

АЮРВЕДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



С. М. Неаполитанский

С. М. Неаполитанский

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

«Издательские решения»

Неаполитанский С. М.

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

ISBN 978-5-44-933952-2

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

ISBN 978-5-44-933952-2

© Неаполитанский С. М.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Аюрведа на каждый день	7
1 января. Тело – поток сознания	7
2 января. Индивидуальная конституция человека	8
3—4 января. Определите свою природу	9
5—6 января. Что лучше всего подходит для вашей конституции	11
7—8 января. Три гуны – три модуса бытия	13
9—10 января. Основной принцип аюрведической метапсихологии	15
11—12 января. Три вида пищи	18
13 января. Ум – друг, и ум – враг	20
14—15 января. Исцеляющая сила растений	21
16 января. Холистическая модель медицины	23
17—18 января. Шафран – царь специй	24
19 января. Целитель – это проводник	26
20—21 января. Медитация – это присутствие в настоящем	27
22—23 января. Гармония эмоций порождает гармонию в теле	29
24—25 января. Молоко – пища, дарующая мудрость	31
26 января. Мысли – наши дети	33
27 января. Чистая аура – лучшая защита	34
28 января. Тело – компьютер, а мысли – программы	35
29—30 января. Энергетические каналы	36
31 января. Информационное поле – сокровищница знания	38
1—3 февраля. Как приходит болезнь	39
4 февраля. Гхи – очищенное, топленое масло	41
5—6 февраля. Продукты-союзники	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Аюрведа на каждый день Секреты великого искусства жизни

С. М. Неаполитанский

Редактор С. А. Ларионов

Корректор М. Г. Ракитина

© С. М. Неаполитанский, 2018

ISBN 978-5-4493-3952-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

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

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

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

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

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

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

Аюрведа на каждый день

1 января. Тело – поток сознания

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

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

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

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

2 января. Индивидуальная конституция человека

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

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

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

3—4 января. Определите свою природу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7—8 января. Три гуны – три модуса бытия

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

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

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

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

9—10 января. Основной принцип аюрведической метапсихологии

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

Тамасичная конституция

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

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

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

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

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

Раджасичная конституция

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

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

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

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

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

Саттвическая конституция

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

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

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

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

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

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

11—12 января. Три вида пищи

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

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

Саттвичная пища

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

Раджасичная пища

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

Тамасичная пища

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

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

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

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

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

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

13 января. Ум – друг, и ум – враг

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

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

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

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

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

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

14—15 января. Исцеляющая сила растений

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16 января. Холистическая модель медицины

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

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

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

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

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

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

17—18 января. Шафран – царь специй

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

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

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

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

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

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

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

Шафран снимает эффект интоксикации.

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

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

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

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

Шафран входит в состав очень многих омолаживающих препаратов.

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

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

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

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

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

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

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

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

19 января. Целитель – это проводник

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20—21 января. Медитация – это присутствие в настоящем

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

22—23 января. Гармония эмоций порождает гармонию в теле

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

24—25 января. Молоко – пища, дарующая мудрость

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

26 января. Мысли – наши дети

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

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

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

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

27 января. Чистая аура – лучшая защита

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

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

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

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

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

28 января. Тело – компьютер, а мысли – программы

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

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

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

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

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

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

29—30 января. Энергетические каналы

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

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

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

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

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

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

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

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

31 января. Информационное поле – сокровищница знания

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

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

1—3 февраля. Как приходит болезнь

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

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

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

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

В аюрведических канонах описываются шесть этапов развития болезни:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4 февраля. Гхи – очищенное, топленое масло

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

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

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

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

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

5—6 февраля. Продукты-союзники

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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