



Неаполитанский С. М.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ
МАНТРЫ
В АЮРВЕДЕ

С. М. Неаполитанский

Исцеляющие мантры в Аюрведе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51689340

ISBN 9785449846013

Аннотация

Аюрведа – это наука жизни, использующая методы физического, психического и духовного совершенствования. Согласно Аюрведе, причина большинства болезней и неудач – деструктивные мысли, а также незнание законов здоровья или нежелание следовать им. В Аюрведе разработаны различные холистические подходы гармонизации всех систем организма. Одной из них является мантротерапия, наука об исцеляющей энергии звука и слова. В книге представлены более ста мантр, основные принципы их применения и влияние.

Содержание

Аюрведа: наука здоровой жизни	6
Алхимия звука	10
Мантра – слово силы	13
Влияние звука на нейропроцессы	19
Мантрические коды мироздания	25
Слово человека и слово Вечности	28
Аюрведическое определение здоровья	30
Мантры и беременность	38
Мантры в психотерапии	40
Мантры и лечение заболеваний	48
Мантры и приготовление лекарств	50
Пранаяма и мантры	53
Мантры и марматерапия	55
Метафизическая природа звука	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Исцеляющие мантры в Аюрведе

С. М. Неаполитанский

© С. М. Неаполитанский, 2020

ISBN 978-5-4498-4601-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Мантра – лучшее средство, избавляющее от стресса, успокаивающее ум и пробуждающее творческие силы».

Дипак Чопра,

президент Американской Ассоциации Аюрведы

«Если при сборе лекарственных растений и приготовление из них лекарств произносятся специальные мантры, то лекарство становится во много раз эффективнее».

Д-р Васант Лад,

директор Института Аюрведы

«Истинные мастера Аюрведы используют мантры и медитацию, которые являются катализаторами в процессе омоложения организма (расаяны)».

*Бхагаван дас,
профессор аюрведической медицины*

«В мантрах сокрыт главный код всякого космического закона, ключ ко всем уровням работы универсальной силы. Через эти мантры мы можем научиться уравнивать и контролировать склонности, которыми они управляют».

*Д-р Дэвид Фроули,
автор бестселлера «Аюрведическая терапия».*

«Мантры оказывают влияние на глубочайшие пласты человеческого сознания. Они положительно воздействуют на квантовое тело, удаляя самые скрытые деструктивные программы, которые становятся причиной болезней, неудач, разочарований. Они озаряют светом разум и приносят гармонию».

*Д-р Свами Сада Шива Тиртха,
руководитель Холистического центра Аюрведы*

В этой книге содержатся описания оздоровительных подходов, которые не заменяют советов или предписаний вашего лечащего врача. Пожалуйста, используйте содержащуюся в ней информацию только после консультации с лечащим врачом, который осведомлен о состоянии вашего организма: ни одна книга не может предусмотреть индивидуальные особенности пациента.

Аюрведа: наука здоровой жизни

Термин *аюрведа* состоит из двух корней: *айу* («жизнь») и *веда* («знание, ведущее к совершенству»). Таким образом, Аюрведу можно рассматривать как науку жизни. Это наука и практика, действующие методы физического, психического и духовного совершенствования. Наука жизни даст вам не временное улучшение здоровья. Оно приведет к полному избавлению от заболеваний и немоци. Эта наука основывается на холистической (целостной) концепции жизни, раскрываемой в проверенной веками мировоззренческой системе

Более точный перевод термина *аюрведа* – наука самозидания жизни, так как главная цель Аюрведы состоит не в продлении жизни, избавлении от заболеваний, а в созидании, творении, умножении жизненной энергии. И основной принцип Аюрведы заключается в том, что созидательная мысль оказывает огромное влияние на состояние человека, приводит его в гармоничное равновесие с всем окружающим миром. Интегральная наука жизни рассматривает тело не только как биологический объект, состоящий из клеток и органов, а еще и как поток сознания, который создает, формирует и контролирует тело. И поэтому человек по своей воле может изменять состояние своего организма. Мы сами включаем определенные нейропрограммы, управляющие

структурами микрокосма.

Внешне кажется, что тело не меняется, но на самом деле оно подобно зданию, кирпичи которого все время заменяются новыми. Этот постоянный поток изменений контролируется квантовым полем сознания. 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 созидательные технологии, работающие с самыми глубинными уровнями сознания. Одной из самых эффективных технологий создания здоровья и жизни являлась наука о звуке, вибрационная медицина, или мантротерапия. 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.

В древних канонах Аюрведы утверждается: 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 об-

щим 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 энергоинформационного поля, гнозиса, или Веды, то есть поля знания. 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 внутреннее развитие будет беспредельно.

