без периодических «ускоряющих» доз мотивации это продвижение может постепенно замедлиться, вплоть до полной остановки. Наша способность действовать согласно своим намерениям ограничена нашей же способностью интегрировать их в себя. Человек саттвичного склада, обладающий хорошим психическим равновесием (Саттвой), прекрасно понимает свой путь, твердо и последовательно идет по нему и быстро продвигается. Люди раджасичного склада, подверженные гиперактивности Раджа са, искажают факты, чтобы

они соответствовали их предвзятому мнению, и убеждают себя в своем прогрессе, когда на самом деле они лишь укрепляют зависимости своей Ахамкары. Люди тамасичного склада, чьим существом руководит избыток инертного Тамаса, игнорируют очевидную необходимость развития и окапываются там, где надеются оставаться. Умственное пищеварение идет впереди физического. Если вы откусываете больше, чем способны пережевывать, будь то пирожное, которое вы едите, или книга, которую вы пишете, вы делаете это из-за слабости Ахамкары. Она слаба, но считает себя сильной и пытается доказать это чрезмерными амбициями. Если у вас относительно ясный ум, такой самообман будет продолжаться недолго, и вы вынедете эту «пищу» изо «рта» раньше, чем попытаетесь прожевать ее. Если же вы упорно хватаетесь за свою «пищу» и по-прежнему пытаетесь прожевать ее, проглотить столько вы все равно будете не в состоянии. Вы еще можете выплюнуть эту «пищу», если признаетесь в самообмане, но чем дальше вы держитесь за него, тем упорнее Ахамкара будет пытаться доказать миру, что она может сделать все, что решила. Позволяя Ахамкаре делать вложения в вымышленную ею личность, чтобы регулировать вашу жизнь, вы пытаетесь проглотить больше того, что способны переварить. На этой стадии вы можете предотвратить проникновение непереваренного опыта в свой организм, вызвав «рвоту», то есть чистосердечно признав, что вы совершили «преступление против мудрости». Если вы не сделаете этого, то образуется физическая или умственная Ама, которая проникнет в ваш организм и неизбежно приведет к той или иной болезни. Один из моих друзей недавно открыл школу по изучению трав и позволил своим амбициям превысить возможности своего умственного пищеварения. Он принял пятнадцать студентов: это обеспечивало ему достаточный доход для покрытия издержек, и кроме того, он считал себя способным как следует обучить их всех. Через некоторое время он обнаружил, что не может удовлетворять потребности пятнадцати различных индивидуальностей, и начал работать с перегрузкой. Его возможности не поспевали за его намерениями. В своем горячем стремлении увеличить возможности других, передавая им свои знания, он разрушал собственное здоровье. Стресс от постоянной необходимости адаптироваться к пятнадцати различным⁴ Ахамкарам подавил его пищеварение и создал психическую Аму. Из-за того, что он сразу не признался себе в том, что его силы ограничены, он похоронил эту Аму внутри себя. Его ум, защищая себя, перенес этот дисбаланс в тело. При нашей

последней встрече он жаловался на симптомы, которые позволили предположить расстройство желчного пузыря. Его питание соответствовало его конституции, а время года не могло оказать возбуждающего влияния на Питту, поэтому я сделал вывод, что проблема коренится главным образом в его психике. Во время нашего разговора он сам проследил связь между несовершенным умственным пищеварением и слабостью пищеварительных органов тела и понял, что ему нужно устранить неудобоваримую ситуацию, которая и стала причиной его нездоровья. Сделать это можно было, уменьшив число студентов либо наняв кого-то, кто помог бы ему нести это бремя. Признание им этой проблемы служило гарантией того, что он в состоянии ее разрешить. Устранение психических расстройств предполагает в своей основе те же меры, что и физическое лечение. Когда плохое умственное пищеварение порождает множество неблагоприятных эмоций, накопление которых в конце концов искажает представление человека о себе и снижает его способность эффективно действовать, первым условием лечения будет устранение причины этих эмоций. Затем необходимо очистить ум. При умственной инерции требуется энергичная стимуляция, чтобы побудить ум к очищению. Ум, наполненный гневом, избавляется от этого гнева довольно легко и таким образом до некоторой степени очищает себя, но ум, наполненный страхом, упорно держится за этот страх и расстается с ним только после продолжительного воздействия психического тепла и масла, которым служит искренняя привязанность (снеха). Конечно, если ум слаб, а расстройство сильное, то начинать с очищения неразумно, поскольку оно еще больше ослабит ум. В отдельных ситуациях показана шоковая терапия (только под наблюдением компетентного специалиста!), но, как правило, лечение заключается в медленном и целенаправленном уравновешивании Раджаса и Тамаса силой Саттвы. Во всех случаях полезно психическое омоложение. Когда из-за неудовлетворительных межличностных отношений ум наполнен Амой, необходимо воздержание от страстных желаний. Существует даже психический трипхала, помогающий очистить ум от застарелой Амы эгоистических привязанностей. Это киртан — преданное пение имени Бога. Даже если вы не верите в Бога в какой-либо форме, можно выбрать имя, отражающее что-то, во что вы действительно верите, позволяя этой силе войти и исцелить вас. Киртан представляет собой также наилучшее омолаживающее средство, поскольку помогает нам исправить наши отношения с Природой. Истинный смысл йоги заключается в

единении с божественным, а искреннее обращение к нему за помощью представляет собой главный путь к подлинной йоге. Юкти Слово «юкти» происходит от того же корня, что и «йога». В санскрите юкти определяется как «баху-карана-йога-джа» — «созданный от соединения множества причин». Традиционный пример действия юкти — изготовление глиняного сосуда. Оно представляет собой соединение глины, воды, колеса, палочки, придающей форму сосуду, печи для обжига, горючего для печи и горшечника, совершающего весь этот процесс. Здоровье также создается юкти. У одного человека рак может исчезнуть после применения сильных лекарств; у другого он пройдет от одних только мысленных представлений; у третьего исцеление может быть исключительно следствием диеты. Выздоровление зависит от терапии, которая может быть более или менее сложной; от пациента, который должен иметь веру во что-то; от людей, которые будут проводить терапию; и от того, кто будет руководить всем этим. Прежде всего необходим компетентный руководитель — сам пациент, его родственник, друг или специалист, который должен знать, что и когда нужно делать. Говорят, что даже если лекарство недостаточно эффективно, помощники некомпетентны, а пациент непослушен, опытный врач все же может дать больному облегчение, применяя принцип юкти — гармонично сочетая в лечении устранение причины болезни, очищение, уравновешивание и омоложение.

Глава 7

БОЛЕЗНЬ

Без юкти, искусного сочетания всех факторов для гармонизации человека, несварение становится хроническим и переходит в другие формы. Хроническое несварение ослабляет иммунную систему, которая сначала реагирует аллергиями, затем аутоиммунными болезнями и, наконец, такими состояниями, при которых иммунитет разрушается полностью, как при раке или СПИДЕ. Главная причина таких состояний — слабость самоотождествления Ахамкары с телом. Аллергия Антиген представляет собой нечто — чаще всего белок, — что организм распознаёт как постороннюю сущность. Ама — общее название всякого материала, который не желает или не может сотрудничать с Ахамкарой в ее планах. Каждая частичка неправильно переваренной пищи, которая оседает в вашем организме, представляет собой Аму. Ббльшая часть Амы в вашем организме действует как антигенный (стимулирующий антитела) материал, побуждая вашу иммунную систему вырабатывать антитела специально для борьбы с ним. Антитела крепко связываются с соответствующими антигенами, и если ваша иммунная система здорова, она выполняет свою охранную работу, выметая из тела комплексы антител-антигенов. Антитела — это специализированные белки, которые вырабатываются в вашем организме при появлении определенных антигенов. Чем больше антигенов вторгается в тело, тем шире разнообразие вырабатываемых антител. По оценкам специалистов, организм каждого взрослого человека способен производить антитела против ста с лишним миллионов чужеродных молекул (Амы). Обычно иммунная система способна распознавать источник каждого вида Амы: Ама сыра, Ама свинины, Ама арахиса и т.д. Когда вы вновь и вновь подвергаетесь действию одной и той же Амы, ваш организм, готовясь встретить следующую волну захватчиков, вырабатывает все больше и больше антител. Если вы знаете, что не можете нормально переваривать арахис, но все равно

упрямо продолжаете есть его, неправильно переваривающийся арахис будет непрерывно образовывать Аму. В конце концов внутри вас скапливается столько арахисовой Амы, что стоит только арахису коснуться вашего языка, как иммунная «полиция» бьет тревогу, предполагая, что он тоже будет неправильно переварен. Когда иммунная реакция становится настолько явной, что вы узнаёте о ней по каким-либо телесным или психическим симптомам, вызываемым побочными эффектами происходящего внутри вас сражения, у вас появляется аллергия. Люди могут иметь аллергию почти на все. У одних аллергия на плесень, у других — на углеводороды и нефтехимикаты, у третьих — на кошачью или собачью шерсть. Некоторые люди покрываются сыпью от внезапного воздействия холода. Есть даже болезнь, называемая «анафилаксией перенапряжения», при которой в результате сильного напряжения и истощения организма возникает опасная для жизни аллергическая реакция²⁵. Это заболевание, как и аллергия на холод, вероятно, обусловлено токсическим состоянием организма, а не специфической аллергией на физическую нагрузку. Резкий всплеск активности приводит в движение токсины в местах их скопления в тканях, и они наводняют кровоток. Аллергическая реакция способна вызывать почти любые симптомы. Если острые заболевания с жаром или гноем, а также односторонние расстройства (боли, опухоли и т.п. только с одной стороны тела), как правило, не носят аллергического характера, то двусторонние боли и опухоли, а также хронические и рецидивирующие инфекции, которые также могут сопровождаться появлением гноя и жара, например «хронические простуды» и воспаления миндалин и ушей, зачастую обусловлены аллергией.²⁵ Опасность для жизни представляет так называемый анафилактический шок, который, как правило, обусловлен реакцией эндокринной системы организма на чрезмерно мощный иммунный ответ. Чаще всего анафилактический шок связан с попаданием в кровь большого количества чужеродного белка или с наличием у человека врожденной или выработанной иммунной гиперчувствительности к тому или иному антигену. — Прим. ред. Аллергии возникают в гиперчувствительном организме. Хотя специфические виды аллергии можно излечивать с помощью узконаправленной десенсибилизации²⁶, устранение аллергических состояний обычно включает в себя общее снижение гиперчувствительности. Главными дошами, причастными к аллергии, являются Вата и Питта, поскольку именно их взаимная напряженность чрезмерно повышает чувствительность

организма. Существует множество различных видов аллергий. Некоторые из них возникают только в том случае, если вы достаточно часто принимаете аллерген, поскольку иначе количество антител никогда не достигнет уровня, способного вызвать заметную реакцию. Другие же возникают всякий раз, когда вы потребляете какое-то вещество. Самые коварные из аллергий — те, которые вызывают пристрастия: пока вы едите что-то, на что у вас аллергия, вы чувствуете себя нормально; как только вы прекращаете это делать, у вас появляются симптомы отвыкания²⁷. Наличие аллергического пристрастия можно распознать, тщательно проанализировав свои желания. Предположим, вы любите шоколад. Если сильную потребность в нем вы испытываете лишь изредка и, чтобы утолить ее, вам достаточно съесть лишь небольшой кусочек, то по всей вероятности, ваше тело создало это желание с какой-то особой целью. Возможно, ему нужно сбалансировать себя с помощью какого-то фактора, присутствующего в шоколаде. Другое дело, если вам нужен шоколад каждый день, иначе вы плохо себя чувствуете, или если съев небольшой кусочек, вы неожиданно ощущаете почти неуправляемое желание съесть весь шоколад в коробке. Такие реакции позволяют предположить, что у вас аллергическое пристрастие к шоколаду. Любые пристрастия, в том числе к самым опасным наркотикам, со временем, вероятно, приобретают аллергический характер. Склонность к аллергиям развивается в раннем возрасте и в большой степени зависит от пракрита. Люди В- и П-типов обычно гораздо чаще подвержены аллергии, чем К-тип. Даже современные аллергологи отмечают, что большинство их пациентов, страдающих пищевыми аллергиями, имеют светлые волосы и голубые глаза; по 26 Десенсибилизация — уменьшение чувствительности. — Прим. ред. 27 Типичными примерами симптомов отвыкания являются синдром похмелья у пьяниц и «ломка» у наркоманов. — Прим. ред. этому признаку мы можем идентифицировать их как П-, ПВ- и ПК- типы. По оценкам одного источника, 30% населения Америки в той или иной степени страдают пищевыми аллергиями. Кроме того, после зачатия, когда ребенок растет в материнской утробе, мать через плаценту наделяет его иммунной защитой в виде антител. Если она носит в себе много токсинов, то может передать ему очень много антител или даже антигены, циркулирующие у нее в крови. Таким образом, иммунная реакция может начаться в организме ребенка еще до рождения. В первые три месяца после рождения нежный пищеварительный тракт ребенка всасывает в больших количествах крупные молекулы, в том числе и цельные

белки. Это еще одна из причин, по которым для новорожденных так важно получать материнское молоко как можно дольше. Кроме того, грудное молоко матери обеспечивает ребенку пассивный иммунитет — если только в рацион матери не входит аллергенная пища (в последнем случае в молоко поступает Ама и иммунитет ребенка ослабляется). По-видимому, аллергены также могут обеспечивать друг другу взаимную поддержку: контакт с одним аллергенным веществом может вызвать у вас аллергию на другое. Например, аллергия на алкоголь, которая, видимо, влияет на развитие похмельного синдрома и алкоголизма, на самом деле могла начаться как аллергия на ту зерновую культуру, которая использовалась в процессе брожения. Подобным же образом, и аллергия на молоко могла развиться из-за непереносимости лактозы или из аллергии на антибиотики, вводившиеся коровам для профилактики болезней. Аллергия на свинину также могла начаться как чувствительность к антибиотикам.

Выращиваемых в инкубаторах цыплят кормят множеством различных препаратов, каждый из которых может повысить чувствительность организма к курятине. Кишечная токсемия также принимает участие в развитии аллергии. Из-за загрязнений в толстой кишке раздражающие химические вещества, возникающие вследствие неправильного пищеварения, приводят к воспалению слизистой оболочки толстой кишки и снижают перистальтику. Например, в результате неправильного переваривания аминокислоты тирозин вырабатывается едкое химическое вещество — фенол. Одна капля чистого фенола способна прожечь дыру на коже; представьте себе его действие, даже в разбавленном виде, на оболочку, покрывающую желудочно-кишечный тракт изнутри! При серьезном повреждении этой оболочки в вашем пищеварительном канале образуется «дыра», и организм начинает впитывать те вещества, которые в противном случае были бы из него выведены. Токсины, содержащиеся в пище, токсичные продукты обмена веществ, а также неправильно переваренные жиры, крахмалы и белки — все это действует как Ама. Когда эти внутренние загрязнители абсорбируются и кровь разносит их в другие части тела, то равновесие нарушается везде, куда они попадают. «Дырявые кишки» — одна из широко распространенных болезней в нашем ущербном обществе. Виной тому целый ряд факторов: пищевые аллергии, современные лекарственные препараты (в том числе некоторые антибиотики и большие дозы аспирина и ибупрофена), злоупотребление алкоголем, паразитарные инфекции и ослабленная иммунная система. Современные

исследователи обнаружили свидетельства этого заболевания у диабетиков, алкоголиков, курильщиков, пациентов ожоговых клиник, детей, страдающих дефицитом железа, шизофреников и спортсменов, занимающихся бегом на длинные дистанции. В менее выраженной степени «протеканием кишок» страдают, по-видимому, и многие другие группы населения. У этих людей Ама накапливается медленно, а следовательно, болезнь подкрадывается незаметно. Бессонница, ожирение, дурной запах изо рта, астма, артрит, экзема, кожная сыпь, понос, мигрень и даже депрессия — вот лишь немногие из болезней, способных развиться из-за «дырявых кишок». Кишечные токсемии неблагоприятно воздействуют не только на тело, но и на мозг и сознание. При правильном переваривании аминокислоты триптофан вырабатывается серотонин — «добродушный химикат» мозга²⁸, который помогает нам быть спокойными, невозмутимыми и собранными. При неправильном переваривании триптофанарабатываются индолы и скатол — химические вещества, придающие калу неприятный запах. Они беспокоят и волнуют мозг. Прием триптофана может временно успокоить мозг, но если триптофан усваивается неправильно, то впоследствии волнение еще больше возрастает.

- 28 Серотонин — нейромедиатор, оказывающий на мозг тормозящее действие, уравновешивающее возбуждение, которое вызывают два других основных нейромедиатора — норадреналин и дофамин. С недостатком, равно как и с избытком серотонина связаны некоторые психические расстройства. — Прим. ред.

При аномалиях процессов пищеварениярабатываются также вещества типа октопамина, которые называют «ложными нейромедиаторами». Они могут заменять собой нормальные нейромедиаторы, задача которых — точно передавать сообщения через мозг. Конкуренция между нормальными и ложными нейромедиаторами приводит сознание в беспорядок и делает его неспособным управлять иммунной системой организма и поддерживать ее. Как Ама, создаваемая при неправильном усвоении пищи, может приводить в беспорядок сознание и возбуждать эмоции, так и приведенные в волнение эмоции способны ослаблять пищеварение и создавать физическую Аму, которая затем может вызывать реакцию иммунной системы. Подавленные эмоции, загнанные глубоко внутрь, усиливают аллергическую реакцию, поскольку ум ощущает себя под угрозой из-за того, что он не в состоянии выразить себя, и обращает свой гнев на вещества, поступающие извне. Полная физическая «уборка помещения» могла бы исправить ситуацию, но

глубоко взволнованный ум обычно предпочитает искать утешение в чувственных удовольствиях, чем добровольно подвергнуться очищению. Длительное же присутствие Амы в организме вызывает состояние постоянной иммунной тревоги, то есть аллергическое состояние. Хроническое расстройство кишечника Регулярное несварение и связанное с ним присутствие Амы рано или поздно начнет раздражать кишечник. Если это раздражение продлится достаточно долго, кишечник сделается капризным и станет отказываться от сотрудничества с организмом даже в случаях, когда условия для нормальной совместной работы в целом будут приемлемыми. Хроническое расстройство кишечника возникает при многих заболеваниях, в том числе при поносе, дизентерии, трофических афтах²⁹, заболеваниях брюшной полости, болезни Крона³⁰, хронических коликах, синдроме раздражения кишечника, «phantomных опухолях»²⁹ Афты — болезненные поверхностные язвочки на слизистой оболочке рта; развиваются как самостоятельное заболевание (главным образом у детей) или как осложнение. — Прим. ред. 30 Болезнь Крона — болезнь, характеризующаяся ограниченным воспалением какого-либо участка пищеварительного тракта с гранулематозными изменениями всей кишечной стенки, изъязвлениями слизистой оболочки и сужением просвета кишки. — Прим. ред. (на санскрите гульма), колите и язвенном колите. В аюрведе оно упоминается также в числе причин геморроя. Все эти болезни развиваются из-за слабости пищеварительного огня, и для их лечения необходимо заново разжечь огни как умственного, так физического пищеварения. Обычно в таких состояниях помогают терапевтические методы, описанные в предыдущей главе, в особенности трипхала, который почти без преувеличения можно назвать панацеей от всех нарушений равновесия в сфере пищеварения. Но если расстройство кишечника стало хроническим и набрало физическую и психическую инерцию, то для восстановления нормального состояния организма зачастую требуется дополнительное вмешательство. Из всех условий успешного лечения хронического раздражения кишечника самым главным, вероятно, следует считать терпение: ведь для того, чтобы дать обратный ход процессу, который развивался в течение долгого времени, также потребуется время. Из дош главную роль в этом процессе играет, разумеется Вата, доминирующая в пищеварительном тракте с его вечной подвижностью и переменчивостью. Хроническому расстройству желудка способствуют все факторы, усиливающие Вату, — от чрезмерного перенапряжения сил, слишком длительного голодаия, сексуальных

излишеств, дальних путешествий иочных кутежей до злоупотребления холодной, сухой, старой или твердой пищей и дестабилизирующих эмоций, таких как печаль и страх. Усилившаяся Вата может вызывать новые проблемы самостоятельно, а может и вовлечь в патологический процесс также Питту и Капху. Лечение должно соответствовать доминирующей доше. Например, усиление Ваты одновременно является и главной причиной, и главным следствием кишечной колики — ситуации спазма кишечных мышц. Обычно при коликах хорошо помогают лекарственные вина, травяные пластыри (например, из горчичных семян и асафетиды), нетугое перевязывание живота и (или) масляная клизма (следует постепенно ввести в прямую кишку 120—150 мл теплого кунжутного масла и удерживать его в себе полчаса или более). Таким же способом лечится гульма — болезненное вздутие тканей какого-либо из органов брюшной полости, иногда сопровождающееся задержкой его содержимого. Однако чаще Вата действует не в одиночку, а с помощью других дош, и в результате картина пищеварительного расстройства может оказаться довольно сложной. Понос и геморрой имеют тенденцию взаимно поощрять друг друга; оба они могут выступать как причиной, так и следствием состояния «хронической дизентерии», которое, в отличие от дизентерии в современном понимании, может развиваться и без участия патогенных микроорганизмов. В аюрведе «дизентерией» называется всякое заболевание, при котором дефекация происходит болезненно, а кал имеет резкий дурной запах и липкую и жидкую или полужидкую консистенцию. На первых стадиях лечения необходимо питаться только жидкой пищей. Предпочтительнее всего нежирная пахта или взбитый йогурт, но тем, кто не переносит молочных продуктов, вполне подойдут жидкая рисовая или овсяная каша. Пахту, йогуртовый суп, легкий бульон мисо или рисовую кашу можно также слегка приправить имбирем, чесноком, пажитником или черным перцем (при условии, что у пациента не слишком усиlena Пит-та). Такой диеты нужно придерживаться до тех пор, пока стул полностью не очистится от Амы. Затем следует постепенно возвращаться к твердой пище. Чтобы удалить из кишечника избыток Амы, принимайте смесь имбиря А (часть), кумина В (части) и харитаки С (части), растертую до однородной массы с медом или черной патокой, по 1/4 чайной ложки два-три раза в день, медленно слизывая порцию с ложки. Харитаки очищает от Амы стенки кишечника, а имбирь и кумин возвращают им жизненную силу. Синдром раздражения кишечника и