Многие традиции подчеркивают ценность внутреннего развития, упуская при этом ключевой фактор, на который обращает внимание Аюрведа: развитие происходит автоматически, программы успешного развития встроены в каждую клетку. Их можно отслеживать и проявлять через специальные достаточно простые методы. А суть этих правил, методик, упражнений, рекомендаций состоит в стирании деструктивных программ. Это и есть главный секрет совершенного здоровья. Когда мысль отказывается верить в болезнь, то тело повинует ей. Состояние нездоровья является результатом искажений в квантовом поле, от которого за-

висит правильное функционирование тела и которое управляется сознанием.

Алхимия звука

Планы вселенной и потоки сознания характеризуются не только различной интенсивностью вибраций света, но и различными звуковыми вибрациями. Звуки, образы, вибрации, силы, сущности, эманации – это различные аспекты одного и того же океана бытия, который проявляет себя по-разному и с различной интенсивностью в зависимости от плана. Чем ниже нисходишь по планам сознания, тем более фрагментарными становятся звуковые вибрации, а вслед за ними и вспышки света, и существа, и силы. Чем выше поднимаешься, тем более гармоничными, согласованными и вдохновляющими становятся вибрации.

Через определенные звуки можно войти в контакт на различных уровнях сознания с соответствующими силами и архетипами и добиться многих потрясающих эффектов: есть мантры, которые лечат, защищают, приносят успех, помогают приобрести богатство, изменить влияние планет. В основе этого вида алхимии лежит сознательное манипулирование вибрациями. Но существует и высшая духовная наука, в основе которой лежит овладение вибрациями высших планов сознания.

Каждый звук является определенным действием. Поскольку форма звуков различна, то они дают свой особый эффект; и поэтому каждый изданный перед объектом звук

или каждое произнесенное перед ним слово заряжает этот объект определенным магнетизмом. Это объясняет нам метод целителей и учителей Аюрведы, которые властью слова заряжали пищу, лекарство, какой-либо предмет или просто воду своей целительной силой, – силой своей мысли. И если пациент должным образом использовал это, то быстро обрел исцеление.

Физический звук также имеет большое влияние на человеческое тело. Весь механизм тела – мускулы, циркуляция крови, нервы – все приводится в движение силой вибрации. И в нем существует резонанс для каждого звука, так что тело человека является живым звуковым резонатором. Считается, что легче всего создавать резонанс в конструкциях из металла. Но не существует лучшего и более тонкого резонатора, чем человеческое тело. Звук воздействует на каждый атом тела, и каждый атом звучит в ответ; на все железы, на циркуляцию крови и пульс звук имеет свое влияние.

Человек слышит звук не только ушами; он слышит звук каждой порой своего тела. Звук пропитывает все его существо, и в соответствии с определенным влиянием замедляет или ускоряет ритм циркуляции крови; либо возбуждает нервную систему, либо успокаивает ее; пробуждает в человеке более сильные страсти или умиротворяет его, принося ему покой.

Поэтому знание звука может дать человеку магический инструмент для управления, настройки, контроля и исполь-

зования жизни, а также помощи другим людям с наибольшей пользой. Певцы древности испытывали эффект своих духовных практик сначала на самих себе. Они пели одну ноту около получаса и изучали эффект, оказываемый этой нотой на различные центры своего тела: какой жизненный ток она производит, как она открывает интуитивные способности, как она создает вдохновение, как она дает дополнительную энергию, как она успокаивает и как исцеляет. Для них это была не теория; это был жизненный опыт.

Звук становится видимым в форме излучения. Это говорит о том, что энергия, принимающая форму звука, прежде чем стать видимой, поглощается физическим телом. Таким образом, физическое тело восстанавливает силы и становится заряженным новым магнетизмом. При пристальном наблюдении вы обнаружите, что певцы обладают большим магнетизмом, чем средний человек. Потому что из-за собственных вокальных практик их голос оказывает эффект на них самих. Они создают особое поле вокруг себя; и таким образом заряжаются новым магнетизмом каждый раз, когда поют.

Мантра – слово силы

«Медицина – это то, что излечивает физическое тело. Медицина – это то, что излечивает ум. Медицина – это то, что предотвращает болезнь. Медицина – это то, что дает возможность бессмертия».

Тирумалар, индийский святой

Мантра – это слог, слово или стих, обладающие способностью воздействовать на сознание человека и помогающие в духовном совершенствовании, если их повторяют, слушают или размышляют над ними. Корень *ман* в санскритском слове *мантра* происходит от первого слога слова *мана* – думать, ум, а *тра* означает защищать или освобождать. Таким образом, мантра – это то, что освобождает сознание от невежества, затемнения и дурных привязанностей. В священном индийском писании *Пингала-тантре* говорится: «Она именуется мантрой потому, что открывает полное знание о Вселенной, освобождает от осквернения и приносит успех в самосовершенствовании».