колит могут развиться либо при запущенной дизентерии, либо при постоянных столкновениях боязливого ума с опасными ситуациями, которые, выражаясь метафорически, стискивают его стенками своего жадного брюха, либо же под влиянием обоих этих факторов. При колите Вата пересыхает, из-за чего естественно вырабатываемая Ка-пхой слизь, покрывающая изнутри стенки толстой кишки, становится клейкой и вязкой. Это препятствует нормальной подвижности кишечника. В числе характерных симптомов такого состояния — схваткообразная боль и выведение слизи в сериях вялых сокращений кишечника, зачастую оставляющих у больного ощущение, что дефекация не состоялась вовсе. Начать очищение стенок толстой кишки от вязкой застарелой слизи можно с приема внутрь касторового масла (по 30 мл или более) с чаем из молотого имбиря. При этом также следует соблюдать жидкую диету, потому что когда кишечник сильно раздражен, любая твердая частица пищи может вновь его потревожить и свести на нет все лечение. Можно в течение нескольких дней подряд применять масляные клизмы, пока смазка толстой кишки не нормализуется. Лечение хронического расстройства кишечника будет неполным без устранения того умственного дисбаланса, который способствовал развитию болезни. Главные лекарства для ума при хроническом расстройстве кишечника — спокойствие и расслабление. Когда ум признает свою вину перед кишечником и создаст в брюшной полости такую среду, в которой кишечник будет чувствовать себя normally, тогда пищеварительный тракт излечится сам. Одно из главных условий для создания такой благотворной среды — глубокое, медленное и ритмичное брюшное дыхание. Кроме того, нужно обратиться к сознанию самого кишечника. Объединить все упомянутые выше разнообразные заболевания под общим наименованием «хроническое расстройство кишечника» мы можем именно потому, что кишечник, как и другие части тела, обладает своим собственным сознанием. Разумеется, оноrudиментарно, но сбрасывать его со счетов не следует. Кишечник сердится, когда ум и рот упрямо оскорбляют его, вновь и вновь поглощая недоброкачественную пищу в непростительно больших количествах и в неподходящее время. И если он превратится в брюзгу, то успокоить его и вернуть в нормальное состояние можно лишь чуткой личной заботой. Чтобы хронически расстроенный кишечник снова стал функционировать normally, с ним нужно обращаться как с достойным членом семейства «тело-ум-дух». Астма > Вернув хронически расстроенный кишечник в нормальное состояние, можно

предотвратить ряд других заболеваний, и в их числе — бронхиальная астма. Обычно говорят, что бронхиальная астма «рождается от желудка», и зачастую это верно, если основными причинами ее развития послужили Капха или Ама. Но расстроенная толстая кишечка может серьезно блокировать и даже полностью остановить нисходящий поток энергии Ваты. Когда движение Ваты в каком-либо направлении пресекается, она обычно устремляется в противоположную сторону. И если Вата не может двигаться вниз и выходить наружу по толстой кишке, она, как правило, поднимается по кишечнику вверх, в направлении грудной клетки. Под ее влиянием дыхание становится поверхностным и неполнценным, что при определенных условиях может привести к астме. Сильные порождающие Вату эмоции (в особенности страх, тревога и печаль), отражаясь на состоянии толстой кишки, могут вызвать астму и сами по себе, даже без содействия Капхи или Амы. Эти эмоции значительно усиливаются в условиях физического перенапряжения и под влиянием прочих факторов, стимулирующих Вату, в первую очередь — от привычки отказывать телу в удовлетворении его естественных потребностей. Вот тринадцать естественных потребностей, удовлетворение которых никогда нельзя ограничивать: мочиться, испражняться, испускать газы, извергать рвоту, чихать, рыгать, зевать, выпускать семя при возбуждении, есть, когда чувствуешь голод, пить, когда чувствуешь жажду, спать, когда чувствуешь усталость, часто дышать, когда запыхаешься, и плакать, когда тебе плохо. Если из-за переутомления, сдерживания естественных потребностей или под действием каких-либо иных факторов Вата активизировалась и стала подниматься вверх неподобающим образом, может возникнуть острая респираторная недостаточность; в то же время, ослабляя пищеварительный огонь, Вата стимулирует образование Амы, в результате чего эта недостаточность может перейти в хроническую форму. Впрочем, гораздо чаще астма, спровоцированная действием Ваты, возникает при участии Амы, накопившейся в организме еще раньше. Развитию астмы способствуют жирная, тяжелая, клейкая, охлажденная или замороженная пища и вообще все продукты, стимулирующие образование Капхи; в числе самых злостных ее возбудителей нередко оказываются молочные продукты. Проблема может усугубляться аллергией или повышенной чувствительностью к пище, пыли, плесени, загрязнителям окружающей среды. Определенную роль может сыграть здесь и климат: например, гроза иногда вызывает астматические приступы даже у людей, который раньше не

страдали астмой. С чем это связано? С тем, что ветер разносит пыльцу растений? С изменениями атмосферного давления и концентрации ионов в воздухе? Или же Вата во внутреннем космосе просто отзывается на бурю во внешнем мире такой же «бурей»? Астма часто встречается у детей, то есть в том возрасте, когда пропорция Капхи в конституции каждого человека наиболее велика. К счастью, в большинстве случаев детская астма со временем проходит. В число факторов риска заболевания астмой во взрослом возрасте входят перенесенная в детстве астма; перенесенная в любом возрасте экзема (причиной возникновения которой часто бывает скопление Амы); астма у одного из родителей; проживание в городской квартире, особенно если в доме есть животные, а также тараканы, пыль или плесень. Кроме того, женщины более подвержены астме, чем мужчины. Важное значение может также иметь возраст, в котором женщина родила своего первого ребенка. Играет свою роль и время суток. На санскрите бронхиальная астма называется «тамака шваса» — «темная одышка», потому что, как сказано в одном древнем тексте, «она всегда усугубляется ночью». После захода солнца больным часто начинает казаться, будто они тонут в океане ночи; они испытывают гнетущее чувство неспособности поглощать Прану из атмосферы в достаточном количестве. Усугубляет дело и тот факт, что в часы после захода солнца доминирует Капха. Накопившаяся за день физическая усталость мешает человеку сосредоточить на себе целительные энергии своего организма, а страх, порождаемый таким состоянием, делает последнее еще более тяжелым. На состояние больного астмой влияет даже положение тела: как правило, в сидячем положении спазмы ослабляются, а в лежачем — усиливаются. Но поскольку самой важной из причин астмы является хроническое обострение Капхи, то лечение обычно направлено на выведение избытка Капхи и Амы и на регулирование Ваты. Поскольку астма — «приступообразная» болезнь, то подходы к ее лечению во время приступов и между приступами различны. Выбирая метод терапии во время приступа врач прежде всего должен оценить сравнительную силу болезни и пациента и решить, что более уместно: активно очистить доши или просто успокоить их. Наилучшее очищение при астме, вызванной избытком Капхи, часто дает рвота (чтобы вызвать ее, достаточно бывает выпить побольше чая из корня солодки). Если же основной причиной болезни является нарушение движения Ваты в толстой кишке, то лучшим очистительным средством будет клизма. С ее помощью можно будет удалить преграду на пути

ниходящего потока Ваты и, соответственно, снизить давление Ваты на легкие. Более того, чем эффективнее работает толстая кишка, тем больше Праны она вбирает из переваренной пищи и тем меньше тело зависит от Праны, получаемой из воздуха, а следовательно, нагрузка на легкие уменьшается. В ситуациях, когда активное очищение неуместно, следует выпить небольшими глотками 50—60 мл крепкого чая из корня солодки с 30 мл какого-либо лечебного масла (например, масла Нааяна или масла Бала) и наложить на грудь припарку с тем же маслом. Древние тексты рекомендуют «класть на грудь припарки даже тем, кому не следует потеть (например, беременным женщинам), — хотя бы на мгновение». Почти всегда астматический приступ можно остановить вдыханием дыма от сжигаемого порошка дурмана, дурмана вонючего или астрагала. Терапия между приступами определяется картиной расстройства дош и степенью его интенсивности. Необходимый компонент лечения — регулярная практика йоги (йогические позы и дыхательные упражнения) под руководством специалиста. Для профилактики рецидивов особенно эффективны минеральные лекарства, такие как лакшми виласараса. В числе полезных растительных смесей — порошки трикату, ситопалади и талисади, препарат хингваштака, содержащий асафетиду, травяные джемы, такие как Чъянвон-праш и АгастьяХаритаки, а также лекарственные вина, содержащие пип-пали, дурман и эфедру. Следует избегать всех факторов, провоцирующих приступы, а пищу нужно щедро приправлять имбирем, чесноком и куркумой — специями, усиливающими пищеварительный огонь и препятствующими образованию Амы. Когда свободное течение Ваты восстановится и Ама станет выводиться беспрепятственно, организм сам приведет себя в норму, но до тех пор, пока желудок не очищен от застарелой грязи, а хроническое расстройство кишечника не излечено, болезнь может возобновиться в любой момент. «Желтая угроза» Даже если кишечник расстроен, токсины, проникающие из него в организм, все еще могут выводиться без особых хлопот до тех пор, пока печень ведет себя безупречно. Одна из главных задач печени — очищать кровь, но если этот трудолюбивейший орган будет подвергаться атаке слишком многочисленных токсинов в течение чересчур долгого времени, то и его решимость может быть сломлена. Поддерживая здоровье крови, печень сотрудничает с селезенкой, и с повышением уровня токсичных веществ кровь теряет многие свои здоровые свойства. Одно из основных свойств крови — краснота, но по мере загрязнения кровь утрачивает ярко-

красный цвет и становится бледной, как при анемии и лейкемии. «Белокровие» может возникнуть и без настоящей лейкемии (стандартные тесты дают количественные, а не качественные оценки), и кровь при этом может оставаться «белой» годами. Если человек, страдающий таким «белокровием», сильно стимулирует Питту с помощью связанных с ней продуктов питания и занятий, его кровь может приобрести желтый (желтушный) оттенок. Печень — желтый орган — по преимуществу управляет Питтой, и с возрастанием Питты она все больше желтеет. Эта желтизна может не отражаться на цвете крови до тех пор, пока человек не подвергнется действию какого-либо катализатора, который так или иначе проявит ее. Она может проявиться, к примеру, в форме вирусного гепатита, если катализатором станет соответствующий вирус. Аюрведа зачисляет вирусный гепатит в одну группу со всеми заболеваниями, при которых желчь покидает отведенные ей места в организме — печень и желчный пузырь. Эта группа носит название «камала». Камала окрашивает в желтый цвет другие ткани тела и отходы его жизнедеятельности (в первую очередь мочу, кал, глазные яблоки, ногти и кожу), ослабляет тело и органы чувств, вызывает ощущения жжения и расстраивает пищеварение. В числе других симптомов могут быть тошнота и рвота, головокружение, зуд, острые жажды или повышенное потоотделение, а также разжижение стула. Кроме того, камала изменяет окраску мышления, заставляя свою жертву «взирать на мир желчным глазом». Но самое главное то, что пациент, страдающий камалой, утрачивает все желания, в первую очередь — желание принимать пищу. Слово «камала» на санскрите означает «недостаток желания». В утрате желаний, которой сопровождаются болезни этой группы, нет ничего удивительного: ведь камала очень часто развивается из-за переизбытка желаний. Желтизна проникает в те части организма, где ей не должно быть места, прежде всего из-за обострения Питты, а Питту усиливает злоупотребление субстанциями и действиями, стимулирующими желание. Камала — это частный случай более общего заболевания, которое на санскрите называется «рага». Слово «рага», означающее также «воспаление», «краснота» и «музыкальный лад», в данном контексте переводится как «страстное желание» и «нарастание». Питта разжигает аппетит, и когда человек попадает в ее власть, его охватывает страстное желание наращивать жизненный темп, подобное желанию беспрестанно чесать зудящее место. Поскольку Питта способствует росту скорости и интенсивности, человек жадно стремится к

стимулам, которые, в свою очередь, еще больше усиливают Питту. Такими стимулами являются горячая, пряная, кислая, соленая и жирная пища, масла, алкоголь и мясо, в особенности если они действуют сообща с внутренней страстью (рага) и внешним теплом. Эпидемиологические исследования показывают, что чем ближе к экватору вы живете (и, следовательно, чем жарче климат), тем выше для вас риск заболеваний печени, таких как гепатит. С еще большей вероятностью жертвой камалы под воздействием всех этих факторов становится человек, чье равновесие нарушено интенсивным чувством вожделения, ревности, страстного желания или гнева. Все эти факторы в сочетании усиливают Питту, которая ослабляет пищеварительный огонь тела и ума. В результате накапливается Ама, препятствующая свободному движению грубых и тонких субстанций по грубым и тонким каналам организма. Эти препятствия ведут к возбуждению (пракопа) Ваты, в данном случае чрезвычайно интенсивному, поскольку Питта обладает стимулирующей природой. Возбужденная Вата искаивает нормальное «пространство» тела. В данной конкретной ситуации отравления Питтой Вата по преимуществу беспокоит печень и другие органы и ткани, которые сами содержат много Питты и уже ослаблены ее избытком. Так Питта обретает еще большую силу; когда же гнев ее разгорится в достаточной мере, она покидает свои органы и, «оседлав» Вату, отправляется в путешествие по всем тканям организма. «Пракопа» буквально означает «чрезвычайный гнев». Это своего рода эмоциональное потрясение, в которое вышедшие из-под контроля Питта и Вата ввергают клетки тканей, встречающиеся им на пути. Правда, способности к самовыражению у каждой отдельной клетки весьма незначительны, однако совместный рев миллиардов разъяренных клеток захлестывает мозг волной «чрезвычайного гнева», что может еще больше расшатать равновесие ума. Печень, сильно «сожженная» Питтой, способна даже подорвать самые основы мышления. Человек, страдающий тяжелой формой цирроза печени, может впасть в кому, съев всего лишь маленький кусочек красного мяса, поскольку печень больше не в состоянии отфильтровывать все ложные нейромедиаторы, вырабатывающиеся в процессе переваривания мяса. Люди, чья печень просто работает неудовлетворительно, не теряют сознание от пищи с высоким содержанием белка, но их мышление и чувства, скорее всего, искаются. Состояние «желтой угрозы», вызванное злоупотреблением жирной пищей и алкоголем, французы давно определили как синдром «кризиса печени» (crise de foie), для

лечения которого необходим довольно длительный период очищения, лучше всего — на специально предназначенном для этой цели курорте. Словосочетание «*crise de foie*» звучит так же, как «*crise defoi*» — «кризис веры», и это не просто игра слов: чего еще ждать, когда Вата и Питта учинили такую путаницу в теле, уме и эмоциях! Говорят, что во время битвы при Ватерлоо Наполеон как раз переживал кризис печени-веры, а лечиться ему было некогда, — и в этом усматривают одну из причин его поражения. Как устранить «желтизну»? По возможности, расстроенную дошу следует привести в равновесие до тех пор, пока она еще не покинула свой «родной» орган. Так, «бледной» крови желательно вернуть здоровый красный цвет прежде, чем она приобретет зловещий желтоватый оттенок. И главным лекарством, и первым шагом на пути к исцелению является здесь устранение причин недуга. Следует изменить диету и образ жизни, а для этого ум должен научиться сопротивляться тем соблазнам, из-за которых гиперстимуляция когда-то показалась ему столь привлекательной. Если же болезнь печени уже развилась, то устранение ее причин здесь должно идти рука об руку с активным терапевтическим вмешательством. Если пациент достаточно силен, а болезнь относительно слаба, врач должен предписать больному активное очищение, позволяющее облегчить тот труд врачевания, который вершит сама Природа. Желтизна может быть вызвана либо избытком Питты, либо препятствиями на пути свободного течения Питты. Желтизна, связанная с избытком Питты, обычно проявляется в цвете фекалий, в которых часто встречаются блестящие желтые вкрапления желчи. В этом состоянии требуется мягкое очищение с помощью Горьких субстанций. Если кал пациента по цвету и фактуре напоминает тахини (пасту из кунжутных семян), то, вероятнее всего, на пути движения желчи возникли препятствия, созданные Ватой, Капхой или обеими этими дошами. Нарушения, вызванные Ватой, обычно требуют мягкого подхода, а расстройства, возникшие по вине Капхи, лучше всего лечатся осторожным применением Острых, Соленых, очень Кислых, сильнодействующих, горячих, маслянистых субстанций, которые устраниют препятствие мощным напором. И в том, и в другом случае после восстановления нормального цвета крови следует вернуться к режиму, основанному на Горьком вкусе. Обратите внимание, что из Острых, Соленых, очень Кислых, сильнодействующих, горячих и маслянистых веществ состоит «стимулятор печени», который современные натуропаты назначают своим пациентам, переживающим «кризис печени». Обычный

рецепт «стимулятора печени» включает оливковое масло, имбирь, либо чеснок, либо красный перец (Острый вкус), и лимонный сок (Кислый вкус). Такое лечение может быть очень эффективным, но лишь для определенных пациентов и лишь в том случае, если его применяют только до тех пор, пока не будет устранено структурное или функциональное препятствие. Если продолжать эту терапию после снятия «блокады», она станет побуждать организм к выработке большего количества желчи и Пипы, что в конечном итоге только ухудшит ситуацию. Диета, показанная людям, которые злоупотребляли алкоголем, полезна и для тех, чья печень пострадала по другим причинам. Хотя печень может восстанавливаться даже после тяжелых повреждений, она никогда не станет такой, как прежде, и всем, кто однажды перенес заболевание печени, следует всегда относиться к этому органу внимательно. Горькие очистители крови рекомендуются людям с активным желчеобразованием, выздоравливающим после заболевания печени и тем, чья печень еще не поражена, но уже находится в опасности. В числе полезных Горьких трав — алоэ вера, куркума, одуванчик, лопух, щавель курчавый, карбения, горечавка, барбарис, магония, «золотая печать», а также травы катука, брингарадж, пунарнава (боэр-гавия) и бхумьямалаки. Обычно рекомендуется переключаться с одной травы или травяной смеси на другую через довольно короткие промежутки времени (от одного до трех месяцев) и продолжать прием этих препаратов в малых, тонизирующих дозах на протяжении многих месяцев или даже лет после излечения, обеспечивая тем самым печени мягкую стимуляцию, которая будет поддерживать ее в рабочем состоянии. Препараты железа, такие как Пунарнавади Мандура или Манду-ра Ватака, оздоравливают кровь, вычищая Пипу из печени. Маргоза особенно эффективно снимает зуд, часто сопровождающий болезни печени, однако больным с повышенной Ватой не следует употреблять этот препарат в течение длительного времени. Простое, но весьма действенное лекарство, смягчающее разлитие желчи, таково: одну столовую ложку питьевой соды смешать с несколькими столовыми ложками нежирного йогурта (а еще лучше — свежей пахты) и принимать внутрь два раза в день. Никакая терапия при болезни печени не будет полной без лечения ума, допустившего «желтую угрозу». Необходимо формировать и внедрять в сознание новый, более здоровый образ «я», который будет укреплять веру, напоминать Ахамкаре о ее ограничениях и сдерживать порывы страстных желаний, которые истощают организм, «обесцвечивая» и отравляя кровь. Ревматическая

болезнь Постоянная интоксикация ведет к развитию устойчивых аллергий, которые постепенно могут переходить в более серьезные заболевания. Ама так прочно укореняется в вас, что в результате иммунных реакций разрушаются некоторые из ваших собственных тканей. Погибшие клетки представляют собой инородные тела, Аму внутреннего происходения, и иммунная система поглощает и уничтожает их так же, как атаковала бы любых других незваных гостей. В конце концов у ваших иммунных клеток появляется каннибалский вкус к живым тканям того вида, который они удаляли. Это «автоиммунная» реакция. Аутоиммунную болезнь описывают как обусловленную или ограниченную злокачественность³¹. Поскольку процессы старения проис-³¹ Термин «обусловленный» здесь следует понимать как «являющийся результатом выработки условного рефлекса». Определенные стрессирующие факторы приводят к выработке ошибочного «условного рефлекса враждебности» иммунной системы на некоторые клетки собственного организма. Один известный иммунолог, знакомый с психологией, метко назвал аллергии «фобиями (паническими реакциями страха) иммунной системы». — Прим. ред. ходят при посредстве аутоиммунных процессов, то аутоиммунитет должен быть устранен до того, как можно будет начинать омоложение. Ревматическая болезнь служит хорошим примером аутоиммунного состояния, которое зачастую можно успешно преодолеть с помощью аюрведического подхода. Ревматические болезни — ревматическая лихорадка, ревматизм и ревматоидный полиартрит — это состояния, при которых тело наполнено «ревмой»³², формой Амы. Около 10 % всех больных, которые обращаются к врачам, имеют ревматические болезни, что свидетельствует о глубоком нездоровье широких слоев населения. Как и ревматическая лихорадка, ревматоидный полиартрит может оказаться на сердце и просто убить. Это тяжелое, опасное для жизни заболевание. Ревматоидный полиартрит — широко распространенное системное заболевание, которое может возникнуть в любом возрасте, хотя у детей и подростков встречается реже, чем у взрослых. Молодые люди более склонны к ревматической лихорадке, которая до сих пор распространена в некоторых развивающихся странах и, по сути, представляет собой острую форму того же болезненного процесса. В среднем ревматоидный полиартрит впервые проявляется примерно в сорокалетнем возрасте. Здесь задействована наследственная тенденция, и женщины заболевают им в три-пять раз чаще, чем мужчины. Хотя эта болезнь распространена во всем мире,