Мантры – это могущественные священные формулы, оказывающие направленное положительное воздействие на сознание, ум, тело, судьбу человека. Наука о мантрах, являющаяся основой эзотерических учений Востока, открывает

путь к гармонии, здоровью, самопознанию и процветанию¹.

Мантратерапия, или *мантра чикитса*, широко используется во всех областях Аюрведы и тибетской медицины. Мантры способны возбуждать и защищать *мармы*, создавать защитную оболочку, «броню» (*ковача*) на психическом или праническом уровнях. Мантры также облегчают протекание праны через *мармы*. С помощью мантры лечат заболевания сердца, крови, органов пищеварения, рака.

Наука мантр основана на изучении воздействия звуков и вибраций, исходящих через различные сферы мироздания из Космического Разума. Сосредоточение на этих вибрациях ведет к связи с соответствующими проявлениями сверхсознания. Мантра-йога – это алхимия звука, ведущая к проникновению в высшие планы бытия и дарующая преображение, счастье и умиротворение.

Мантры являются чудесным даром высшей реальности для всех людей. Каждый, независимо от возраста, пола, национальности, вероисповедания, может обратиться к живой энергии, сконцентрированной в мантрах. Как Солнце и воздух даруют жизнь всем существам, так и мантра может избавить от духовного голода любого человека.

Безусловно, что мантрическая сила обретается быстрее, если мантру получить непосредственно от авторитетного ду-

¹ О влияние санскрита на самоидентичность см. например: *Varanasi Ramabrahmam Varanasi. Role of Language in Identity Formation: An Analysis of Influence of Sanskrit on Identity Formation*. In Omprakash (ed.), *Linguistic Foundations of Identity*. New Delhi, India: Aakar. pp. 289—303. 2017.

ховного учителя, принадлежащего к истинной метафизической традиции. Учитель передает вместе с мантрой духовную силу (*шакти*) и открывает канал гармоничного прохождения силы. Но не стоит забывать о том, что мантры – это особый дар Высшего Сознания, и мантрическая сила начинает проявляться, если искатель занимается практикой искренне, решительно и с благими помыслами. Каждое слово обладает силой. Некоторые слова, написанные или произнесенные, пробуждают в нашем сознании какие-то образы или ассоциации, другие вызывают сильные эмоции или чувства, а некоторые пробуждают в нас желание или стремление к действию.

Слово может заставить плакать или смеяться, может вызвать агрессию или принести покой и умиротворение. В слове заключается семя творения, словом воспроизводится и трансформируется время-пространство. Слова человеческой речи обладали творческой силой и властью.

Слова великих поэтических произведений обладают такой энергией, что могут оказывать чудесное воздействие на миллионы людей в течение многих столетий. Талантливый гипнотизер с помощью слова может излечить тяжелое заболевание и недуги. Оратор с помощью слова может успокоить или взбудоражить огромную толпу людей. В истории существует много свидетельств того, что слово может оказывать сильнейшее влияние на людей. Все это доказывает, что слово может быть носителем особой энергии, силы, воздей-

ствующей на сознание людей.

Слова, о которых мы будем говорить в этой книге, обладают особым видом космической силы, называемой мантра-шакти, способствующей одухотворению сознания и раскрывающей внутренние, скрытые потенции человека.

Мантра содержит в себе энергию, которая воздействует независимо от употребления; мантра – это энергия, энергия в звуке, это носитель особой духовной энергии. Все звуки мантры имеют потенцию. В древних ведических писаниях анализируется каждая буква санскритского алфавита, локализация ее воздействия и ее космический исток или проекция².

В священных писаниях на санскрите дается не только интуитивное описание этой силы звуков-слов, но также изложены способы сознательного овладения ею. Так как эта сила принадлежит не только человеческому уму, но и духовной реальности, эти ведические гимны могут возвысить к очень высокому уровню сознания.

Слова производят определенную вибрацию, особенно, если произносятся с сильным чувством. (Если кто-то назовет вас глупцом или гением, то ваши реакции будут различ-

² Согласно исследованию, опубликованному в журнале «Neuroimage», запоминание и повторение древних санскритских мантр увеличивает размер областей мозга, связанных с когнитивной функцией. (см.: *Hartzell J.F. et al. Brains of verbal memory specialists show anatomical differences in language, memory and visual systems. Neuroimage. 2016 May. 1;131:181—92.*