ее формы значительно тяжелее в холодном, сыром климате, способствующем застою Капхи и накоплению Амы. Ревматоидный полиартрит на санскрите носит название Ама- Вата: это значит, что он возникает тогда, когда Вата разносит Аму по всему телу. Важнейшей первичной причиной, по-видимому, является неправильное питание, которое и создает Аму. Среди прочих причин — изнурение от чрезмерной работы, непосильные физические нагрузки и избыточно частый секс, сильное беспокойство и эмоциональные потрясения, такие как переживание горя. Истощение и сильные эмоции возбуждают Вату; они обостряют ревматоидный полиартрит, а иногда становятся и причиной его возникновения. Злоупотребление отравляющими веществами, особенно алкоголем, нарушает Вату и одновременно создает Аму. В суставах всех страдающих этой болезнью можно обнаружить липкую, непрозрачную, противную густую грязь: это и есть Ама. По 32 Ревма — слизистые или водянистые выделения. — Прим. пер. ней можно с уверенностью отличить ревматоидный полиартрит от остеоартиита, который представляет собой локализованное проявление процесса старения. Если взять пробу синовиальной жидкости из пораженного остеоартиром сустава, то по своему виду и консистенции жидкость окажется почти не измененной. При ревматоидном или бактериальном артрите эта жидкость теряет свои смазывающие свойства, густеет, наполняется самыми разнообразными клетками в больших количествах и при отстаивании даже образует сгустки. Здоровая синовиальная жидкость никогда не образует сгустков. Синовиальная жидкость — одно из хранилищ силы Капхи в теле. Капха и Ама по свойствам очень похожи друг на друга, поэтому неудивительно, что Ама имеет влече³³ние к суставам. Ама образуется главным образом в толстой кишке, где неправильный жировой обмен создает тот ее вид, который и проявляет особую тягу к костям и суставам. Поскольку выстилка толстой кишки тесно связана с питанием хрящей и костей, то эта Ама быстро достигает предпочтительного для нее местонахождения и откладывается там. Иммунная система бросается в атаку, и начинается болезнь. Если это воспаление оставить без внимания и позволить ему продолжаться, оно станет хроническим и разрушит сустав, что приведет к атрофии близлежащих мышц. Все это происходит из-за наличия непереваренных веществ в толстой кишке. У женщин предрасположенность к ревматоидному полиартриту создается нарушениями в менструациях. Физически женщины имеют более удачное строение, чем мужчины, поскольку каждый месяц их Кровь очищается при

помощи менструаций. В течение первой половины месяца тело обеспечивает матку лучшими из имеющихся питательных веществ, чтобы подготовить ее к приему ребенка. Если беременность не наступает, эндометрий превращается в Аму, инородное тело, от которого матка должна избавиться. Организм пользуется этим, чтобы сбросить в менструальные выделения всю грязь, накопившуюся в Крови за месяц. Даже если процессы в пищеварительном тракте женщины не оптимальны, у нее есть дополнительный шанс правильно питать свои высшие дхату благодаря ежемесячному очищению Крови. Возможно, это одна из причин того, почему женщины живут дольше мужчин. 33 Синовиальная жидкость — клейкое, вязкое вещество, смазывающее суставные поверхности. — Прим. пер. К сожалению, эта благодать продолжается лишь до тех пор, пока менструации регулярны и количество выделений в норме. Если по какой-либо причине менструации затруднены и не вся грязь выводится из Крови, эта ядовитая Ама заливает организм и усиливает действие других видов Амы. Йоги считают, что одним из признаков духовного развития у женщины может быть естественное прекращение менструаций, однако это должно случиться спонтанно, когда организм полностью очистится. Духовные практики, которые учат женщин подавлять свои менструации, очень опасны. Преждевременное преднамеренное прекращение менструаций чревато опасными последствиями, в том числе возможностью появления тромбов. Эмоции также представляют собой существенный фактор возникновения артрита. Когда вы расстроены, подавлены горем, неуверенностью, страхом или каким-либо другим сильным чувством, вы не можете уделять должного внимания качеству и времени своего питания. Чтобы страдание перестало угнетать вас, вы можете с головой уйти в работу или в другие дела ради обретения той умственной пустоты, которая наступает при изнеможении, или же можете обратиться к бутылке. Вам известно, как улетучивается аппетит, когда вы разгневаны или чем-то расстроены. Пища, съеденная без аппетита, создает Аму и действует как коварный яд, последствия которого проявляются не сразу. Неустойчивое эмоциональное состояние может причинить вред, заставляя ум искать спасения в безудержной деятельности. Кроме того, оно непосредственно оказывается на организме. Например, после эмоционально насыщенных спортивных состязаний в Крови его участников временно усиливается ревматический фактор. Опасны также застарелые негативные эмоции: ревматоидный полиартрит в три раза чаще встречается у

людей, которых в детстве усыновили или удочерили, нежели у тех, кто жил у своих генетических родителей. При психотическом артrite симптомы артрита чередуются с симптомами психоза, указывающими на то, что артрит оказался для организма единственным способом заявить о серьезном психическом недомогании, не теряя окончательно психического равновесия. Главным результатом артрита является хромота, которая мешает больному жить нормальной жизнью. В этом артрит похож на кататонию^{34, 34} Кататония — ступор, неподвижность. Кататония является одним из проявлений шизофрении и некоторых других острых психических расстройств. — Прим. ред. при которой больные не могут двигаться по причинам психологического характера. Неподвижность больных артритом имеет физические причины, а физическая неспособность с социальной точки зрения более приемлема, чем психическое расстройство. Артритом нередко страдают психически малоподвижные и негибкие люди. Представьте себе, что вы выполняете работу, которая вам не нравится, или обижаетесь на своего начальника, или считаете условия своего труда невыносимыми. Если вы не приспособитесь и если вы не признаетесь самому себе в том, что не можете приспособиться, то приступ артрита даст вам веский повод уйти с работы без чувства вины, поскольку физическая болезнь, по общему мнению, «вам не подвластна». Любая невыносимая роль может привести к физической тугоподвижности, которая мешает или ограничивает необходимость играть эту роль. Возможно, женщины, несмотря на то что женские половые гормоны облегчают болезнь, чаще мужчин склонны к ревматоидному полиартриту из-за неспособности Ахамкары определить их место в жизни. Женщина, возмущенная своим подчиненным положением по отношению к мужу или презирающая зависимую роль, которую отводит ей общество, разрывается между ними. Влекомая желанием выразить свою индивидуальность и желанием единства с семьей и обществом, она вынуждена выбирать между ними. Физическое незддоровье позволяет ей сохранить свои мечты о том, как она прожила бы свою жизнь, если бы была свободна от ограничений, освобождая ее от необходимости действовать, чтобы воплотить эти мечты. В душе она знает, какой хочет быть, но ей может недоставать смелости и уверенности в себе, чтобы снести преграды на пути к самовыражению. Нехватка силы для сопротивления влияниям, которые стремятся сковать ее, свидетельствует о слабости Кости — дхату, позволяющей Ахамкаре проецировать себя в мир. Из-за слабости Костного мозга, управляющего

суставами, Ахамкара боится неудачи всякий раз, когда думает об отстаивании своих прав. Страх перед последствиями самоутверждения и страх неудачи в самоутверждении соединяются, лишая ее подвижности, нарушая Вату и создавая Вяжущий вкус, который сжимает сосуды и способствует застою. Неудовлетворенность и разочарование нарастают, увеличивая Горечь в ее существе и все больше возбуждая Вату, пока наконец скопление Амы в суставе не перейдет в воспаление и не проявится в виде артрита. Болезнь поистине представляет собой чужеродное существо — слугу, которого больная создала из своей Амы, чтобы он работал на нее. Теперь ей уже не надо рабски трудиться, исполняя работу по дому, которую ее семья не ценит: она изменила свою внутреннюю реальность таким образом, что не должна больше приспосабливаться к реальности внешней. Для некоторых больных ревматоидный полиартрит становится той реальностью, в которой они получают психическую безопасность и сохраняют здравый рассудок. Они готовы поверить, что их личности грозит распад, если они расслабятся, расчувствуются, расплачутся и повернутся лицом ко внешней реальности. Болезнь — это также пристрастие, «костыль», который помогает справляться с трудностями. К сожалению, это весьма отвратительный «костыль». Ама в конце концов достигает сердца, проникает в кровеносные сосуды, глаза, легкие и нервы, в результате чего развивается анемия, разрастаются лимфатические узлы и учащается сердцебиение. Сердечные осложнения иногда оказываются фатальными. Прямыми следствием ревматоидного полиартрита могут стать колит, запоры, неустойчивое кровяное давление, бронхит, камни в почках, судороги в ногах, болезнь желчного пузыря. В тяжелых случаях происходит отложение амилоида. Амилоид представляет собой обломки, остающиеся после атак белых кровяных телец на ткани организма, разновидность внутренней Амы, которая может стать причиной смерти, засорив почки. В настоящее время большинство страдающих ревматоидным полиартритом не могут точно указать день, когда началась болезнь, поскольку они подавляют все симптомы, как только те проявляются. Боль и тугоподвижность в мышцах и суставах постепенно растут на протяжении недель и месяцев, сопровождаемые необычной утомляемостью и общим ощущением дискомфорта. Однако примерно у одного из десяти больных артрит возникает неожиданно, и как записано в древних аюрведических текстах, ему сопутствуют жар, серьезные недомогания, боль в теле, несварение, сильно обложенный язык и утрата способности различать

вкусы. Основные симптомы — опухоли, покраснение и болезненность одного или нескольких больших суставов. Как правило, воспаление переходит от сустава к суставу, исчезая в одном, когда начинается в другом, — симптом, называемый на санскрите «блуждающей болью». У некоторых больных эмоциональные причины играют более важную роль, чем физические влияния; у других физические причины выдвигаются на передний план. Но какова бы ни была причина, для лечения ревматической болезни весьма существенно физическое выведение из организма «ревмы», то есть Амы. Лечение артрита Позвоночные животные страдали различными формами артрита с древнейших времен — по меньшей мере с эпохи динозавров, как свидетельствуют о том окаменелые останки. Лечить воспаленные суставы теперь стало легче, чем в далекие дни, однако терапия остается достаточно сложной: здесь необходимо проявлять терпение и внимание, а также понимать, что периоды улучшения, вероятно, будут чередоваться с неожиданными, зачастую непредсказуемыми обострениями. Порой такие приступы производят устрашающее впечатление; сэр Уильям Ослер, знаменитый канадский врач, признался однажды: «Когда пациент с артритом входит в парадную дверь, мне хочется сбежать через черный ход». Но если проявить терпение, прогресс будет достигнут. Вероятно, первым шагом в борьбе с ревматоидным полиартритом должно стать признание того, что ваше тело вынуждено было принять на себя удар, чтобы защитить ум от необходимости противостоять смятению или подавляемым чувствам. Если вы способны предположить наличие внутреннего конфликта и готовы к усилиям ради того, чтобы в конце концов покончить с ним, то считайте, что вы уже сделали первый шаг к выздоровлению. Можете приступить к лечению своего тела, направленному на устранение физических проявлений болезни, и быть уверенными в том, что скрытые факторы не обострят вашего состояния во время этой «уборки помещения». Может оказаться, что такой готовности смотреть в лицо реальности, подкрепленной надлежащими физическими мерами, достаточно, чтобы остановить болезнь, особенно если причиной ее в основном послужило неправильное питание, а эмоциональные факторы имели лишь второстепенное значение. Даже если эмоции и были главной причиной, успех в лечении ваших суставов укрепит вашу уверенность в возможности исцеления, а в дальнейшем облегчит и работу с вашим умом, когда вы почувствуете, что готовы к ней. Как и другие аутоиммунные заболевания, хронический ревматоидный полиартрит имеет две различные фазы,

сменяющие друг друга: обострение и ремиссию. Во время обострения налицо все типичные симптомы и имеет место острое воспаление суставов. Во время ре^{*} миссии симптомы исчезают, поскольку рассеиваются доши, скопившиеся в суставах. Они по-прежнему остаются там, угрожаяувечьем, но угроза на какое-то время ослабевает, потому что их объем стал ниже порогового уровня, необходимого для проявления болезни. Когда ведро под краном переполняется, вода начинает течь через край. Если вы выключите кран, вода перестанет литься через край, но ведро по-прежнему останется полным. Стоит только снова повернуть кран, даже совсем чуть-чуть, и вода опять потечет через край. Поскольку глубоко в суставах больного артритом сидит Ама, скопление любой доши в желудочно-кишечном тракте тут же обостряет состояние. Вернуть суставам здоровье можно, только опустошив ведро с Амой. Эффективное лечение артрита требует немедленного удаления дош во время обострения и постепенного удаления Амы во время ремиссии. Философию лечения ревматоидного артрита в общих чертах выражает лаконичноесанскритское изречение: Ограничения в еде, потение, а также Горький и Острый вкусы — все это возбуждает пищеварительный огонь. Обострение Ограничения в еде. По рекомендациям д-ра Васанта Лада, пища во время обострения должна быть легкой, жидкай и не слишком обильной. Когда у вас сильно обложен язык, лучше всего пить маленькими глотками слабый имбирный чай, при необходимости — с лимоном и медом. Затем последовательно переходите на жидкую рисовую или ячменную кашу, на жидкий суп из маша и, наконец, на ки-чади. Питайтесь им до тех пор, пока не пойдете на поправку и еще хотя бы неделю, и лишь после этого возвращайтесь к обычной пище. На 2—6 недель исключите из своего рациона все животные жиры, даже ги. Возможно, у вас аллергия на некоторые из тех продуктов, которые вы обычно едите. После того как улучшится ваше пищеварение и аппетит, вводите в свой рацион ежедневно не больше двух-трех новых продуктов, по одному в каждый прием пищи, и следите, не проявятся ли побочные эффекты вроде внезапного возобновления суставных болей. Если вы не уверены в реакции, проверяйте пульс до и после еды. Если он увеличивается после еды больше чем на 5%, то, вероятно, у вас реакция на какой-либо продукт. Всякий раз, как почувствуете реакцию, откажитесь на неделю отданного продукта, а затем устройте ему повторное испытание. Если реакция повторится, откажитесь от него по меньшей мере на шесть месяцев. Вне зависимости от ваших аллергий, вам следует

исключить из употребления как минимум на 6 недель все животные жиры, все жареное, все молочные продукты, все продукты, охлажденные до температуры холодильника, рафинированный сахар, алкоголь и все пасленовые. К пасленовым относятся картофель, помидоры, баклажаны, перцы и табак. Если вы не можете полностью отказаться от табака, ограничьте себя, насколько возможно. Если чили занимает важное место в вашем рационе, то не исключено, что он способствовал развитию заболевания, и вам следует исключить его на этот период. Сократите также потребление соли. Не пейте никаких холодных жидкостей. Исключите алюминий. Он обладает Вяжущим вкусом и именно поэтому входит в состав средств, снижающих потоотделение. Он сжимает мембранны клеток тела и стимулирует засыхание на них Амы, затрудняя ее удаление. Алюминий, содержащийся в средствах от пота, по-видимому, не столь опасен, чем в составе других веществ, но лучше не рисковать. Выкиньте всю алюминиевую посуду и убедитесь в том, что разрыхлитель для теста, которым вы пользуетесь, не имеет алюминиевой основы. Потение. Влажное тепло усугубляет закупорки и застойные явления; сухое тепло более благоприятно. Можно воспользоваться водяной или электрической грелкой. Но лучше нагреть в духовке поднос с кирпичной пылью или смесью песка и размельченной каменной соли (в пропорции 1:1). Высыпьте разогретый порошок в шелковый или льняной мешочек и приложите к суставу. Сухость этих материалов поможет «высушить» застой в суставе. Нанесение масла на сустав перед прогреванием усилит смягчающий эффект, но поскольку Ама затрудняет движение Ваты, применение обычного растительного масла лишь усугубит закупорку. Только касторовое масло может снимать воспаление и удалять Аму, поэтому перед прогреванием нанесите на пораженный сустав пленку касторового масла. Солнечные ванны оказывают на пораженные артритом суставы вдвое благоприятное воздействие: инфракрасные лучи солнечного спектра дают целительное тепло, а ультрафиолетовые лучи способствуют выработке витамина D, который жизненно важен для здоровья толстой кишки и Кости. Припарки тоже могут заставить сустав «пропотеть», пропитывая его внутренним «теплом» используемых трав. Полезен и Легкодоступен лист дурмана вонючего (*Datura stramonium*), хотя он ядовит и требует осторожного обращения. Его следует измельчить и закрепить на суставе при помощи повязки; можно также смазать целый лист касторовым маслом, слегка подсушить на чугунной сковороде и наложить на сустав. Если сустав

подсушивать толстым слоем пасты из корня ревеня, это поможет снять с него опухоль. Паста из сушеного имбиря помогает телу перерабатывать Аму, сидящую глубоко в суставе (но оставлять ее на коже надолго не следует, иначе появится ожог!). Смягчающим и исцеляющим воздействием обладают корень окопника, вяз ржавый и ковровяк. При определенных обстоятельствах могут быть полезны лобелия, сосновые иглы и даже красный перец. Красный перец и крапиву можно применять для того, чтобы, вызвав раздражение, заставить таким образом сустав начать процесс самоочищения, но этого не следует делать представителям П-типа и тем, у кого сильное воспаление. Горький и Острый вкусы используются для контроля Ваты и удаления Амы. Вообще, поскольку Острый вкус обладает горячей энергией, острые вещества лучше использовать во время ремиссии, чтобы вновь активизировать пищеварительный огонь. Горькие вещества лучше применять во время обострения: они косвенным образом активизируют пищеварение и помогают ослабить воспаление. Горький вкус особенно нужен при сильной боли во всем теле, потере аппетита, отсутствии вкусовых ощущений во рту, несварении и лихорадке. Жар представляет собой средство, с помощью которого тело посыпает тепло в даату, чтобы помочь переработке Амы. Даже современная медицина поняла наконец, что жар — это важный механизм уничтожения патологических микробов и вирусов. Жар следует снимать холодными компрессами, только если поднимается слишком высокая температура, обычно выше 38,5°C. Горькие субстанции катализируют пищеварительное действие жара на Аму и позволяют ему скорее закончить работу и понизиться. Вот некоторые легкодоступные растения, имеющие полностью или частично Горький вкус: Алоэ вера Барбарис Береза Горечавка «Золотая печать» Клевер

луговой

Лопух Люцерна Мартиния Мокричник Одуванчик Корень солодки Тысячелистник Цикорий Шлемник Щавель курчавый Эхинацея Юкка Любые горькие вещества могут быть полезны при артрите на этой стадии, хотя каждое из них имеет свои свойства. Горечавка полезна при утрате аппетита, сопровождающейся несварением. Алоэ смягчает желудочно-кишечный тракт и очищает печень. Барбарис и одуванчик — хорошие очистители печени. Люцерна представляет собой натуральное болеутоляющее средство и очищает толстую кишку. Мартиния и юкка помогают при сильных суставных болях. Корень солодки оказывает противовоспалительное действие. Шлемник успокаивает при нервном раздражении.

Восковница, эхинацея и «золотая печать» помогают бороться с паразитирующими микроорганизмами. Все Горькие вещества способствуют ослаблению тенденции к аллергии, изменяя и гармонизируя обмен веществ. Аюрведические составы, такие как Тикта и Махасударшан Чурна, являющиеся крайне Горькими, активно помогают организму избавляться от аллергического состояния, если принимать их регулярно в течение по крайней мере шести недель. Такие вещества могут также прекращать или предотвращать некоторые аллергические реакции. Наилучшее средство для снятия воспалений при ревматоидном полиартрите — гуттул. Основной его вкус — Горький, хотя имеются и вторичные Острый, Вяжущий и Сладкий вкусы. При таких состояниях нередко применяется состав Трипхала Гуттул, поскольку трипхала очищает организм, а трикату (также входящий в этот состав) улучшает пищеварение. Однако самый лучший препарат гуттула при обострениях ревматоидного полиартрита — Симханада Гуттул. В него входят макшика басма, трипхала, сера, гуттул и касторовое масло, которые готовятся вместе в железном суде. Макшика басма — это зола пирита, содержащего железо и серу. Железо удаляет Аму из тканей, сера очищает Кровь. Гуттул очищает суставы от Амы, оказывает противовоспалительное действие и улучшает обмен Жира. Все эти вещества представляют собой омолаживающие средства. Касторовое масло является специфическим средством лечения ревматических состояний. Слово «Симханада» переводится как «левинный рык», и санскритский стих утверждает: «Только лев касторового масла может убить бешеного слона ревматизма, когда тот в панике носится по всему телу». Касторовое масло улучшает пищеварение, контролируя Вату и удаляя Аму из толстой кишки и Кости. Если желудочно-кишечный тракт покрыт Амой, будет разумно начать лечение с приема 2—4 столовых ложек касторового масла с 250 мл крепкого чая из сушеного имбиря, чтобы тщательно промыть толстую кишку и начать очищение суставов.

• Касторовое масло обладает Острым вкусом, так же как сера и, до некоторой степени, гуттул. Острые средства в небольших количествах можно применять даже при обострениях, если имеется много Амы, которую нужно удалить, и если нет сильного воспаления или других симптомов, указывающих на значительное влияние Питты. Людям П-типа, если только их организм не слишком сильно загрязнен Амой, следует с осторожностью относиться к большинству острых веществ. Вот обычные Острые растения: Корень аира Базилик Буквица Валериана Имбирь Котовник Куркума Лобелия Мята

курчавая Мята перечная Пажитник Петрушка Полынь обыкновенная Фенхель Чеснок Мята, несмотря на свой Острый вкус, не усиливает Питту, если не применять ее в чрезмерных количествах. То же относится и к куркуме. Вот один простой рецепт при жалобах на ревматические проявления, особенно если речь идет только об одном суставе: размельчить зубчик чеснока и принять в чайной ложке молока непосредственно перед сном. Хотя молочные продукты строго запрещены при этом состоянии, такое малое количество молока будет служить проводником для чеснока и смягчит его горячие, раздражающие свойства. При крайне сильных воспалениях, когда Питта чрезмерно возбуждена, лучше применять Кайшоре Гутгул — препарат гутгула, который^{*} изготавливается из травы гудучи, смягчающей горячие и острые свойства гутгула. Ремиссия Когда обострение заканчивается, уместна сбалансированная, антиаллергическая диета. Можно использовать влажное тепло. При ревматических состояниях полезны такие аюрведические масла, как Дханвантрам Таила, Кширабала Таила, Сахачара Таила, Пинда Таила и Вишагарбха Таила. Ядовитое масло Вишагарбха Таила полезно и во время обострений. Все эти масла насыщены лекарственными веществами, очищающими и смазывающими суставы. Специально назначаемые клизмы, особенно когда меняются привычки кишечника, а сам он наполнен газами, очень помогают поддерживать слизистую оболочку толстой кишки в здоровом состоянии, свободном от Амы. Гутгул полезен во время ремиссии для удаления из даату старой, слежавшейся Амы. Лучше всего подойдут составы Йогарадж Гутгул и Махайогарадж Гутгул. Оба они содержат больше двух десятков острых трав для улучшения пищеварения, но в состав Махайогарадж входят также минералы, которые усиливают омолаживающий эффект. Во время обострения иногда необходимо оставаться в постели, пока не пройдет воспаление сустава. Слишком энергичное движение воспаленного сустава может еще больше повредить его и еще глубже загнать в него Аму. Как только воспаление пройдет, суставу будет необходимо движение, чтобы свести к минимуму атрофию мышц и заставить циркулировать в нем синовиальную жидкость. Когда эта циркуляция нарушается, токсичная Ама получает возможность скапливаться и вызывает новое воспаление. Простые йогические позы и дыхательные упражнения способствуют удалению Амы. Когда ваше здоровье улучшится, дополните йогу энергичными упражнениями. Регулярная программа упражнений особенно важна для тех больных артритом, которые

страдают от излишнего веса, поскольку тяжелые конечности увеличивают нагрузку на мышцы и суставы. Некоторые люди отмечают, что приятные сексуальные переживания на время избавляют от артритных болей. Это происходит благодаря сочетанию психологического эффекта и высвобождения в мозгу обезболивающих химических веществ. Хотя секс и можно иногда использовать для быстрого облегчения, будет неразумно прибегать к нему как к болеутоляющему средству постоянно, ибо чрезмерная сексуальная активность ослабляет нервы и истощает Оджас, что ухудшает пищеварение, увеличивает Аму и усугубляет артрит. Не стоит покупать кратковременное облегчение ценой длительного страдания. Кортизон и другие противовоспалительные препараты вроде фенилбутазона, представляют собой еще одну обычную меру кратковременного воздействия, которая иногда может быть необходима, чтобы предотвратить серьезное повреждение сустава. Тем не менее их нельзя использовать постоянно, так как они не действуют на Аму, являющуюся причиной этого состояния. Такие лекарства, как кортизон, на самом деле подкапают иммунную систему, с тем чтобы она смотрела в другую сторону, пока в дхату контрабандой поступает еще больше Амы. Однако если вы принимаете кортикоステроиды регулярно, ни в коем случае не следует резко прекращать их прием: это может быть крайне опасно. Вы должны уменьшать дозировку очень постепенно, под наблюдением квалифицированного врача. Даже «обычные» болеутоляющие следует применять с осторожностью. В среднем у одного из четырех человек, употребляющих не-стeroидные противовоспалительные препараты (НПВП) против хронических болей, развивается язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Употребление антацидных средств³⁵ для борьбы с язвой повышает риск внутреннего кровотечения. По оценкам исследователей, от кровотечений при язвенной болезни, вызванных НПВП, ежегодно погибает от 10 до 20 тысяч человек и примерно в десять раз больше пациентов подвергаются госпитализации. Все мы должны научиться терпеливо переносить относительно легкую боль и прекратить поиски таблеток, которые избавили бы нас от страданий мгновенно. Чувство боли подсказывает нам, что больной конечности следует дать временный отдых, потому что она, возможно, переутомилась. Хватаясь за обезболивающее при малейшем неудобстве, вы 35 Антацидные средства — лекарственные вещества, нейтрализующие солянную кислоту желудочного сока (например, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки). — Прим. ред. рискуете нанести

больной части тела новую травму, из-за чего в дальнейшем боль станет еще сильнее. Одна из главных задач в лечении ревматических заболеваний — научиться четко распознавать, в каких ситуациях требуется покой (успокоение Ваты), а в каких — активность (стимуляция Капхи и выведение Амы). Экспериментально подтверждено, что лекарственные средства, помогающие человеку отделить мысли и эмоции от физических ощущений, существенно ослабляют боль и повышают настроение у людей, страдающих хроническими болями. Как только наступила ремиссия, необходимо заняться своими эмоциональными конфликтами. Может быть, причиной вашего заболевания стала ситуация, которая осталась в прошлом, и ваши страдания представляют собой ее запоздалое следствие. Если вы заглянете в себя и не найдете никакого глубинного смятения, это значит, что оно могло исчезнуть после того, как создало в вас чуждую сущность, которая теперь вас разрушает. Если же вы все-таки обнаружите эмоциональный вихрь, то должны беспристрастно его исследовать. Дополнительный прием Горького вкуса поможет вам признать свою неудовлетворенность собой. Нет никакого смысла искать виноватых в этой неудовлетворенности. Гораздо важнее разобраться в существующей реальности, определив свои нынешние потребности и подумав о том, как их удовлетворить. Если вам трудно объективно оценить свою ситуацию, попросите помощи у близкого друга или у профессионального консультанта. Не вводите в привычку эмоциональную несдержанность как способ разрядки, чтобы это не стало усугублять ваши страдания, подобно тому как злоупотребление Горьким вкусом усиливает Питту и, следовательно, гнев. Не укрепляйте эту инородную личность, которую вы для себя создали, придавая ей неоправданно большое значение. Вы создали ее для того, чтобы она работала на вас, и она свою задачу выполнила. Теперь, когда она больше не нужна вам, ее можно отпустить. Как только Ама будет удалена, а дхату поправят свое здоровье, Ахамкара станет сильнее, и вы сможете найти в своем «я» то удовлетворение, которого не можете найти во внешней реальности. Любовь и сострадание к самому себе служат лучшими лекарствами от любой болезни и лучшей пищей для вашей иммунной системы. Рак Еще большее значение любовь и сострадание имеют при злокачественных состояниях. Как и при ревматоидном полиартрите, в этих случаях создается чужеродная личность. При артрите эта сущность, как хороший раб, выполняет функцию, для которой была создана. При раке же она восстает и обращается против своего

создателя. Овладевая клетками-отступниками, бунтовщик быстро разрастается, создает себе тело и объявляет Ахамкаре гражданскую войну за обладание организмом; начинается рак. Если Ахамкара сдается и признает, что все потеряно, рак вступает в конечную стадию. Кажется удивительным, что Ахамкара, которая так сильно любит жизнь и пытается держаться за нее как можно дольше, могла сдаться и уступить свою власть высокочке-убийце. Иногда причиной становится губительное физическое загрязнение, например, интенсивное или длительное воздействие химических канцерогенных веществ либо радиации, которое делает организм нежизнеспособным. В других случаях у человека, чье пищеварение было расстроено в течение многих лет, рак развивается из-за застарелой остаточной Амы. А иногда возникновению этой болезни способствует ощущение крайней безнадежности, которое подавляет Ахамкару и иммунную систему. Сила этого ощущения такова, что даже у людей, имеющих крепкую, целостную личность, может развиться рак, если потрясение от какой-либо потери оказалось слишком тяжелым. Даже короткого периода безнадежности может оказаться достаточно, чтобы начать способствующую появлению рака цепь событий у того, чье тело наполнено застарелыми накоплениями физической Амы. Возействие мощных химических или радиоактивных канцерогенов порождает чувство безнадежности у клеток тела, которые осознают смертельность этого воздействия. Эта безнадежность клеток в конечном итоге оказывается роковой и для личности. Кровь поддерживает жизнеспособность Ахамкары, поэтому здоровье Крови является решающим фактором предотвращения развития рака. По существу, гемолиз (разрушение крови) обычен при раке. И в этом случае Кровь утрачивает свою нормальную «окраску». Пока Кровь сохраняет красный цвет — пока в ней много здоровых красных телец, — она питает и наполняет жизненной силой все дхату и поставляет им Прану. Когда же Кровь становится «белой» — наполняется белыми тельцами иммунной системы, что сигнализирует о переориентировке деятельности организма с питания дхату на удаление Амы и чуждых элементов, — она не может обеспечить необходимой жизненной силы. Недостаток Праны, переносимой кислородом, поощряет рост раковых тканей, которые ненавидят кислород. «Белая Кровь» способствует ощущению безнадежности на клеточном уровне. Рак обычно появляется тогда, когда человек проходит через физический или психический опыт, который его личность совершенно не в состоянии переварить, не может перенести ни при

каких обстоятельствах. Не желая смотреть в лицо реальности, Ахамка замыкается в себе и уже одним этим поступком наделяет неперевариваемый опыт некой сущностью и индивидуальностью. Это не приемлемое переживание пребывает в организме, ожидая, что найдется патологическая, бунтующая клетка, в которой оно сможет жить, и тогда родится захватчик. Когда эта «индивидуальность» обнаруживает подходящую клетку-хозяина, она «овладевает» ею подобно тому, как разнопланенный дух может вселиться в человеческое существо. Непринятое Ахамка-рой переживание с самого начала зачисляется ею в категорию разрушительных, или «злых», поэтому, получив индивидуальность и свободу действий в организме, оно начинает его разрушать — в соответствии с той ролью, которую ему приписали. Рак очень часто оказывается самосбывающимся пророчеством. Даже убеждение, что «кто угодно может заболеть раком, только не я», являющееся признаком умственного несварения, нередко маскирует сильную подсознательную боязнь именно такого исхода. Возникновению рака обычно способствует множество факторов, степень влияния которых может быть различной. Общей для всех случаев, однако, является инкубация патогенных субстанций (канцерогенов) в поврежденных клетках и попадание этих клеток во власть посторонней сущности. Иногда сама Ама действует как канцероген. Но даже если это не так, Ама все равно имеет большое значение для разрастания рака, потому что представляет собой непереваренный материал. Непереваренная мысль и непереваренная пища естественным образом притягиваются и питают друг друга. Раковые клетки получают свое питание за счет орошения Амой, а психическое поощрение — за счет ощущения безнадежности. Отмечается, что большинство больных раком не получали в свое время грудного молока. Это могло лишить их некоторых важных для иммунитета веществ, содержащихся в материнском молоке, или не позволило им в младенчестве установить связь с матерью, или же оказались оба фактора. Хорошая связь с другими начинается с хорошей связи с матерью. Плохая связь с другими обычно влияет на способность Ахамка установливать связь с духом и позволяет делать это клеткам-бунтовщикам. Первоначальной болезни может стать именно недостаток полноценных связей с другими людьми, если этот дефект осознается на любом уровне, на каком только Ахамка допустила такое осознание. Известно, что при равных физических обстоятельствах среди умственно отсталых и душевнобольных людей больные раком встречаются вдвое реже, чем у людей

«нормальных». Более того, поскольку во всем мире существует немало людей, которые курят, пьют и живут в свое удовольствие до ста лет, так и не заболев раком, можно предположить, что удовлетворенность своей жизненной ситуацией или беззаботное отношение к ней снижают риск развития ракового заболевания. У потенциальных кандидатов на раковое заболевание могло рано выработать сознание одиночества, и они могли воздвигнуть барьеры, не позволяющие другим любить их. Обычно с лица у них не сходит улыбка, а услышать от них жалобы на что-либо можно крайне редко. Они могут отдавать больше, чем получают, и чувствовать неловкость, принимая что-либо от других. Эта Вяжущая зажатость, препятствующая Солнечному наслаждению, приводит к неспособности принимать от других Сладкое питание и гарантирует разочарование во взаимоотношениях из-за необходимости отдавать. Горечь разочарования может создать несфокусированный Острый гнев или Кислую зависть. Когда же все вкусы будут достаточно разбалансированы, Ахамкара может решить, что жизнь больше не стоит того, чтобы жить. У многих раковых больных проявляются те же психические особенности, что и у самоубийц. Некоторые люди, когда последняя капля переполнила чашу их терпения, выбирают пистолет, петлю или таблетки, чтобы свести счеты с жизнью; другие совершают психическое самоубийство и удаляются от мира в шизофрению. А люди, склонные к раку, приглашают в себя злокачественную инородную сущность, чтобы сделать обоснованной свою потребность в сочувствии со стороны других. Тогда они наконец позволяют себе принимать помочь от других по причине своей болезни, в которой они, по общему мнению, не виноваты. Всякая сильная неудовлетворенность может влиять на Ахамкар. Рак шейки матки чаще всего поражает либо тех женщин, которые всю жизнь оставались девственницами, либо тех, которые совершенно неразборчивы в отношении секса. Первые избегают удовольствия, которого они, по их мнению, не заслуживают, вторые принимают это удовольствие, но убеждены, что не получают от него реального удовлетворения, поскольку считают последнее незаслуженным. Соответственно, мужчины, страдающие от подобной сексуальной неуверенности, чаще других склонны к раку простаты. Такие эмоционально предрасположенные к раку люди нередко находят какую-нибудь внешнюю причину для того, чтобы жить. Они могут жить ради работы, ради семьи, ради каких-либо своих целей — не важно, благородных или низменных. Пристрастившись к тому, ради чего они живут, эти люди вкладывают все, что

имеют, в этот внешний «костыль», давая ему все полномочия. Потеря этого «костыля» будет сокрушительным ударом, потому что лишит Ахамкару ее дела. Если не удастся срочно найти какую-нибудь замену, человек может впасть в окончательное отчаяние и уныние — и вот уже готово поле деятельности для каждой из ста тысяч раковых клеток, которые появляются в организме каждый день, чтобы установить в нем свой собственный режим. Эти клетки могут появиться сначала в одной из дхату, и если не пытаться остановить рак, он в конечном счете проедает все остальные. Вата делает раковые клетки аномальными и заставляет их быстро размножаться. Капха способствует бесконтрольному увеличению клеточной массы, а Питта лишает пищи другие дхату, чтобы питать захватчика. Рак — это одновременно и смерч Ваты, разрушающий все функции и структуры организма, и бушующий лесной пожар Питты, пожирающий все дхату, и мощный прилив Капхи, наводняющий их ядовитой Амой. Досхи, в мирное время предохраняющие тело, разрушают его, когда власть над ними получает болезнь. Увядание Эта категория болезней представлена несколькими терминальными состояниями, в том числе туберкулезом и СПИДом. Она также называется «истощением» или «синдромом хронической усталости» — термины, используемые при диагностике СПИДа у вирусоносителей. Аюрведа называет эти состояния «увяданием», потому что они начинаются тогда, когда болезнь полностью опустошает человека, пожирая его. Как и при раке, все дхату и вкусы нарушаются в этом состоянии, которое отличается от рака тем, что мышление увядающего полностью противоположно мышлению больного раком. И тем и другим присущее сознание одиночества, но увядающие редко сомневаются в собственной ценности. Они уверены в том, что заслуживают всех удовольствий жизни, и ставят свои желания выше желаний других людей. Они берут все, что хотят, не обращая внимания на последствия. Главной причиной увядания является своеволие. Люди, склонные к увяданию, полагают, что могут делать все, что хотят, и вконец перенапрягаются, пытаясь доказать это. При этом Ахамкара так озабочена чувственными удовольствиями, что потакает себе, вновь и вновь совершая преступления против мудрости, и пренебрегает правильным питанием своего тела. Увядание развивается в одном из двух направлений. Прием любых питательных веществ в неудобоваримых количествах, особенно при чрезмерном повторстве неправильному питанию, до краев наполняет организм Амой и возбуждает Капху. Излишнее увлечение физическими упражнениями, сексом или дисциплиной,

например строгими диетами или аскезой, неумеренное курение, потребление алкоголя, наркотиков и других опьяняющих веществ истощает Оджас, лишает питания дхату и возбуждает Вату. Также стимулирует Вату постоянный отказ удовлетворять какую-либо естественную потребность. Общей причиной во всех этих случаях оказывается «чрезмерность». Ахамкара слишком упорно старается «рисоваться», показывать, что она лучше, способнее, сильнее, образительнее, крепче, талантливее и вообще достойнее всех в мире. Она пытается превзойти себя, но в итоге лишь превышает свои возможности. Излишнее питание приводит к тому, что Капха и Ама блокируют пути для питания дхату и препятствуют правильному движению питательных веществ, которое контролируется Ватой. Недостаточное поступление питательных веществ, которые должны возмещать избыточный отток энергии, особенно из-за без конца повторяющегося, не приносящего удовлетворения секса, непосредственно нарушает Вату, сухость, легкость и грубость которой истощает дхату. Оба процессы лишают дхату питания, истощают Оджас и ослабляют иммунитет, позволяя паразитическим существам колонизировать организм. Проблема заключается не в туберкулезных бациллах, дрожжеподобных грибках или вирусе Барра и даже не в вирусе СПИДа. Все дело в иммунной слабости, которая является следствием возбуждения Ваты. Мы, американцы, охраняем свою приверженность к избытку, чтобы доказать самим себе свою индивидуальность. Наши «пожиратели бензина» должны быть больше, чем у кого бы то ни было; наш валовой национальный продукт должен быть самым огромным в мире. Мы наслаждаемся и наслаждаемся, не думая ни о своем завтрашнем дне, ни о завтрашнем дне других. Мы сосредоточиваем свою жизнь вокруг хлеба и зреющих. Но мы не можем вечно увеличивать свое наслаждение, так же как не можем без конца расширять свою экономику, потому что болезнь увядания ждет всех, кто потребляет сверх меры и пытается возвеличить себя за счет остальных творений Природы. Нет единой терапии для рака и увядания. Аюрведический подход к обоим заключается в ослаблении силы болезни и в одновременной перестройке иммунных способностей человека, чтобы создать климат, в котором лечить болезнь сможет Природа. Но какой бы ни была терапия, существенную роль в ней будут играть укрепление дхату и омоложение организма. При болезнях, способных привести к фатальному исходу, таких как рак и увядание, обычная последовательность лечения изменяется на обратную. Когда вы получили травму в результате

несчастного случая, прежде всего необходимо обработать поврежденные места, а потом уже беспокоиться обо всем остальном. Так и при серьезных болезнях сначала необходимо спасать жизнь и только затем думать об очищении и балансировке организма. Поэтому при раке и увядании мы, как правило, действуем в таком порядке: Во-первых, восстановление сил (омоложение), чтобы сохранить жизнь. Во-вторых, приведение в равновесие дот, чтобы укрепить больного и ослабить болезнь. В-третьих, Панчакарма, чтобы очистить организм. И наконец, когда пациент будет готов к этому, устранение эмоциональной причины состояния. Этот принцип остается в силе, даже если болезнь еще не приняла тяжелой формы, особенно когда основной причиной является психическая предрасположенность. Одна моя приятельница жаловалась, что когда в ней поднимается настоятельное желание чего-то «достичь» — на работе, в отношениях, — это в конечном итоге вызывает у нее лихорадку. Лихорадка сжигает все ее запасы нервной энергии, затем отступает и дает ей на какое-то время расслабиться, но потом возвращается вновь и вновь. Она просила у меня совета. Я сказал ей, что ее трудности в основном были результатом настойчивых попыток использовать для решения своих проблем силу воли. Когда ее начальник выражал недовольство или ее возлюбленный спорил с ней, она очертя голову бросалась в ситуацию, пытаясь приступом взять стены, мешающие свободному общению. Напомнив ей, что если биться головой о кирпичную стену, единственным возможным результатом будет шишка, я посоветовал ей, когда она вновь почувствует приближение «лихорадки», провести омоложение с помощью трав и любимых занятий, а от всего остального воздержаться. Как только кризис пройдет, необходимо уравновесить энергию взаимодействия с начальником или с другом, а когда к ней вернется спокойствие — очистить отношения, устранив причину разногласий. Прочие заболевания Настойчивые попытки проявлять силу воли во всех житейских мелочах могут, разумеется, привести не только к вышеупомянутым болезням, но и ко многим другим расстройствам. «Синдром хронической усталости» — хороший пример того, что происходит, когда вы пытаетесь делать слишком много дел одновременно в течение слишком долгого времени. Для большинства людей, страдающих хронической усталостью, самая большая трудность состоит в том, чтобы смириться со своими ограничениями, с мыслью, что они не могут больше черпать из резервуара энергии, казавшегося бездонным. Конечно, их запас энергии вовсе не был безграничным —

иначе они просто не заболели бы; однако им удавалось убеждать себя в неистощимости этого запаса до тех пор, пока не наступил слом. Большинство людей, подверженных хронической усталости, по-видимому, принадлежат к П-типу — типу, который редко соглашается принять свои ограничения до тех пор, пока Природа не вынудит его смириться. И большинство из них, как и положено представителям П-типа, упорно игнорируют болезнь даже после того, как у них не остается сил на сопротивление. Стоит энергии восстановиться хотя бы чуть-чуть, эти люди хватаются за возможность потратить ее и тут же используют всю без остатка, полагая, будто они уже «выздоровели». Затем наступает очередной слом, и разочарование растет как на дрожжах, а вместе с ним разрастаются и пятна внутренней «ржавчины», образующейся при посредстве Питты. До тех пор, пока человек не избавится от упрямства, характерного для чистого П-типа, излечиться от хронической усталости ему будет весьма и весьма нелегко. С усилением Питты часто связана и волчанка — еще один вариант синдрома «сделай сразу все». Подобно ревматоидному полиартриту, эта болезнь проявляется в виде чередования обострений и ремиссий, и при ней также зачастую эффективны препараты гуттула, в первую очередь Кайшора Гуттул. Нередко применяют также Пунар-навади Гуттул и Гокшуради Гуттул, которые, в частности, помогают предотвратить или затормозить развивающееся при волчанке расстройство функции почек. Рассеянный склероз — это системное заболевание, при котором поражается миелиновая оболочка нервов, управляющих произвольными движениями. По-видимому, рассеянный склероз существует в двух основных разновидностях. Первая возникает при посредстве Капхи, и главными причинами здесь являются холодный, влажный климат в сочетании с рационом, богатым животными жирами. Вторая разновидность — высокоэнергетичная, связанная с избыточной активностью и переутомлением и поражающая, главным образом, Вату и Питту. В первом варианте нервы повреждаются и истощаются из-за излишка Амы, а во втором, по-видимому, сначала происходит повреждение, а затем уже накапливается Ама. Но затем оба процесса начинают развиваться одинаково и на первый план выходят симптомы избытка Ваты. Лечение рассеянного склероза начинается, как обычно, с устранения причины заболевания, а для того чтобы устраниТЬ причину, прежде всего нужно ее установить. Холодная и влажная форма этой болезни требует активизации и стимуляции организма, тогда как при интенсивно[^] и сухой форме больной, напротив, нуждается в

успокоении и восстановлении запасов энергии. В обоих случаях необходимо справиться с воспалительным процессом. При рассеянном склерозе препараты гуттула также полезны, но сами по себе они почти ничего не дают. Чтобы гуттул обрел силу, нужно изменить привычки питания и образ жизни, сосредоточившись на регулировке Ваты. Обязательны регулярные йогические упражнения без интенсивных физических нагрузок, как и при лечении большинства заболеваний, поражающих опорно-двигательную систему, в число которых входит также фибромиалгия — еще одна болезнь, в картине которой эмоциональное истощение сочетается с физическим. Снова и снова мы возвращаемся к проблеме стресса и нашей неспособности справляться с ним. Если вы не в состоянии расслабиться и перегруппироваться под ударом стресса, отсутствие равновесия быстро вас состарит. Стресс поглотит вас. Наилучшим решением проблемы стрессов, которую ставит перед нами современная жизнь, будет систематическое омоложение.

Глава 8

ОМОЛОЖЕНИЕ

Болезнь всегда заставляет нас прямо посмотреть на свои привязанности. Все привязанности временны, и Природа рассеивает их, когда считает, что настало время расширить нашу личность. Болезнь — это всегда возможность сделать выводы из своих ошибок, возможность, которую Природа предоставляет нам по своему материнскому великодушию. Она надеется, что болея, мы научимся достаточно многому, чтобы никогда больше не болеть. Она может даже научить нас тому, как преодолеть смерть и сделать свою личность непреходящей, как у бессмертных. Омоложение представляет собой первый шаг к бессмертию. Старость — это аутоиммунная болезнь, признание Ахамкаром того, что она больше не может адекватно отождествляться с телом. Старость является следствием повторяющегося потакания стремлению к чувственным удовольствиям, которые утомляют и изнашивают тело и разрушают Оджас. Чем быстрее ритм вашей жизни, тем быстрее вы разрушаетесь. Колибри порхает лишь несколько сезонов, но черепаха ползает десятки и сотни лет. Долговечность требует неспешности. Только когда вы ведете неспешную жизнь, ваша аура может эффективно посредничать между вами и внешним миром. Омоложение в аюрведе обозначается словом «Расаяна», которое буквально переводится как «Путь Расы». Чтобы идти по Пути Расы, вы должны очистить и питать свою физическую Раса дхату, поскольку Раса дхату представляет собой сырье, из которого образуются другие дхату. Здоровая Раса дхату — это первый этап физического производства здоровой Шукры, из которой непосредственно вырабатывается Оджас. Тщательный выбор пищевых вкусов (рас) и контроль за эмоциями (расами) гарантируют выработку здоровой Раса дхату и, следовательно, здоровых Шукры и Оджаса. Поскольку для Шукры наиболее питательно Сладкое, омоложение требует создания в теле и уме мощной Сладости. Мед сделан из пыльцы — спермы растений. Растительная Шукра

увеличивает человеческую Шукру по принципу «подобное увеличивает подобное». Поэтому мед по своей природе обладает омолаживающим действием. Кроме того, благодаря трудолюбивым пчелам он представляет собой заранее переваренную пищу и может проникнуть в любую часть тела, не требуя переваривания. Он может помочь усвоению любого лекарства, смешанного с ним, и потому считается лучшим из проводников для терапевтических и омолаживающих веществ. Сырой неочищенный мед, добавленный в травяной чай, является проводником для активных элементов этой травы. Однако поскольку мед становится ядовитым от нагревания, его следует добавлять после того, как чай заварится и остывает до температуры, при которой вы будете его пить. За то, что мед является идеальной Сладкой пищей, на санскрите его называют «Мадху». «Мадху» означает «совершенство Сладкого», в противоположность «Мадхуре» — Сладкому, которое должно быть переварено, прежде чем сможет отдать свою Сладость Ахамка-ре. Все остальные физические субстанции — всего лишь Мадхура; только мед представляет собой Мадху. Повышение половой потенции Большинство омолаживающих средств, в том числе мед, являются также сексуальными стимуляторами, поскольку оба класса веществ увеличивают Шукрдухату. Значительное увеличение Шукры обычно разжигает пламя похоти и вызывает жажду сексуального удовлетворения. Если вы хотите получить омолаживающий эффект, то должны избегать возбуждения и удерживать энергию внутри себя, чтобы она могла быть переработана в Оджас. Лук быстро увеличивает Шукру. Но поскольку он способствует Раджасу — умственной активности, то он затрудняет достаточно длительное удержание Шукры внутри для превращения ее в Оджас. Лук способствует выработке Шукры, но заставляет ум искать сексуальных ситуаций, чтобы ее потратить. Ги, золото и сульфид ртути также быстро вырабатывают Шукру и увеличивают Раджас, хотя эти вещества в сочетании с медом в меньшей степени способствуют созданию Раджаса, чем лук. Аюрведа разделяет науку повышения половой активности и науку омоложения, поскольку половая активность, помимо увеличения Шукры, включает в себя еще и техники, усиливающие сексуальное удовольствие и способность производить на свет потомство. В сексе основное значение имеет взаимное удовольствие. Так, Чарака, главный аюрведический автор, говорит, что лучшее из средств повышения потенции — любящий вас партнер. Древние тексты утверждают, что секс более важен для женщины, чем для мужчины. Действительно, современная

медицина установила, что мужские половые гормоны, впитываемые организмом женщины во время полового акта, регулируют ее способность к деторождению и обеспечивают здоровье ее репродуктивной системы. Регулярные половые отношения улучшают самочувствие женщины. Отсутствие удовлетворения от секса является причиной многих болезней в сегодняшнем мире, особенно у женщин. Женщина имеет все права быть недовольной, если мужчина не способен удовлетворить ее сексуально, поскольку он лишает ее очень важных питательных веществ. Недостаточное питание усиливает Вату, делая менструации женщины более нерегулярными и болезненными. Сексуальное разочарование создает гнев, а Острота, созданная гневом, выводит из равновесия женские половые органы и Кровь, что еще больше расстраивает менструации. Менструальные нарушения повышают эмоциональную неустойчивость женщины. Такой женщине трудно забеременеть, а если это случится, то циркулирующие в ее загрязненной Крови токсины будут передавать ее страдания ребенку в утробе. Любой ребенок, развивавшийся в такой Горькой и Острой среде, будет расти неудовлетворенным и раздраженным, так как эти эмоции станут основой его конституции. Повышение половой потенции — это омоложение Шукра дхату, а также «предварительное омоложение» дая ваших детей. Оно включает в себя отбор самых здоровых генов данной пары, чтобы конституция будущего ребенка была самой здоровой из возможных. Это искусство любви, укрепляющее тела мужчины и женщины и создающее в них максимум возбуждения в момент соития. Какая-то часть этой радости и возбуждения передается оплодотворенной яйцеклетке и закладывает тот фундамент удовлетворенности, на котором ребенок сможет основывать свою жизнь. Желание — это первая из болезней, говорит Вагбхата, автор ряда аюрведических трактатов. Если при зачатии в яйцеклетку сможет вселиться какая-то часть безмерного удовлетворения, которое пара ощущает в момент оргазма, то такому ребенку будет легче получить удовлетворение от жизни, чем тому, чьи родители в момент зачатия «сотрясались» от мощных беспокойных эмоций, тем самым награждая его конституциональными аппетитами, которые он никогда не сможет удовлетворить. Причиной сексуального стресса является потеря Оджаса, вызванная сексуальным злоупотреблением. Многим современным парам не удается найти время, чтобы как следует насладиться сексом, к тому же они ищут удовольствия лишь для себя, а не взаимного удовлетворения. Кульминацией этой тенденции, вершиной

потакания себе и бессмысленной траты энергии является мастурбация. Повторяющиеся занятия не приносящим удовлетворения сексом обязательно приводят к болезни. Люди теряют желание отдаваться друг другу в сексуальном единении, когда чувствуют уязвимость, обусловленную слабостью их личности. Недостаток Оджаса, особенно вызванный частым сексом, ослабляет ауру, и когда кто-нибудь подходит слишком близко, подсознание начинает бить тревогу. Каждая личность организована по-своему, и слияние аур, которое происходит при сексуальном единении партнеров, естественно угрожает Ахамкаре. Если она ослаблена из-за слабости Оджаса, то, чувствуя угрозу подавления со стороны другой личности и сознавая, что ее оборонительных укреплений недостаточно для самозащиты, она может судорожно оттолкнуть партнера — физически или эмоционально. Существует много степеней омоложения, но оно, даже в незначительной степени, возможно только тогда, когда вы дисциплинуете свою сексуальную жизнь. Поскольку секс — это одна из трех опор вашей жизни, отношение к нему должно соответствовать его значимости для вашего здоровья. Уважение к сексу представляет собой подлинный смысл философии сексуального воздержания, называемой «Брахмачарья» — буквально «то, что приближает вас к Создателю». Йоги толкуют его в религиозном смысле и соблюдают безбрачие. Согласно же аюрведе, воздержание — это «то, что заставляет Творческую Энергию Вселенной накапливаться внутри вас». Секс — это Столп Жизни, теснее всего связанный с Ватой. Органический секс — это колossalная потеря энергии для организма. Кастрированный лосось, например, живет в два раза дольше по сравнению со своим полноценным собратом только потому, что не истощает себя сексуально. Сексуальная активность всегда должна тщательно регулироваться, иначе она отрицательно сказывается на Вате. Лучше, в частности, наслаждаться сексом по ночам, так как ночь управляет Капхой и менее вероятно, что сексуальное напряжение в это время приведет к нарушениям Ваты. В аюрведе считается, что зимой, когда внутренний огонь тела достигает наибольшей силы, органический секс должен иметь место не более двух раз в неделю. Весной и осенью максимальна допустимая норма составит один раз в неделю, а летом, когда тело подвергается тепловым нагрузкам, секс показан лишь один раз в две недели. Йоги предлагают еще более строгое ограничение, допуская секс не больше одного раза в месяц. Всем следует воздерживаться от секса во время болезни и выздоровления, а также во время

менструаций. Поскольку следует ограничивать частоту половых сношений, чтобы сохранить здоровье, и поскольку неудовлетворительный секс является немаловажной причиной болезни, то необходимо повышать качество каждого сексуального опыта. Это может сделать только медитация. Сам секс следует превращать в медитацию или в священный ритуал, что в действительности может увеличивать Оджас, а не уменьшать его. Одна из Упанишад, духовных трактатов, объясняющих скрытый смысл Вед, описывает всю жизнь в космосе как жертву огню. Как и потусторонний мир, наш мир представляет собой форму Вселенского Огня, и боги посыпают дождь, чтобы передавать воду из одного мира в другой. Во внутреннем космосе человеческого тела мир по ту сторону — это мозг, дождь — это Оджас, а боги — это ум и чувства. Наш мир — это физическое тело. Человеческое тело тоже представляет собой огонь. Его открытые уста — это топливо, его дыхание — дым, его речь — пламя, его глаза — угли, а его уши — искры. В этот огонь, который представляет пищеварительные процессы в даату, боги бросают пищу; из этого приношения вырастает Шукра. Тело женщины имеет особый огонь — сексуальный. Во время соития пенис является топливом, лобковые волосы — дымом, влагалище — пламенем, проникновение — углем, а удовольствие — искрами. В этот огонь боги бросают семя. Из этого приношения возникает новое человеческое существо. Два человека, занимающиеся сексом, должны принести в жертву все сдерживающие влияния, все сомнения и неуверенность, которые отделяют их друг от друга и мешают им слиться друг с другом в кратковременном переживании единства во время оргазма. Пока вы не сможете превратить все свои сексуальные переживания в медитацию, вы всегда будете испытывать соблазн найти новых сексуальных партнеров, чтобы удовлетворить свои инстинктивные потребности, но никогда не сможете получить того чувства полного удовлетворения, на которое обычный секс намекает, но которого он не может дать. Успешное сексуальное удовлетворение происходит между двумя людьми, а не между двумя половыми органами. Оно не случается сразу, но растет и развивается со временем. Первым шагом в совершенствовании своего сексуального опыта будет отказ от соблазна перепрыгивать из одной постели в другую в поисках большего удовольствия. Вы должны оставаться с одним партнером. Людей В-типа разнообразие соблазняет больше, чем представителей других типов; они должны удовлетворять эту жажду за счет разнообразия новых техник и позиций, а не новых партнеров. У людей П-

типа глаза тоже блуждают, но их главным образом влечет интенсивность опыта, а не его разнообразие. Им надо быть осторожнее, чтобы полностью не подавить более слабого партнера или, что еще хуже, не позволить своей жажде интенсивности загипнотизировать себя, доведя до извращения. Людям К-типа не присуща склонность к блужданиям в этой сфере, и поскольку секс для них представляет собой хорошую интенсивную разминку, они могут позволить себе желать его чаще, чем П- и В-типы, для которых обычный секс менее позволителен, чем для К-типа. Первым шагом в любой программе повышения половой потенции должно быть абсолютное сексуальное воздержание в течение месяца или более. Телу требуется по меньшей мере месяц для восстановления своих запасов Оджаса: тогда Ахамкара сможет ощутить в себе достаточную уверенность, чтобы позволить другому существу вступить с ней в интимный контакт. Частичное воздержание — практика соблюдения физической воздержанности при активных фантазиях на тему секса — бесполезно. Ведь секс целиком зависит от мозга; никакого возбуждения не произойдет, если того не пожелает ум. Постоянное подавление не нащедших воплощения сексуальных мыслей более вредно для Оджаса, чем его физическая потеря во время полового акта. Более того, умственная двуличность и самообман помрачают ум, что дает возможность развития болезней. Как и при омоложении, повышению половой потенции должно предшествовать полное очищение. После этого следует регулярно прикладывать к гениталиям для их питания и наполнения жизненной силой лекарственные масла. В свой рацион в это время следует включить финики, мускатный орех, гвоздику, золото, пиппали, шатавари (корень спаржи кистевидной — *Asparagus racemosus*) и корень солодки. Когда два человека сходятся для сексуального соединения, им следует приготовить для себя хорошо обустроенную спальню со Сладостной музыкой, Сладостными ароматами и Сладостными цветами для услаждения взора, удовлетворения ума и всех чувств. Цветы — это половые органы растений, и их присутствие усиливает эффект. Полнолуние — лучшая ночь для сексуального единения, если у женщины в это время нет менструации, потому что луна наполняет ум Ракой. Лунные затмения и ночи новолуния, когда естественное лунное свечение ослабевает, отводятся для медитации, а не для сексуального возбуждения. Допустима любая другая ночь месяца, и в каждую ночь опыт будет другим в зависимости от фазы Луны. Но какая бы ночь ни была выбрана, пара должна надеть чистую одежду со Сладким запахом

после хорошей ванны, а затем поесть легкой пищи из Сладких продуктов и выпить немного вина. Поскольку сексом, как и физическими упражнениями, нельзя заниматься сразу после еды, паре следует найти себе развлечение примерно на час, прежде чем отдаваться настоящей страсти. Вся эта Сладость вкупе с беззаботной радостью непременно даст чудесный опыт, а если произойдет зачатие — прекрасного ребенка. Древние тексты описывают 84 позиции для сексуального удовольствия. Если зачатие желательно, то лучше, чтобы мужчина находился сверху, потому что при этом сперма достигает яйцеклетки с наименьшими препятствиями и облегчается прикрепление зиготы к стенкам матки. Желательно зачатие или нет, мужчина должен строго контролировать себя, чтобы его партнерша могла получить удовольствие. После любовных игр следует помочиться, удалить всю остаточную Вату из таза и принять горячую ванну для расслабления тела. Хорошо выполнить одну или две йогические асаны для балансировки Ваты. Затем обоим партнерам нужно выпить по чашке горячего молока с финиками, очищенным от кожицы миндалем, ги, медом и шафраном, чтобы восполнить растрченную Шукру. Молоко, ги и мед увеличивают выработку Оджаса, но самое лучшее вещество для быстрого питания Шукры — молоко. Не следует принимать ги и мед в равных количествах. Если у одного из партнеров аллергия на молоко, то вместо него можно пить миндальное молочко. Расаяна Увеличение Шукры является также одной из целей физического омоложения, требующего строгой дисциплины. Достигаемый вами эффект прямо пропорционален дисциплине, которой вы следите. Некоторые контролирующие себя люди следуют дисциплине только ради омоложения, а имеющиеся у них Прану, Теджас и Оджас используют для трансмутации. Современные исследования показали, что есть два гарантированных способа прожить дольше: снизить температуру тела и уменьшить потребление пищи. Согласно этим исследованиям, если бы нормальная температура тела снизилась всего лишь на $1,6^{\circ}\text{C}$, мы могли бы жить лишних тридцать лет. Дополнительные годы можно получить, уменьшая потребление пищи до минимума, необходимого для хорошего питания. Витамины и минералы могут помочь вам лишь косвенно. Физические упражнения могут укрепить ваше тело и повысить его выносливость, но не способны увеличить продолжительность вашей жизни. Некоторые йоги годами сидят в медитации на сильном холде гималайских высокогорий, потребляя минимальное количество пищи. Воздержание, йога и

пассивное принятие внешнего холода охлаждают их тела и сохраняют их гораздо дольше, чем это было бы возможно в загрязненной, полной стрессами городской среде. Цели, которые ставят перед собой эти йоги, также отличаются от наших: продление жизни нужно имдая совершенствования своей медитативной практики. Вот почему йоги поклоняются великому Господу Шиве. Шива — не бог в обычном смысле слова. Он является воплощением силы преображения. Шива имеет власть преобразовать все, что захочет. Его называют Богом Смерти, потому что вызываемые Им преображения настолько сильны, что большинство подвергшихся им существ не способны сохранять целостность своих Ахамкар и растворяются. Шиву всегда изображают как йога на горе Кайлаш — священнейшем из мест паломничества индуистов, буддистов и джайнов. Как и везде в высокогорных Гималаях, на горе Кайлаш очень холодно. Тепло вызывает расширение всех чувственных каналов, что позволяет организму проецировать свой ум во внешний мир и ощущать его чувственные объекты. Холод сужает каналы чувств и препятствует такой проекции ума. Когда Ахамкара испытывает желание переживаний, она подогревает ум и тело, чтобы подготовить их к чувственному опыту. Когда желание угасает, ум и тело охлаждаются и чувства обращаются вовнутрь. Обычное воздействие холода или холодных эмоций, таких как страх, оставляет тело без огня, поскольку его тепло рассеивается через все его ткани. Йоги практикуют йогу десятилетиями, чтобы сузить все свои каналы постепенно и равномерно: тогда их огонь собирается глубоко внутри, где он надежно укрыт от всех внешних воздействий. Одновременно они совершенствуют свою внутреннюю концентрацию, чтобы выдержать трансформацию Шивы. Все, кого интересует омоложение, должны научиться внутренней концентрации, которую мой учитель Вималананда называл «ходом вовнутрь». Если вы надеетесь омолодиться с помощью одной лишь дисциплины, из вашей жизни должно уйти всякое физическое и умственное напряжение. Вы должны культивировать внутренний и внешний покой и тишину в устойчивом уме и твердый психический контроль. Некоторые йоги в своих высокогорных пещерах придерживаются только этих ограничений. Если вы не можете в совершенстве контролировать свои эмоции, то не сможете омолодить себя с помощью одной только дисциплины, поскольку жгучие эмоции будут сжигать ваш Од- жас, как только он будет вырабатываться, а холодные эмоции будут его высушивать. Очень важен строгий

контроль за питанием. Горячие вкусы, направляющие ваш ум вовне, следует исключить из вашего рациона. Необходимо избегать потребления алкоголя и всех остальных опьяняющих веществ, любой Острой, Кислой и Соленой пищи и питья, не поддаваться гневу, ненависти и всем прочим эмоциям, способствующим разделению. Необходимо исключить Вяжущий вкус и сопутствующий ему страх, чтобы не сужать каналы питания. Даже Горький вкус, который нужен для равновесия дош, также придется исключить. Разрешается только Сладкий вкус. Свежее коровье молоко, коровье ги и мед — вот три самых важных омолаживающих продукта для использования в ориентированной на дисциплину программе омоложения. Один из способов ухода от мира — это совершенная физическая и умственная дисциплина. Вы просто не позволяете раздражению влиять на вас. Если вы все равно время от времени поддаетесь эмоциональному расстройству, вам придется на некоторое время физически удалиться от мира, чтобы избегать побуждений, которые могут негативно влиять на ваш ум и сжигать ваш Оджас. Если вы не можете удалиться из мира навсегда, то нужно поискать возможности удалиться хотя бы на месяц и использовать омолаживающие вещества для усиления эффекта вашей дисциплины. Эти вещества обычно бывают нужны людям В- и П-типов: В-типу — потому, что его сухость истощает Оджас, а П-типу — потому, что его внутренний огонь сжигает Оджас. На самом деле один месяц — это минимальный срок для достижения любого сколько-нибудь значительного эффекта, хотя любое уединение, даже на день, обязательно принесет пользу. В идеале, в период вашего ухода вы должны избегать всяких контактов с людьми, оставаясь в своем помещении и избегая даже солнца и ветра. Изоляция от внешнего мира поможет вам уравновесить свое внутреннее существо. Перед этим нужно провести тщательное очищение с помощью Панчакармы, а также точно отрегулировать свое питание и сон. Секс в период омоложения запрещен. Это, может быть, вызовет уныние, но омоложение не может проводиться в атмосфере возбуждения и волнения. «Заниматься» омоложением возможно не в большей степени, чем дерево «занимается» ростом. Омоложение, как и рост, происходит со скоростью, в которой движется Природа. Омолаживающие вещества могут усилить эффект вашей дисциплины, даже если у вас нет возможности удалиться от мира. Их следует принимать рано утром задолго до завтрака, чтобы они не боролись с пищей за переваривание и чтобы никакие ненормальные обменные процессы или эмоции,

которые могут возникнуть в течение дня, не снижали их омолаживающий эффект. Вы должны принимать эти вещества по меньшей мере три недели, чтобы они оказали минимальное воздействие; еще лучше — шесть недель. В течение этого периода вы должны воздерживаться от всего, от чего рекомендуется воздерживаться во время выздоровления, в том числе от длительных путешествий, громкой или пространной речи, бурного поведения и любой иной возбуждающей Вату деятельности, которая может разрушать Оджас. Желательны медитация и умеренные упражнения. Вот некоторые простые рецепты омолаживающих веществ: Размелчите семь зернышек черного перца и смешайте полученный порошок с медом. Йоги любят черный перец за то, что его сушащий эффект распространяется на репродуктивные секреты и помогает сохранять безбрачие. Он высушивает и другие секреторные выделения и является полезным омолаживающим средством для тех, у кого слабые легкие, легко загрязняемые Капхой. Это средство полезнее для К-, ВК- и ПК-типов, чем для В-, ВП- и Пти-пов. Пиппали, или индийский длинный перец, — специфическое омолаживающее средство для легких. Несмотря на свой Острый вкус и горячую энергию, он обладает сладким эффектом после переваривания. Он маслянистый и потому может усиливать Капху, если потреблять его постоянно в течение нескольких месяцев. Злоупотребление пиппали может усилить все три доши. Замочите горсть нута на ночь в воде. На следующее утро, медленно пережевав, проглотите его и запейте той водой, в которой его замачивали. Это средство особенно полезно при слабом желудке. Слегка разогрейте одну чайную ложку молотого корня солодки в 250 мл молока; не доводите до кипения. Пейте два раза в день. Осторегайтесь длительного применения корня солодки, если у вас высокое давление. Корень солодки особенно полезен для половых органов. Корень шатавари, одного из видов спаржи, оказывает особое омолаживающее действие на женские репродуктивные органы. Одну чайную ложку кипятить 5—10 минут на медленном огне в 250 мл молока с 1/4 чайной ложки молотого имбиря и мелко рубленного финика. Рекомендуется В- и П-типам. Ашваганда, или физалис солнечнолистный (*Withania somnifera*), который иногда называют «индийским женьшенем», оказывает особенно сильное омолаживающее действие на мужчин. Он также является сексуальным стимулятором и может служить хорошим дополнением к молоку с шатавари. Чеснок оказывает особенно сильное омолаживающее действие на В- и К-типы. Он имеет пять вкусов — все, кроме

Кислого, но преобладают Острый и Сладкий. У него горячая энергия и острый эффект после переваривания. Зеленый чеснок, сорванный через две недели жизни, когда у него появились первые зеленые длинные листья, и используемый целиком, гораздо мягче, меньше возбуждает Питту и меньше беспокоит ум, чем обычный чеснок. Всегда следует ослаблять силу чеснока пассерованием в течение 30 секунд в ги или в несоленом сливочном масле. Люди П- и В-типов могут также прокипятить его на медленном огне в течение 5—10 минут в чашке молока, добавив 120—150 мл воды, а затем процедить и выпить. Тулси, или базилик священный (*Ocimum sanctum*), описывается как обладающий необычайно сильной формой Праны, которая может излечивать почти любую болезнь, в том числе и рак. Это идеальное средство от любых лихорадок. Люди В- и К-типов для предотвращения дисбаланса дош могут принимать каждое утро 30 мл сока из свежих листьев. Гранатовый сок выпаривается до состояния густого сиропа на медленном огне. Две чайные ложки этого сиропа смешивают с одним листом серебряной фольги, одним листом золотой фольги, и из этой смеси изготавливается пилюлья. Принимать ежедневно со свежим молоком. Особенno полезно это средство старикам, для которых задержать процессы старения — куда более осуществимая задача, нежели пытаться повернуть их вспять. Брами, или центелла азиатская (*Hydrocotyle asiatica*), способствует омоложению ума и улучшению памяти. Обладает в основном Горьким вкусом и вторичными Вяжущим и Сладким, холодной энергией и сладким эффектом после переваривания. Злоупотребление брами может возбудить Вату. Представителям В- и П-типов рекомендуется чай из брами уваривать с ги на медленном огне до тех пор, пока вода не выпарится, с тем чтобы активные элементы остались в ги, которое будет противоядием от любых побочных эффектов. Людям К-типа следует принимать брами в виде чая. Трипхалу можно в виде пасты нанести на поверхность новой чистой чугунной сковородки, чтобы паста впитала некоторое количество железа. Спустя как минимум 24 часа ее собирают по одной чайной ложке на один прием и, смешав с медом, съедают, запивая стаканом теплой воды, в которой растворен мед. Это средство особенно полезно тем, кому необходимо вывести большое количество Амы, накопившейся в течение многих лет. Харитаки используется отдельно или в таких препаратах, как Агастья Расаяна, для удаления Амы и одновременного омоложения. При постоянном употреблении в течение слишком долгого времени харитаки может

вызвать усиление Ваты. Его не следует давать при истощении, изможденным людям, беременным женщинам, людям с неуравновешенной Питтой или тем, у кого недавно было кровоизлияние. Харитаки следует принимать с нерафинированным сахаром летом или в условиях жаркого климата, и с сушеным имбирем или пиппали — зимой или в условиях холодного климата. Осенью следует смешивать его с каменной солью, а весной — с медом. Из свежих плодов амалаки чаще всего делают варенье или консервируют их. Обычно используют два препарата — Амалаки Расаяна и Дхатри Расаяна. Самое известное из омолаживающих средств на основе амалаки — Чья-ванпраш Авалеха. Амалаки — его основной ингредиент, а для синергетического эффекта в него добавляют еще более двух десятков трав. Чтобы придать интенсивный, концентрированный Сладкий вкус, обычно добавляют неочищенный свекловичный или тростниковый сахар либо мед. Амалаки и другие травы служат гарантами того, что Сладкое будет правильно переварено и не даст никакой реакции. Следует принимать по 1—2 столовые ложки Чьяванпраша каждое утро и запивать 250 мл теплого молока с шафраном. Шафран, чтобы сохранить его свойства, добавляют только после того, как молоко снято с огня. Для приема Чьяванпраша лучше всего купить в магазине индийских продуктов сушеные финики. Замочите два финика на ночь, а на следующее утро разрежьте их пополам и наполните Чьяванпрашем и очищенным от кожицы миндалем. Жуйте медленно. Минералы и металлы По-видимому, минералы применялись в аюрведе с древнейших времен, а с началом изучения их алхимических свойств в тантре значение их резко возросло. Каждый минерал, как и каждая трава, имеет свою собственную вкусовую личность. Золото, например, Сладкое, серебро — Кислое, медь — Острая, а железо — Вяжущее. Золото является наилучшим лекарством для Ваты, поскольку оно горячее и Сладкое. Серебро — хорошее лекарство для Питты, потому что, как и амалаки, оно холодное и Кислое; его Кислый вкус улучшает пищеварение, а холод не дает Питте усиливаться. Медь контролирует Кап- ху, поскольку она горячая и Острая и выводит из тела Аму и Капху. Железо питает Кровь, а его Вяжущий вкус не позволяет ей становиться ни слишком горячей, ни слишком жидкой. Золото в алхимии называют затвердевшими солнечными лучами. Его влияние подобно влиянию Солнца. Ношение золота помогает очищать всю энергию, поступающую в тело. Оно улучшает кожу, красоту тела, суставы и общую энергетику. Оно является

хорошим противоядием общего действия от любых ядов, в том числе Амы. Соли золота, применяемые в современной медицине для лечения артрита, также регулируют Вату и помогают выводить Аму из организма, но имеют побочные эффекты, поскольку они растворимы. Они распадаются на реакционноспособные ионы, действие которых слишком сильно, чтобы можно было безопасно использовать их внутри организма. Аюрведические минералы и металлы, включая золото, готовят совершенно иным способом. Сначала их тщательно очищают, чтобы удалить любые ядовитые загрязнения. Затем их соединяют с пастами из лекарственных трав и пережигают. Некоторые ученые полагают, что травы образуют с минералами хелатные соединения, другие придерживаются иного мнения. Но с уверенностью можно сказать, что после пережигания большая часть этих минералов, кроме золота и, быть может, серебра, превращается в оксиды или сульфиды. Большинство оксидов и сульфидов металлов совершенно не растворимы в воде и поэтому не распадаются на активные ионы при попадании в тело. В организме они остаются такими же инертными веществами и, по-видимому, оказывают катализитическое воздействие на процессы обмена веществ. Золото, а в немалой степени и серебро, не вступает ни в какие реакции, но сжигание разделяет его на очень мелкие нереактивные частички, которые действуют как оксиды. Металлы превращают в оксиды и сульфиды главным образом для того, чтобы нейтрализовать их реакционную способность. Золото, которое химически не активно практически ни при каких условиях, нужно только размельчить на крошечные частички. Дополнительные пережигания делают эти частички еще меньше. Когда они становятся достаточно маленькими, хотя бы настолько, чтобы уместиться в линиях на кончиках пальцев, они обретают способность циркулировать в организме и оказывать гораздо более длительное действие, чем обычные лекарства. Это одна из причин того, почему минералы применяются в омолаживающей терапии. А вот другая причина: басмы (жженые металлы и минералы) со временем становятся все более действенными по мере того, как их частицы естественным образом становятся все меньше и меньше, тогда как травы теряют свои качества через год или два. Столетние басмы высоко ценятся в Индии. Доза басмы обычно составляет щепотку порошка размером с рисовое зернышко. Поэтому вкус басмы не столь неприятен, как у больших доз трав, применяемых в фитотерапии. Кроме того, басмы действуют быстрее, и их действие длится дольше, чем у трав. Из басмы с медом, сливочным маслом или ги

готовят пасту, которая затем кладется под язык для более быстрого действия. Первый эффект применения басмы получается от передачи ее вкуса в мозг; второй, который проявляется так же быстро, как и первый, получается от попадания в систему кровообращения Праны, которую приносит получившая особую тонкую силу форма кислорода, получаемая в процессе сжигания. Третий эффект — это воздействие самого минерала, он проявляется, когда частицы басмы начинают циркулировать по всему телу. По традиции, каждый лекарь сам готовил свои лекарства, но в эпоху модернизации индийской культуры многие врачи стали полагаться на промышленность, производящую аюрведические лекарства. По мере того как аюрведические лекарства становятся все более доступными в Америке, и люди чувствуют искушение попробовать минеральные омолаживающие препараты, вопрос качества становится все более и более острым. «Знайте своего поставщика» — важный призыв для тех, кто желает покупать аюрведические препараты. Сегодня многие аюрведические аптеки изготавливают басмы, но не все они делают это правильно. Например, слюдяная (абхрака) басма является прекрасным омолаживающим средством для легких и цдя Раса дхату. Чтобы приготовить высококачественную слюянную басму, надо выкопать в земле яму объемом 100 литров и подготовить запас из 1500 лепешек сущеного коровьего навоза. Эти лепешки широко используются в Индии в качестве топлива и для сжигания трупов, они медленно горят и выделяют много тепла. Наполнив яму примерно 500 лепешками, в нее опускают запечатанный глиняный сосуд со слюдой и травяными добавками, а затем заполняют яму оставшимися 1000 лепешками. Требуется по меньшей мере день, а обычно и больше, чтобы эта куча сгорела. После того как она остынет, сосуд вытаскивают и вскрывают. Извлеченнную слюду готовят к следующему пережиганию с травами. В общей сложности нужно около трех дней, чтобы правильно выполнить одно сжигание и приготовиться к следующему. Чтобы сделать слюду, как и большинство других минералов, минимально пригодной к употреблению, требуется всего 5, 7 или 11 сжиганий. Однако «минимально пригодная» отнюдь не означает «превосходная». По-настоящему сильной слюда станет лишь после ста сжиганий, а превосходной — только после тысячи. Йоги, имевшие неограниченные запасы времени, трав и навоза, могли позволить себе потратить восемь или больше лет на правильное тысячекратное сжигание слюды. У современных фирм такой возможности нет, поэтому они упрощают процедуру и пользуются

электропечами, чтобы ускорить процесс. Приготовленная таким способом слюдяная басма быстрее становится минимально пригодной, чем при изготовлении по традиционной методике, однако с каждым последующим сжиганием сила ее возрастает не столь существенно, как при сжигании на коровьем навозе. Если вы используете слюдяные басмы массового производства, можно принимать такую слюду, которую сжигали ровно столько раз, что она утратила весь свой блеск, хотя для эффективного лечения при этом может понадобиться большая доза. Подобным же образом, многие фирмы рекламируют как панацею от всех болезней, включая рак, свою алмазную басму, но не многие люди знают, как правильно ее приготовить. Если вы не можете определить различие, вас, вероятно, так же обманут с алмазной басмой, как и с настоящими алмазами. По этой причине используются ее заменители. Если вы не можете достать настоящую алмазную басму, то можете приобрести басму из других драгоценных камней, таких как турмалин, и получить почти такую же пользу. Если золотая басма вам не по карману, вы можете использовать басму из пирита (макшика басма, упоминавшаяся в разделе о ревматоидном артрите), поскольку она также является Расаяной для Рasa дхату. Даже правильно приготовленные басмы могут быть опасны, если ими злоупотреблять. А если при их использовании не соблюдать соответствующую диету, они могут не дать никакого эффекта. Вималананду однажды пригласили проконсультировать одного махараджу. Придворные врачи этого правителя, все искусственные аюрведические лекари, многие недели лечили его басмой без какого бы то ни было результата. Вималананда осмотрел больного и решил, что лечение назначено правильно. Тогда он поинтересовался диетой. Узнав же, что махараджа все еще ест соль, он велел прекратить ее потребление, и болезнь прошла в считанные дни. Некоторые минералы не сжигают. Мумиё (шиладжит) — смола, которую выделяют горы в жаркую погоду, входит в состав таких омолаживающих препаратов, как Чандра Прабха, применяемых при многих болезнях, включая диабет, ожирение и заболевания мочеиспускательного канала. Она укрепляет иммунную систему и мужские репродуктивные органы, регулирует менструальный цикл у женщин. Для поддержания физической и умственной энергии и половой потенции мумиё хорошо принимать вместе с другими травами и медом, растворив его в горячем молоке. Поскольку басмы пока еще малодоступны, можно использовать в чистом виде некоторые металлы. Например, браслеты из чистой меди служат действенным средством от

ревматизма и давно уже применяются в народной медицине, поскольку медь хорошо вычищает из тканей Аму. Такие браслеты, однако, могут носить только представители В- и К-типов, но не П-типа, для которого медь слишком горяча. Медь и даже золото могут при их ношении сжечь кожу человека П-типа. Если медь оставляет на коже зеленый след, то это означает, что в вашем организме уже достаточно тепла и кислоты и он больше не нуждается в меди. Если вы не можете носить подходящий вам металл, то можно пить воду из медного либо серебряного стакана или кипятить в воде кусочек чистого золота примерно полчаса, а затем пить эту воду по одной чайной ложке. Можно также положить кусочек очищенного металла на свою фотографию или на локон отрезанных волос, чтобы получать вибрации этого металла, не вводя его физически в свой организм. Некоторые современные ученые утверждают, что корень аира (*Acorus calamus*) — канцероген. Однако многие индийцы традиционно вставляют тонкую проволоку из чистого золота в продольное отверстие цельного корня аира и трут корень о плоскую поверхность по часовой стрелке, с добавлением 1/2 чайной ложки меди. Для ребенка доза составляет три круга растирания, для взрослого — семь или более. В Индии эту пасту дают детям с рождения до 3—6 месяцев, чтобы активизировать иммунную систему, чему золото способствует лучше любого другого средства, так как оно очень Сладкое и полезно для вседаату. Макарадхвадж Вималананда рассказывал мне о силе золота, напомнив, что его добывают с помощью цианида³⁶. Все, что способно растворять золото, должно иметь с ним глубокое сродство. Золото — это высококонцентрированная Сладость, чрезвычайно питательное вещество для тела, ума и ауры. Оно обладает тонизирующими и омолаживающими действием, и быть может, подобное же действие тысячелистника, бамбука, миндаля, абрикоса и т.п. растений является следствием того, что в них в очень малых количествах содержатся цианогены (вещества, высвобождающие цианид). Большие дозы цианида убивают, мешая дыханию клеток и получению энергии, которое происходит благодаря соединению кислорода 36 Цианид — соль цианистоводородной кислоты. Золото растворяется в цианидах за счет образования т.н. комплексных соединений. — Прим. ред. с различными веществами внутри клетки. Клетки умирают, когда отключаются их источники энергии. Золото (как, по-видимому, и небольшие дозы цианида) оказывает противоположное действие, делая дыхание клеток более эффективным: оно обеспечивает им большее количество энергии с меньшими

затратами. Аура каждого человека показывает степень готовности его иммунной системы защищать организм и зависит от вида физической и психической Амы, загрязняющей личность. Золотой цвет — самый здоровый для ауры. Самое распространенное из санскритских наименований золота — су в ар на, что буквально означает «прекрасный цвет». Золото — это затвердевшие солнечные лучи, и прием его обязательно позолотит вашу ауру, если, конечно, вы сможете его переварить. Золото само по себе может оказаться трудным для усвоения, особенно если оно настолько усилит ваш физический пищеварительный огонь, что вы начнете чрезмерно баловать себя, игнорируя границы своих физических возможностей. Поэтому лучше принимать золото после того, как оно уже переварено ртутью. Золото — это пища ртути, и когда его принимают вместе с ртутью, вероятность того, что оно будет правильно усвоено организмом, значительно возрастает. Ртуть описывается как семя Шивы. Это означает, что она представляет собой воплощение на физическом плане огня преображения. Она может дать любому организму огромный Теджас и может позволить этому организму усваивать почти все. Поскольку ртуть — это семя, или Шукра, она представляет собой основной афродизиак, наилучшее средство для поднятия половой потенции. Семя живое, оно наполнено Праной; ртуть может обеспечивать организм этой Праной. Поскольку Шукра — это сырье, из которого вырабатывается Оджас, ртуть может в неограниченном количестве создавать Оджас в организме. Ртуть обеспечивает тело теми необходимыми составляющими жизни — Праной, Тедокасом и Оджасом — и поэтому может контролировать все три доши. Даже после очищения ртуть остается слишком сильной, чтобы использовать ее в виде металла. Чаще всего ее соединяют с серой, в результате чего образуется черный сульфид ртути, который после нагревания превращается в красный сульфид ртути. Сера — это менструальная кровь Парвати, супруги Шивы, единственное вещество, которое способно контролировать огромную силу ртути. Поскольку сера представляет собой форму Крови, которая может создавать другие существа, она выступает как бы в качестве матки, в которой ртутное семя развивается в нового ребенка — Каджали, черный сульфид ртути. Давно известно средство серы с тяжелыми металлами. Активный центр молекулы БАЛ37 — первого лекарства, разработанного для удаления из организма тяжелых металлов, содержит два атома серы. Черный сульфид ртути почти совершенно не растворим ни в воде, ни в слабых кислотах, и потому возможность

отравления свободной ртутью очень невелика. Красный сульфид ртути растворим в чуть большей степени, но вероятность отравления им тоже низка. Сульфид ртути применяется для предотвращения отравлений чистой ртутью в различных отраслях промышленности, так что его безвредность признана даже сегодня. Согласно утверждениям древних текстов, нет такой болезни, которую не могла бы излечить ртуть, если ее правильно приготовить и использовать. Однако при неправильном приготовлении или при злоупотреблении ртутью нет такой болезни, которую она не могла бы вызвать. Никаких доказательств второй половины древнего утверждения не требуется: всем нам известно, как ядовита ртуть. Первая же половина этого высказывания подтверждалась на протяжении веков практикой безопасного применения ртути в аюрведической медицине. Побочные эффекты могут быть следствием наличия примесей, например других тяжелых металлов, которые не были удалены перед обработкой ртути, или же неправильной обработки. Всякий желающий использовать ртуть для омоложения должен проявить исключительное внимание к источнику ее происхождения и убедиться в том, что она правильно приготовлена. Ни в коем случае нельзя даже пытаться готовить ртуть для приема внутрь без надлежащего обучения! Количество ртути в одной пилюле очень невелико благодаря процедуре обработки, известной под названием бхавана. В этой процедуре отвар или сок из трав смешивают с лекарственным веществом и полученную смесь медленно растирают пестиком в ступке, пока она не высохнет. Плавное, мягкое, непрерывное движение наделяет лекарство плавной, мягкой вибрацией, а растирание и помол уменьшают размеры частиц, тем самым повышая их эффективность. Каждая г БАЛ — «британский антилюзит», димеркапрол. — Прим. ред. бхавана уменьшает концентрацию ртути в конечном продукте и усиливает его действие по принципу, сходному с принципов усиления действия гомеопатических лекарств. Наиболее известным из омолаживающих средств на основе ртути является Макарадхвадж, основные ингредиенты которого ртуть, сера и золото. Он восстанавливает энергию и жизнеспособность, усиливает иммунитет и способствует развитию организма, активизируя обмен веществ. Макарадхвадж помогает при любых острых заболеваниях, особенно респираторных — таких как простуда, грипп и воспаление легких, и при всех видах хронических состояний — таких как пониженное давление, общее истощение и нервная или психическая слабость. Благодаря ему можно до самой старости сохранить подвижность и

бодрость. Лучшие формы Макарадхваджа — пилюли, покрытые листовым золотом снаружи и содержащие золото внутри. Доза Макарадхваджа обычно составляет одну размельченную пиллюлю, которую принимают один или два раза в день, смешав с медом или Чъяван-прашем и запив 250 мл теплого молока с шафраном. Это следует делать по меньшей мере за полчаса до еды, а курс продолжается в течение 3—6 недель. Лучше принимать Макарадхвадж и другие омолаживающие вещества на основе ртути в самое холодное время года, чтобы их мощный природный огонь не усиливал Питту. Большинству людей достаточно двух циклов лечения ртутью каждый год. Другие расаяны Вот другие омолаживающие средства на основе ртути: Парпати — черный сульфид ртути в виде толстой пленки. Парпати тонизирует и оживляет слизистую оболочку толстой кишки, повышая ее способность поглощать Прану из пищи. В некоторые составы Парпати добавляют золото, слюду, железо, медь и травы для получения специфических терапевтических эффектов. Лакши Виласа Раса — ее основными ингредиентами, помимо сульфида ртути, являются золото, серебро, слюда, медь, олово, железо, жемчуг и аконит. Омолаживающее действие направлено в основном на сердце и легкие, а также на Раса дхату и Кровь. Васанта Кусумакара Раса — основные ингредиенты почти те же самые, что и у Лакши Виласа Раса, но действует она иначе благодаря другим бхаванам. Васанта Ку-сумакара проходит 35 или более бхаван с такими разными веществами, как коровье молоко, сок сахарного тростника, сок цветков жасмина, сандаловый чай и мускусная вода. Повышает способность тела переваривать Расу, что делает ее эффективным лекарством при диабете, болезнях сердца и увядании. Сильнодействующее средство для повышения половой потенции. Суварна Малини Васанта — относится к числу трех тесно связанных между собой составов (остальные два — Лагу Малини Васанта и Мадху Малини Васанта), помогающих главным образом при увядании. Содержит золото, жемчуг, сульфид ртути, белый перец и еще одну форму ртути, называемую Кхарпара, которая, так же как черный и белый перец, высушивает избыточные секреторные выделения, особенно в дыхательных путях. В этом случае выполняется 21 бхавана с лаймовым соком, а затем — 1 бхавана со свежим сливочным маслом, чтобы предотвратить чрезмерное высушивание. Благодаря своему высушивающему эффекту эти три состава полезны при всех болезнях Раса дхату, таких как хронический бронхит, плеврит, лихорадка, туберкулез, бели и анемия. Они улучшают зрение, помогают

формированию здорового плода в утробе матери и способствуют выведению ядов из организма. Несмотря на свой высушивающий эффект, они могут возвращать вес и восполнить потери энергии после тяжелых болезней или в старости. Суварна Раджа Вангешвара — несмотря на то что имеет металлически-золотой цвет, не содержит золота. Основные составляющие — ртуть, сера и олово. Хлорид аммония используется в качестве флюса³⁸. Смесь подогревают в стеклянном сосуде на песочной бане. В данном случае нужен осадок, который остается на дне сосуда. Он ока- 38 Флюс — вещество или смесь, используемая при пайке и плавке металлов и в других процессах термической обработки для предотвращения окисления. — Прим. ред. зывает сильное действие на нижнюю часть тела, для которой, собственно, и предназначен. Суварна Раджа Вангешвара наиболее эффективен при потерях Шукры, при частой мастурбации иочных поллюциях, а также при обусловленных потерей Шукры состояниях, подобных увяданию. Помогает при импотенции и преждевременном семязвержении, а также при некоторых формах диабета. Смрти Сагара Раса — эти пилюли, называемые «Океаном памяти», представляют собой одно из нескольких соединений, содержащих в своем составе мышьяк. В небольших количествах мышьяк играет существенную роль в питании человека и содержится в таких растениях, как миндаль, ячмень, морковь, кукуруза, виноград, овес, ананас и рис. В индийской медицине применяется главным образом как мощное бодрящее средство. Оксид мышьяка довольно ядовит и используется реже, чем его сульфины. Смрти Сагара Раса содержит сульфид ртути, оксид меди, би- и трисульфины мышьяка и подвергается 21 бхаване с чаем из корня аира и соком брами, а также одной бхаване с маслом Джьютишмати. Эти травы хорошо известны своим тонизирующим воздействием на мозг. В пилюлях содержится ровно столько мышьяка, чтобы слегка стимулировать память. Хема Гарбха — содержит сульфид ртути, золото и оксид меди. Это лекарство кипятят в разжиженной сере на медленном огне в глиняном тигле. После кипячения из этой смеси изготавливают бруск, который затем растирают на камне, смешивают с медом и кладут под язык в случаях крайних нарушений Ваты, таких как кома. Хема Гарбха представляет собой мощное омолаживающее средство и тоник для сердца. Это лишь некоторые из множества используемых аюрведой омолаживающих средств. Необходимо преувеличить опасность неправильной дозировки любого из этих веществ. Никогда не экспериментируйте ни с одним из них

самостоятельно; употребляйте их только под непосредственным наблюдением квалифицированного аюрведического врача. Сезоны В свое время один суфий из Бомбея дал мне рецепт крепкого здоровья. «Большую часть времени, — сказал он, — я веду строгий образ жизни и всегда ем дома. Но один раз в месяц я считаю для себя обязательным ходить в ресторан и есть вкусную пищу. Я знаю, что регулярное посещение ресторанов не полезно, но хотя бы раз в месяц это нужно делать, чтобы подвергать свой организм всем тем болезням, которые распространены в обществе. Это подготовит вашу иммунную систему ко всему, что в противном случае застанет вас врасплох». Это хороший совет. В наши дни неразумно пытаться вести слишком чистую жизнь. Вокруг нас — в нашем воздухе, в нашей воде и в нашей пище — слишком много загрязнителей, чтобы мы могли быть абсолютно чистыми. Даже если сегодня вы полностью очистите себя, завтра окружающая среда снова начнет загрязнять вас. Нельзя провести очищение один раз, а затем забыть о нем. Аюрведа рекомендует регулярное очищение как меру для поддержания здоровья, за которой должно следовать омоложение, с целью нейтрализовать постоянное воздействие дестабилизирующих факторов жизни. Мы можем изолировать себя от влияния внешних сил при помощи увлажнителей, кондиционеров и центрального отопления, но будем подвергаться воздействию окружающей среды всякий раз, когда нам придется покидать свой кокон. Эта постоянная переориентация порождает постоянный стресс. Пытаясь создать для себя стандартную круглогодичную окружающую среду, мы вместо этого сконструировали круглогодичный источник стресса. Все конституционально обусловленные недомогания сильно зависят от времени. Например, проблемы, обусловленные Ватой, всегда обостряются, когда «тучи затягивают небо», — в полном соответствии с утверждениями наших стариков о том, что появление болей в их пораженных ревматизмом суставах указывает на приближение непогоды. Любое изменение погоды способно выводить из равновесия Вату, поскольку изменения возбуждают ее, но в зависимости от сезона все конституции реагируют по-разному. Понятие «сезон» включает в себя любые временные циклы: Вата преобладает: после еды до начала пищеварения в предрассветные часы и в конце дня осенью и в начале зимы в старости Питта преобладает: во время пищеварения в полдень и в полночь летом в среднем возрасте Капха преобладает: после пищеварения, во время усвоения пищи на рассвете и во время вечерних сумерек в конце зимы и весной в детстве и юности В период,

когда преобладает Вата, личности В-типа трудно поддерживать равновесие, поскольку внешнее увеличение Ваты усиливает и Вату внутреннюю. Люди П-типа точно так же обнаружат, что в периоды преобладания Питты их внутренняя Питта возрастает, и даже К-типу бывает нелегко справляться с периодом Капхи. Для людей В-типа наихудшим периодом часто бывает осень, потому что в это время погода особенно переменчива и господствуют штормовые ветры вроде ураганов и торнадо. Людям этого типа не следует начинать осенью новые важные дела, и даже если все остальное время года они не придерживались строгих правил питания и поведения, осенью им нужно восстановить свою дисциплину, чтобы поддерживать гармонию во всех сферах своей жизни. Люди П-типа должны строже относиться к себе летом или в любое другое время, когда очень жарко. Людям К-типа дисциплина необходима весной, когда тает снег, в Природе пробуждаются жизненные силы, а в теле струится Капха. Представители всех типов должны быть осторожны, чтобы не нарушать равновесия на «стыках» между сезонами, в периоды, когда одно время года сменяется другим и сама «погода» не уверена, какому же сезону она принадлежит. Эту внешнюю путаницу в Природе отражает внутренняя путаница в организме. Весенняя лихорадка, например, может поразить любого и обусловлена той инерцией, которую несет мощный поток Капхи в конце зимы. Регулярное очищение поможет противостоять этому. Поскольку весной преобладает Капха, удаление ее излишков, когда зима уже умерла, а весна еще толком не родилась, может предотвратить болезни, являющиеся следствием накопления Капхи. Излишки Питты еле-дует удалять в переходный период между весной и летом, а излишки Ваты — между летом и осенью. Индийские риши установили праздники и традиции, позволяющие каждому помнить о необходимости изменения своего питания и привычек при смене сезонов. Например, один из нескольких отмечаемых в Индии новогодних праздников приходится на день, следующий за ближайшим к весеннему равноденствию новолунием. Жители западной Индии по традиции встают в этот день рано утром и съедают несколько листьев маргозы, прежде чем съесть что-либо еще. Они утверждают, что это удаляет всякую горечь из оставшейся части года. Скрытый смысл этого обычая заключается в том, что не будет болезней Горечи, если использовать маргозу (или какую-либо иную Горькую субстанцию) для контроля над Капхой (которая преобладает в это время) и над Питтой (которая накапливается в это же время и будет преобладать,

когда погода станет теплее). В системе индийской астрологии Солнце входит в знак Козерога 14 января. В этот день жители западной Индии угощают друг друга Сладкими лакомствами из кунжутных семян и пальмового сахара-сырца, приговаривая при этом: «Съешь кунжутного сахара, чтобы твои речи были сладки!» Семена кунжута, особенно черные, питательны и повышают половую потенцию, но трудно усваиваются. Поскольку пищеварительный огонь тела сильнее всего зимой, когда нужна дополнительная пища для поддержания тепла, потребление семян черного кунжута и пальмового сахара-сырца в это время помогает телу сохранять силы. Это дает возможность всем его органам чувств функционировать («говорить») эффективно («сладко») в течение наступающих месяцев возбуждения дош. Время — важный фактор в жизни каждого смертного, и жить по часам Природы — это единственный способ сохранить здоровье.

Глава 9

ЗА ПРЕДЕЛАМИ АЮРВЕДЫ

Бессмертие Ахамкара использует тело и ум для своего удовольствия столько, сколько может, и даже при хорошем омоложении организма в конце концов изнашивается. Зависимость от внешней Вселенной, обусловленная всеми видами питания — физического, умственного, эмоционального и духовного, — приводит к износу. Ни ум, ни чувства, ни дух не могут довольствоваться лишь «хлебом единственным» — они должны чувствовать прасанна (удовлетворение), чтобы быть здоровыми. До тех пор пока они считают, что для этого им нужно чувственное удовольствие, они будут сохранять свою внешнюю ориентацию, стремясь в поисках удовольствия к внешнему миру. Ни уму, ни духу нет необходимости полностью зависеть от тела. Например, у 300 из 600 больных гидроцефалией (болезнь, при которой 95% объема черепа заполнено спинномозговой жидкостью вместо мозговой ткани) коэффициент умственного развития оказался выше среднего. Если ум способен функционировать без участия большей части мозга, то он может обойтись и без многих других вещей, которые мы считаем для него необходимыми. Риши понимали это, и поскольку они хотели выйти за ограничения времени, то пришли к выводу, что если человек будет полагаться на внешние средства к существованию, то это сделает его зависимым от времени. Им было известно и то, что каждое время года имеет свой собственный вкус, который пропитывает нашу пищу, воду и воздух в это время года. Поскольку вкус (раса) влияет на эмоции, а смертным необходимы внешние источники расы, риши поняли, что их психическое состояние зависит от сезонных изменений окружающей среды. Поэтому они ограничивали свое питание сначала одними корнеплодами и фруктами, затем молоком, затем водой и, наконец, одним воздухом, чтобы исключить негативные физические и психические воздействия физической пищи. Они научились получать Прану из воздуха и создавать все дхату и даже Оджас непосредственно из этой Праны с помощью

мощного Теджаса, воспламененного в них духовным подвижничеством. Это позволило им избежать влияния внешней расы и сделало их бессмертными. Бессмертный не нуждается в физической пище, потому что его организм способен создавать внутри себя все Шесть вкусов в правильной пропорции, необходимой для Ахамкары. Бессмертие — это истинная свобода, свобода от всех ограничений. Смертный не может в один прекрасный день просто перестать есть: организм должен очень медленно и постепенно приспособиться к этому. Пища, которую мы едим, обеспечивает нас самой грубой формой Праны. Прана, поступающая к нам с каждым вдохом, гораздо тоньше. Тем не менее и она грубо по сравнению с той, которую можно получить через глаза с помощью Тратаки — сосредоточенного созерцания огня или Солнца. Высшей формой Праны является та, которую ум получает телепатическим путем прямо из Вселенной без посредства органов чувств. Тонкие формы Праны являются более Сладкими, чем Прана из обычных источников. Им не требуется длительное переваривание, они глубже питают тело и ум и могут усваиваться только при помощи внутреннего сосредоточения. Йоги называют это джнанамртам бходжанам — «питающий нектар знания». Даже те из нас, кто не способен к совершенной внутренней концентрации, необходимой для получения этих тонких форм Праны, могут получать очищенную Прану из ртути. Один из переводов слова «Расаяна» — это «путь ртути». Расашастра — «наука о расе» — это искусство очищения ртути и управления ее силой для устраниния последствий старения. Неочищенная ртуть не может сделать этого — она слишком ядовита. После предварительных очищений ртуть наделяется Праной и наполняется жизнью. Затем ее пробуждают, наставляют, питают, связывают, лишают способности двигаться и приносят в жертву. Эти очистительные процессы называются самскарами. Слово «самскара» тесно связано со словом «санскрит», которое в действительности пишется «санскрта» — «то, что подверглось самскарам». Санскрит не является обычным языком, одним из тех, что развивались путем проб и ошибок на протяжении веков под воздействием неправильного произношения. Санскрит — это продукт фонетического искусства. Каждое из его слов, помимо явного значения, имеет еще и значение вибрационное. Вот почему он называется мантрическим языком — языком, в котором каждое слово представляет собой мантру. Мантра — это группа звуков, которые при произнесении их определенным образом создают определенные вибрации в мозгу и теле произносящего, а также всюду, куда он эту

вибрацию пожелает направить. Так же как пища может нести в организм положительные и отрицательные эмоции, так и любое вещество, даже вода, может нести в тело вибрации мантры. Поскольку действие манты гораздо тоньше физического огня и измельчения, лекарства, приготовленные с помощью мантр, оказывают более глубокое воздействие на весь организм, чем обычные. Самскары над ртутью изначально производились с травами и мантрами, и полученные таким образом препараты были заметно сильнее по сравнению с лекарствами, производимыми современной промышленностью, которые подвергаются самскарам только с травами. Ртуть обозначается в санскрите словом «парада» — «то, что уносит вас на далекий берег существования и делает вас бессмертным». Ее также называют «раса», потому что она имеет совершенный набор Шести вкусов. Иоги говорят, что хотя травы могут поддерживать вашу жизнь 400—500 лет, ртуть позволит вам жить почтиечно, если вы поймете дисциплину и ограничения, связанные с ее использованием. Ртуть — это единственный металл, который можно оживить. Алхимик создает жизнь в ртути, а затем забирает ее; он жертвует ртутью ради получения ее Праны. Жертва Внешняя алхимия развилаась из внутренней алхимии тантры и, как все в ведической Вселенной, уходит корнями в понятие жертвы. В начале времен Ахамкара Космического Существа принесла в жертву свое собственное тело, позволив расчленить его, и каждая часть этого тела развилаась в отдельный аспект Вселенной. Стать бессмертным означает стать Космическим Существом своего внутреннего космоса, и всякий, кому удалось достичь бессмертия, должен повторить жертву первозданного Космического Существа. Бессмертный приносит себя в жертву спонтанно, когда благодарность Природе, позво-лившей ему стать бессмертным, переполнит его в такой степени, что он поймет: ему больше не за что держаться. И тогда он убирает последние препяды, отделяющие «Я» от Природы, и Природа, войдя в него, отныне направляет каждое его движение. Все свои действия бессмертный предлагает в жертву Природе, чтобы дать Ей питание и восстановить равновесие в Ней, которое нарушают другие Ее дети. Бессмертные непрестанно жертвуют собой, чтобы укреплять и поддерживать здоровье человечества. Ахамкара имеет пристрастие к пище. Пристрастие к физической пище присуще большинству из нас. Святые и мудрецы избавляются от обычных пристрастий и посвящают себя Богу. Пристрастие — это основа всяческих беспорядков и дисгармонии, и предание себя Богу — единственное долговечное лечение. Оно устраняет всякую

возможность вмешательства со стороны других существ, поскольку тело, ум и дух сосредоточены на одном и том же объекте. Поскольку все болезни обусловлены инородными влияниями, вы тем самым избавляетесь от болезней. Разве может что-то оказаться инородным, когда Богом стало все сущее? Даже если вы еще не бессмертны, перенос ваших пристрастий на Бога может преобразить все ваше существование. Шива, Вишну и все другие индийские боги представляют собой космические силы. Риши персонифицировали их, основываясь на тех эмоциях, которые они у нас вызывают. Эмоциональная личность божества — это то же самое, что вкусовая личность какого-либо продукта или лекарства. Если вы знаете, как применить их к своему состоянию, то можете извлечь пользу из их вкусов или эмоций, для того чтобы уравновесить свой организм. Травы и минералы — это тоже космические силы, но они ограничены своим физическим существованием. Медитируя на космическую личность, вы сосредоточиваете и направляете на себя ее энергию, которая преображает вашу собственную личность до тех пор, пока она не уподобится объекту сосредоточения. Например, Кришна, который является аспектом Вишну, — это олицетворенная Сладость. Все, к чему он прикасается, становится Сладким (мадхура\ потому что сам Кришна — «Afadjq/», неограниченная, неразбавленная космическая Сладость. Всякий, кто правильно использует мантру Кришны, даже тот, кто не верит в божества и подвергает историю Кришны сомнению, может пить из бездонного колодца вечно удовлетворяющей Сладости, которую олицетворяет Кришна. Духовные дисциплины Вед, Пуран и тантры, которые в совокупности неправильно называют религией индуизма, представляют сочетание физического и умственного подходов к духовному развитию. Гуггул, главное аюрведическое средство против воспалений и для снижения уровня холестерина в крови, начиная с эпохи Вед сжигали как благовоние для очищения жилища от «дурных влияний». Принесение гуггула в жертву путем окуривания комнаты его дымом не только изгоняет эфирных паразитов, но и, как обнаружилось, очищает воздух от бактерий. Тысячелетиями определенные растения связывают с определенными божествами: вилву, или эгле мармеладную (*Aegle marmelos*), — с Шивой и Лакшми, кокос — с Лакшми, базилик священный (тулси) — с Вишну, дурву³⁹ — с Ганешей и т.д. Эти растения приносят физическую, психическую и духовную пользу тому, кто правильно их применяет. Дурва, например, регулирует уровень сахара в крови. Слонам, которые любят Сладкую пищу, дурва тоже

нравится. Она помогает слонам сохранить равновесие в организме, когда они съедают слишком много Сладкого, и может оказывать такое же воздействие на человека. Даже простая дурва благоприятна для здоровья, когда же эту траву перед употреблением приносят в жертву Ганеше, ее целебное действие возрастает многократно. Или возьмем ритуальное поклонение, известное как Сатья На-раяна Пуджа, во время которого Вишну предлагается 1000 листьев тулси в ходе ритуала с соответствующими мантрами. Вишну — это Хранитель, космическая сила, поддерживающая жизнь, а Тулси считается одной из его жен. Таким образом, растение тулси — одно из носителей космической силы Вишну, а следовательно — одна из лучших субстанций для поддержания жизни. Сегодня большинство людей в Индии исполняют этот ритуал механически, не ведая о его истинном значении. Когда в конце ритуала листья тулси собирают, человек, организовавший церемонию, съедает пригоршню этих листьев, а остальные кладет в большую чашу с другим подношением — шира (сладкой каши из пшеничной крупы, приготовленной в ги). Если участники съедают слишком много шира (что случается нередко, поскольку они успевают проголодаться за 39 Дурва (санскр.) — бермудская трава, свинорой пальчатый, собачья трава (*Cynodon dactylon*). — Прим. ред. время ритуала), они либо погружаются в сон, либо страдают от боли в желудке. Но сведущие люди знают, что Сатья Нарады Пуджа — это в каком-то смысле процесс, усиливающий продlevающее жизнь воздействие листьев тулси, для того чтобы они могли действовать на человека как омолаживающее средство. Сатья Нарады Пуджа — это в каком-то смысле процесс, усиливающий продlevающее жизнь воздействие листьев тулси, для того чтобы они могли действовать как омолаживающее средство. Такое наделение силой сравнимо с бхаваной и сжиганием, только здесь вместо физической обработки используются мантры. Сведущие люди, произнося мантры, выжимают сок из тысячи освященных листьев и поглощают его с небольшим блюдом шара, также читая при этом подобающие мантры. Силы освященного сока тулси и тира, действуя вместе, оказывают омолаживающий эффект: тулси разжигает пищеварительные огни, а шира предоставляет этим огням питание, чтобы им было что переваривать. Риши, которые написали ритуал Сатья Нарады Пуджа, были духовными исследователями. Они интуитивно распознали свойства тулси и соответствующие звуки, способные усиливать эти свойства, и создали на основе этих свойств рецепт, стимулирующий физическое, умственное и духовное

развитие. Все способы наделения силой в равной мере научны, хотя наделение силой с помощью мантр — гораздо более тонкий способ по сравнению с другими. Даже если вы христианин, мусульманин или придерживаетесь какой-либо иной веры, вы все равно можете использовать Сатья Нараяна Пуджу для того, чтобы поправить свое здоровье. Вера в эзотерическое значение ритуала усиливает его воздействие, но если правильно произносить манtry, какой-то эффект обязательно будет независимо от вашей веры. Манtry — это безличные пучки силы, которые лишь становятся более понятными нам, когда мы используем персонификации, предложенные для них риши в качестве трансцендентных соответствий. Кундалини Вы можете использовать ртуть как омолаживающее средство, даже если не верите в то, что это семя Господа Шивы. Но если вы хотите получить на пути ртути максимум возможного, нет никакой замены поклонению Шиве. Господь Шива пребывает в каждом человеческом существе, глубоко в мозгу, в форме чистого, незамутненного сознания. Истинное бессмертие возможно лишь тогда, когда ваш личный Шива имеет полную власть над своей Шакти, или энергией — вашей Ахамкарой. Один из аспектов Шивы называется Маха- кала, Бесконечное Время. До тех пор, пока Шакти остается в обычном, ограниченном временем мирском сознании, постоянно отождествляя себя с вашим телом и вашей ограниченной личностью, мы называем ее Ахамкарой и она создает ваше чувство «я». Человеческая жизнь длится лишь потому, что Кундалини обманывает себя, полагая, что она и ограниченная личность тела-ума — это одно и то же. Но когда Ахамкара начинает пробуждаться от сна невежества, она осознает, что не тождественна вашей ограниченной смертной личности. Она больше не может притворяться, что для нее ничего не существует, кроме вас. На этом этапе мы начинаем называть ее другим именем — Кундалини. Пробуждаясь, Кундалини осознает, что она — Шакти, принадлежащая Шиве, и с этого момента она устремляется вдоль позвоночника вверх, чтобы воссоединиться с Ним. Если Кундалини полностью пробудится в человеке, который не следовал напряженной аскезе, он будет перенесен этим опытом за пределы нормального земного времени в бесконечность. В таких обстоятельствах тело не может продолжать свое существование, потому что Кундалини немедленно позабудет о нем и будет помнить только Шиву. Принося свою личность Ему в жертву, она тотчас же получает мгновенное просветление. Но если, подобно йогам, вы используете сознание Шивы для подготовки своего физического,

умственного и духовного существа к этому потрясающему опыту, то есть шанс, что вам удастся сохранить свое тело хотя бы на время. Если вы достигли бессмертия, то можете по своему желанию сохранять свое тело вечно и заставлять свою Кундалини по вашему желанию отождествляться то с ним, то с Шивой. Это — абсолютное здоровье, полный контроль над Ахамкарой и ее иммунной защитой. Многие люди следуют духовным дисциплинам в надежде достичь просветления через медитацию и другие практики. Большинство из них делают это, имея лишь туманное представление о физической и умственной физиологии. Лишь очень немногие хоть что-то знают об аюрведе. Иногда они экспериментируют с такими силами, как Кунда-лини, зная о них очень мало. Как и все прочие сильнодействующие лекарства, при правильном подходе Кундалини может исцелять все недуги, но может и сама стать причиной этих недугов, если она неправильно используется. Если вы ни физически, ни умственно не готовы к этому насильственному вырыванию Ахамкары, а заодно — и сопутствующей ей личности, из безопасного убежища в вашем ограниченном человеческом теле, то ваши тело и ум получат серьезные и долговременные повреждения. «Кризис Кундалини» — болезнь, при которой сила Кундалини высвобождается в неподготовленный организм, — это серьезное нарушение, поскольку, как и рак, оно представляет собой прямую атаку на личность. Если личность пытается сопротивляться подъему Кундалини, наступает кризис. Полностью пробужденная Кундалини у неподготовленного человека полностью забывает о теле, и организм погибает. Этот процесс во многом напоминает передачу миллионов вольт электроэнергии по линии, рассчитанной на 100 вольт. Линия мгновенно распадается на составляющие ее атомы, и ни единая часть ее не останется неповрежденной. Если, однако, Кундалини пробуждена лишь частично, то когда она начнет движение через непроверенные и неиспытанные нервную и эндокринную системы, эти системы разрушаются. Если вы пропустите 220 В по сети 110 В, изоляция прогорит и сеть может расплавиться в нескольких местах. В основном она останется целой, но сможет вновь работать лишь после ремонта. В неподготовленном человеческом теле волна Кундалини «сжигает изоляцию» нервной системы и «расплавляет» некоторые эндокринные рычаги управления. Жизнь сохраняется, но она выведена из равновесия. Представителей В-типа и людей с нарушениями Ваты Кундалини поражает с силой урагана или смерча. Людей П-типа или тех, у кого имеют место обострения Питты, Кундалини окружает

пламенем. Люди К-типа могут сопротивляться дольше, но при наступлении кризиса их тоже бросает в огонь и терзают бури. Когда тело наполнено Амой, этот ветер разносит ее по всем частям тела, а огонь готовит из нее опасный яд. Большинству людей этого достаточно: они осознают, что опасность, связанная с духовным продвижением, — это опасность «исчезновения личности». В основе кризиса Кундалини лежит страх перед смертью ограниченной личности. Шок, вызванный знанием о приближающемся распаде, требует найти для неподготовленной личности убежище. К сожалению, никакого убежища нет. Нельзя вернуться домой, если ваш дом снесен землетрясением Кундалини. Многие пострадавшие от этого взрыва Шакти живут в преддверии ада, неспособные ни идти вперед, ни вернуться назад, скованные огромной глубиной своего страха. Кризис Кундалини кажется его жертвам неуправляемым, потому что это расстройство самой Ахамкары, расстройство, угрожающее способности человека к ощущению «Я». Когда ваша личность находится в процессе растворения, как может она что-либо правильно контролировать? Вот почему Шиву называют богом смерти; вы должны сделать Его своим наставником, если хотите пробудить Кундалини, не разрушив при этом себя. Ни при какой другой болезни так не актуальна аксиома «предупреждение лучше лечения». Когда человек испытывает муки кризиса Кундалини, нет никакого быстродействующего средства, никакого простого решения, потому что не существует никакой физической процедуры, которая могла бы повернуть вспять поток энергии и заставить Змею снова свернуться кольцами. Могут помочь акупунктура, дыхательные техники йоги и аюрведический массаж, но все эти виды терапии являются лишь симптоматическими. Вам обязательно нужно обратиться за квалифицированной помощью, если возникла проблема с Кундалини. Обратного пути уже нет. Вы должны либо приспособиться, либо погибнуть. В аюрведических текстах говорится, что болезнь впервые появилась в мире тогда, когда Шива уничтожил пожертвование Дакши. Дакша был великим йогом, существом таких духовных достижений, что сами риши прислуживали во время его жертвоприношения. Шива был вынужден уничтожить его пожертвование, поскольку Дакша не желал отказаться от привязанности к своим достижениям. Эта история поучительна для всех, кто работает с Кундалини, потому что Шива, пребывающий внутри каждого из нас, может уничтожить все достижения и вызвать все болезни, если наше пожертвование небескорыстно. Дакша считал себя достаточно

могущественным, чтобы контролировать Кундалини силами своей собственной личности, пока, к ужасу своему, не убедился, что только личность Шивы достаточно сильна, чтобы направлять и удерживать Кундалини в границах. Поскольку Кундалини представляет собой еще и сексуальную энергию, рассказ об уничтожении пожертвования — это одновременно рассказ о половом сношении, как оно практикуется обычными людьми. Позволяя себе верить, что они полностью контролируют себя, они наслаждаются сексуальным возбуждением до момента оргазма, когда вся мобилизованная энергия внезапно выбрасывается вовне. Этот страстный цикл проявления энергии и ее потери неизбежно усиливает в организме Вату и, следовательно, болезнь. Контроль над Кундалини возможен только через контроль над сексуальной реакцией. Кундалини принудительно срывает с человека покровы жалкой ограниченности и продвигает его к воистину неограниченному существованию. На этом этапе личной трансмутации задействована шишковидная железа. Именно она управляет превращением Шукры — секреторных выделений мужских и женских половых желез, конечных физических выражений творческой Ахамкары, в Оджас, образующий ауру. Для того чтобы этот процесс был успешным, Ахамкара должна отаться вере. Она должна быть готова принести в жертву часть себя, часть своего собственного существа, чтобы выйти за пределы самой себя и, как это ни парадоксально, увековечить себя. Понятие жертвы является основным для Вед, поскольку без жертвы не может быть пути наверх, не может быть «выхода за собственные пределы» в новую сферу существования. Свет и тьма От гормонов шишковидной железы, в особенности от мелатонина на 40, отчасти зависит, сколько «тьмы» или «света» имеется в конкретном организме. От него могут зависеть и наши вкусы — как в области предпочтений в пище, так и в сфере психических настроений. Сезонное аффективное расстройство — это одна из форм депрессии, развивающаяся из-за недостаточного пребывания на свету. Исследования показывают, что световая стимуляция может облегчать такие 40 Мелатонин — низкомолекулярное химическое соединение, родственное серотонину и образующееся из него под действием ферментов. На сегодняшний день установлено, что мелатонин регулирует цикл сна-бодрствования в организме; в частности, на птиц он оказывает снотворное действие. Механизм действия мелатонина в значительной степени опосредуется серотонином. — Прим. ред. состояния, как маниакальная депрессия, шизофрения, мигрень и анорексия. Больше солнечного света на

вашей коже — и ваши глаза начинают выражать повышенное половое влечение и половую потенцию. Возьмем один очень интересный факт: ночью, сидя в темном углу, вы можете выпить больше алкоголя, чем днем или в хорошо освещенном месте. Алкоголь значительно расширяет Ахамкару. Под его воздействием она ослабевает, теряет всякую способность к самоанализу и стремится удовлетворить все свои желания, не испытывая угрызений совести или сомнений в своей правоте. Алкоголизм, вероятно, обостряется из-за высокого уровня мелатонина, особенно при недостатке пребывания на свету. Когда шишковидная железа должным образом стимулируется светом, она снижает самомнение человека; в темноте же она способствует эгоизму. Поскольку Оджас — продукт пожертвования, свет способствует выработке Оджаса; темнота, поощряющая потворство человека своим желаниям, тормозит ее. Еще ни одному ученому не удалось выделить Оджас, поскольку какого-либо универсального и постоянного «оджаса» в организме не существует. Оджас — это, скорее всего, некая общая картина выработки и высвобождения гормонов, схема стимуляции, побуждающей нас выходить за пределы своего «я» к свету бескорыстия. Оджас позволяет свету реальности беспрепятственно наполнять организм. Важно идти «от тьмы к свету», от заблуждения к истине — от потакания чувствам эгоистичной Ахамкары к вырабатывающему Оджас жертвоприношению Шукры. Только когда Оджас достигает зенита, человек может идти «от смерти к бессмертию». Тарпана Нет ни физического, ни психического средства, навсегда избавляющего от конституциональных слабостей. Как только установится ваш тип — В, П, К или сочетание каких-либо двух из них, — эта конституция со всеми ее сильными и слабыми сторонами будет с вами до самой смерти. Есть лишь два способа освободиться от нее. Первый открыт для вас, если вы — духовно устремленный человек и практикуете строгие духовные дисциплины. В условиях такого контроля вашей конституции будет трудно выражать себя. Она не изменится, но и не будет беспокоить вас. Другой способ заключается в древнем риту- але Тарпаны. Связанная с санскритским словом «Трпти», которое означает «насыщение» или «удовлетворение», Тарпана представляет собой процесс удовлетворения предков. Существует закон Природы, известный под названием Биджа Вркша Ньяя — Закон Семени и Дерева. Ваши семена — это ваши гены и хромосомы, эссенция зародышевой плазмы ваших родителей. Вы — дерево, продукт этих семян. Первая половина ваших генов досталась вам от одного родителя, вторая от другого. Как

бы вы ни пытались отдалиться от своих родителей — во времени, в пространстве или во взаимодействии, — ваши и их гены идентичны и резонируют друг с другом. Вследствие этой основополагающей идентичности эмоции ваших родителей обязательно будут резонировать с вашими независимо от того, на каком расстоянии от них вы находитесь. Вот почему иногда имеет место определенная телепатическая связь между родителем и ребенком. Поскольку гены ваших родителей достались им от ваших прародителей, на ваши эмоции будут влиять эмоции ваших родителей, ваших прародителей и т.д. — по меньшей мере до семи поколений. Хотя большинства из ваших предков уже нет в живых, тонкое влияние их личностей остается в вашей генетической среде и продолжает воздействовать на вас. В гомеопатической медицине рассматриваются миазмы — наследственные слабости, передающиеся от поколения к поколению в каждой семье. На санскрите эти наследственные слабости называются кутумба дота — «дефекты в семье». Аюрведические процедуры омоложения воздействуют на физические проявления этих дефектов. Тарпана оказывает более глубокое воздействие, уменьшая эмоциональные заряды, скопившиеся в вас в результате деятельности ваших предков. Предположим, один из ваших предков очень любил поесть — настолько, что целый день представлял себе различные кушанья. Все страстные желания представляют собой энергетические формы, которые передаются в Эфире с каждой мыслью. Некоторые из этих мыслей будут рациональны, но многие будут просто навязчивыми. Будучи постоянно настроенными на длину волны своих предков, вы автоматически принимаете эти тонкие посылы, которые, если вы к ним восприимчивы, навязнут вам одержимость пищей. Тот, кто действительно одержим пищей, вероятнее всего, будет думать о ней и в момент смерти. Эта последняя «радиопередача» будет сильнее всех предыдущих, потому что посылается со всей тоской неосуществленного желания. Благодаря силе, стоящей за этим желанием, и тому, что человека, чей рациональный ум мог бы частично разрушить эту силу, больше не существует, это последнее желание воздействует на вас значительно сильнее, чем любое желание кого-либо из живущих. Тарпана позволяет сводить такие желания на нет. Как только они исчезнут, давление на ваши гены, навязывающее вам пищевую одержимость, ослабнет. Затем вы сможете изменить свою диету и привычки таким образом, чтобы заставить работать другие ваши гены, а в результате изменится и ваш эмоциональный климат. До тех пор пока эти незримые влияния

продолжают воздействовать на вас, никакая диета и никакой режим никогда не смогут их устраниТЬ, поскольку не уничтожены их исто-ки. Гены людей и шимпанзе на 99% идентичны; различия между этими двумя видами обусловлены тем, что некоторые гены выражены ярче других. Вы творите самих себя, непрестанно создавая себя из своих собственных генов при помощи вашей физической и умственной пищи и привычек. Традиционный ритуал Тарпаны сложен, но сущность его проста. Он во многом напоминает традицию Дня Всех Душ, когда люди посещают своих родственников на кладбище⁴¹. Сначала подумайте, какое кушанье больше всего нравилось вашему предку. Может быть, это яблочный пирог, который пекла ваша бабушка, или эль, который пил ваш отец. Это блюдо будет действовать как проводник вашей эмоции. Если возможно, отправьтесь на берег реки или другого водоема; если нет — сядьте у себя дома в удобную позу лицом на юг. Представляйте себе своих умерших предков одного за другим — всех, кого можете вспомнить. Представьте, что все они сидят перед вами. Скажите им, что хотите помочь им освободиться от всех земных желаний, какие могли у них остьаться, и предложите им ложку воды, ложку молока и ложку семян кунжута (лучше черных). Эти приношения одинаковы для всех. Затем предложите каждому немного кушанья, особо выбранного лично для этого человека. Искренне пожелайте, чтобы оно удовлетворило всякую оставшуюся жажду и позволило этому человеку продолжать свое развитие до тех пор, пока он или она не достигнет або-⁴¹ В России это делают в основном на Троицу. — Прим. ред. лютной целостности и чистоты. Обратившись так ко всем своим предкам по очереди, затем попросите их вернуться туда, откуда они пришли, а пищу, которую вы приготовили, отдайте животному или бросьте в проточную воду (только не в сточную канаву!). Хорошо повторять это ежегодно, предпочтительно в одно и то же новолуние. Лучшие дни для Тарпаны — это дни новолуний, особенно те, что выпадают на сентябрь. Чтобы проводить Тарпану, вам даже не нужно верить ни в перевоплощения, ни в жизнь после смерти. Ваши родители и прародители все еще живы внутри вас, в ваших генах. Вы просто проецируете часть своей личности, обращаетесь к ней и просите ее быть добре к вам и аннулировать всякое отрицательное влияние, какое она может на вас оказывать. Такая визуализация избавит вас от любых нездоровых привычек, которые могли возникнуть у вас в результате влияния этих существ, имевших общие с вами гены, и вашего представления о них. Совершать Тарпану можно даже для

людей, с которыми вас не связывает кровное родство. Вы можете вспомнить любого человека, которого вы воспринимали как члена своей семьи, любого, кто внес значительный вклад в развитие вашей личности. Разве эти люди стали чужими вам после смерти? Нет, они по-прежнему остаются частью вашей личности, и вы должны напомнить им, что они по-прежнему любимы. Тарпана особенно важна для тех предков, которых вы знали лично. Если вы действительно любили их, то в ваших силах выразить свою любовь единственным доступным вам физически способом — вспоминая их и предлагая им часть себя в знак своей любви. Если ваши отношения с ними омрачались негативными эмоциями, Тарпана поможет вам избавиться от них, поправить отношения, принеся в жертву все негативное со своей стороны и предложив им исцеляющую силу своей любви. Благодарность за гены, давшие вам жизнь, и прощение тех генов, которые ограничили ваше существование, помогут вашему пожертвованию достичь цели. Если вы убеждены в том, что эта процедура действительно может помочь вам устраниТЬ все негативное, что осталось между вами и вашим представлением о своем предке, то так оно и будет. Вера играет здесь существенную роль; вы должны делать свое приношение с совершенной искренностью. Вера действительно способна исцелить вас. Вера может исцелить и все наше общество. Тарпана важна для всех нас, позабывших свои корни. Она восстанавливает ту связь, ко-торая должна существовать между нами и нашими предками. Индийская традиция считает Тарпану долгом, который каждый сын (или дочь) должен исполнить по отношению к своим родителям. Когда мы принимаем на себя этот долг, мы порываем с забвением. Тарпана — это акт вспоминания, укрепляющий связь между поколениями. Открывая себя для влияния своих предков и забывая их недостатки, мы открываемся для накопленной ими мудрости, которая способна стать цементом для нашей культуры. Заключение Если вы еще не достигли бессмертия, то ваше здоровье представляет собой динамическое, а не перманентное состояние. Нет предела для гармонии в вас, и нет предела для гармонии, которую вы можете создать вокруг себя. Высшая цель — это истинная свобода, свобода не зависеть от внешнего мира, которую можно иметь, только превратив себя в уравновешенный, самостоятельный космос. Никто из нас, смертных, не может быть полностью свободным; все мы обязаны добывать свою ограниченную свободу путем неустанных усилий. Мы ограничены своими представлениями об ограниченности. Ключом к безграничному развитию личности будет

перестройка нашей системы веры. Если мы можем научитьсяходить по огню, не обжигаясь, то можем научиться устранять побочные эффекты терапии, применяющей сильнодействующие лекарства, и быстро излечивать серьезные травмы. Аюрведа и родственные ей науки указывают направление нашим попыткам установить искренние, прочные отношения с Природой, которая является источником веры и всепрощения. Преисполнившись веры, мы можем двигать горы. Наша задача на этой несовершенной планете заключается в постоянной работе ради достижения относительного совершенства. Совершенствование мира начинается с совершенствования себя. Как поется в песне — «Пусть будет мир на Земле, и пусть он начнется с меня». Самосовершенствование требует мира в себе, который начинается с устранения своих физических, умственных и эмоциональных ограничений. Понимание, честность, принятие, прощение и сострадание — вот ваши инструменты для самосовершенствования. Природа — это само прощение, и всякое исцеление идет от Нее. Пусть вам помогают ваши доши. Здоровая личность использует образ действий В-типа для рождения оригинальных, творческих идей; принимает образ действий П-типа для того, чтобы составить план практической реализации теории; а затем берет на вооружение образ действий К-типа, чтобы провести этот план в жизнь. Здоровые люди гармоничны. Вместо того чтобы ругать себя за свои несовершенства, преодолевайте их с помощью своего внутреннего света. Если вы — человек В-типа, то вы должны простить себя за свою хаотичность, за то, что иногда из-за своей гиперактивности забываете о необходимых делах. Если вы относитесь к П-типу, то должны принять свою внутреннюю нетерпимость к другим людям и к себе самому. Никогда нельзя позволять этой нетерпимости мешать вам гармонизировать себя и свое окружение. Если же вы принадлежите к К-типу, то должны простить себе свое самодовольство и преодолеть его. Если вы уже больны, то должны найти в себе силы простить свою болезнь. Вы должны простить Ахамкару за ее зависимость от Жира из-за любви, если страдаете от излишнего веса. Если у вас артрит, вы должны простить себя за создание чужеродного слуги, ради вас лишающего гибкости ваши суставы. В случае рака необходимо простить свою Ахамкару за то, что она, впав в замешательство, отдала свои полномочия другой сущности, чтобы та решала ее проблемы. Прощение позволит вам освободиться от всего, что вы откусили, прожевали, проглотили, но не можете переварить. Вы можете оставить все это позади и создать новый образ себя. Дайте

Ахамкаре новый образ, чтобы она отождествилась с ним, — и она сможет создать для вас здоровый организм. Вот молитва, которая может стать вашим договором со Вселенной. Вы предлагаете себя в качестве инструмента, чтобы попытаться сделать мир лучше, пусть даже с помощью самых скромных усилий. Когда вы искренно произносите эту молитву, Природа в ответ предлагает свои силы для исцеления вас и вашего окружения:

Пусть каждый будет счастлив

Пусть каждый будет здоров

Пусть каждый будет свят

Пусть нигде и никогда не будет никакой дисгармонии!

В этом и состоит идея аюрведы.

Click to edit this text.



www.feedbooks.com

Food for the mind