ны.) Вибрации, вызываемые конкретным словом, нацелены на подавление или пробуждение ваших внутренних скрытых сил. Раскрытие и правильное направление внутренней энергии приводит к сверхсознанию. Мантра состоит из букв и слов, вибрации которых открывают казну, где хранятся бесчисленные богатства. Вселенная – это движение различных грубых и тонких субстанций. Это движение осуществляется многими способами. Движение субстанций, их столкновение, взаимодействие производят всевозможные звуки, которые можно воспринимать слухом, умом, фиксировать приборами. Если бы не было движения, не возникали бы и звуки. Под субстанциями в ведической философии имеются в виду и вещества в различных состояниях (твердом, жидком, газообразном и так далее), и энергия, и поле, и информация. Движение планет создает «музыку сфер», движение электронов также создает звуки. Все пронизано звуками. Но большинство звуков неслышимы для нашего слуха, их можно воспринять только через медитацию. Процессы, происходящие в уме человека и космическом сознании, также создают вибрации.

Каждому предмету, явлению, субстанции свойственны определенные вибрации. В Ведах говорится, что, как жар и свет неотделимы от огня, как образ предмета неотделим от предмета, так и имя какого-либо объекта неотделимо от объекта. Аналогично различные проявления индивидуального, коллективного и космического сознания име-

ют свои вибрации, свой звук, свое имя. В ведической философии эти проявления космического сознания или энергии могут рассматриваться как персонификации или олицетворения в формах Божеств, Деват. Каждое Божество имеет разнообразные свойства, энергии, имена и сферы деятельности. В ведических писаниях также говорится, что всякая ведическая мантра имеет форму Деваты. Значение мантры есть форма Деваты. Как неразделимы объект и его название, так не существует различия между мантрой и Деватой. Вот почему повторение мантры вызывает присутствие Деваты. Тот, кто знает имя явления, тот может воспринять его образ и вступать с ним во взаимоотношения.

Влияние звука на нейропроцессы

«Живя в чистой стране и слыша любой звук как мантру, видя все формы чистыми и переживая каждую мысль и чувство как высшее откровение и радость как возможно не иметь мудрость и сострадание?»

Тилопа

Значительное число негативных установок, ведущих к заболеванию или неудачам в личной жизни и профессиональной деятельности в нейропсихологии расценивается как запечатленная в глубинной памяти, кондиционированная и сформированная в процессе обучения сеть биохимических рефлексов в коре головного мозга, зашифрованная семантическими кодами. Так как между отделами головного мозга, а также между головным мозгом и остальными системами организма существует связь, эти коды могут быть легко преобразованы в биохимические рефлексы организма в целом. В частности, «установочные» рефлексы коры головного мозга преобразовываются в нейробиохимические и гормональные процессы, проходя через гипоталамус – маленькую часть заднего отдела мозга, которая отвечает за многие программы организма, включая иммунную систему.

Среди химических систем, регулируемых гипоталамусом и частично входящих в иммунную систему, имеется боль-

шое число нейропептидов, включая хорошо известные сегодня эндорфины, обладающие весьма сходным с опиумом успокаивающим и обезболивающим действием.

Нейропептиды обладают двойственной природой. Нейропептиды иногда ведут себя как гормоны (химические вещества, необходимые для гармоничного функционирования организма), а иногда – как нейротрансмиттеры (химические вещества, вызывающие изменения в функционировании головного мозга).

Действуя как нейротрансмиттеры в головном мозгу, нейропептиды выполняют много функций. Что важнее всего, они обеспечивают открытие и запись новых нейронных дорожек, «сетей» и «рефлексов». Это означает, что большая доза нейропептидов оказывает на головной мозг такое же влияние, как и легендарный напиток богов сома, или творческий экстаз, или как озарение, давая возможность воспринимать и мыслить по-новому, избавиться от надоевших семантических клише и увидеть мир не сквозь фильтры воспитания или общественного влияния, а непосредственно как он есть.

Многие исследования показывают, что повторение мантр повышает нейропептидную активность в головном мозге, создавая новые связи, новые нейро-семантические контуры, что приводит к смене восприятия реальности, расширяет поле ассоциаций и открывает творческий потенциал³. И это иг-

³ См., например: *Gao J., Leung H.K., Wu B.W.Y. et al. The neurophysiological*

рает столько же важную роль при лечении заболеваний, как и химическая стимуляция иммунной системы нейропептидами. Другими словами, по мере того, как улучшается наша способность обрабатывать информацию, растет и наша сопротивляемость болезням.

В терминах информационной теории это выглядит как существенное увеличение количества информации, обрабатываемой за единицу времени. Чем больше новых цепей образуется в вашем мозгу, тем больше информации вы способны уловить в самых простых и обыденных предметах и событиях. Поэтому большой выброс нейропептидов будет субъективно восприниматься как «новое рождение» или «просветление» или преодоление жесткой детерминированности судьбы.

Когда нейропептиды покидают мозг и начинают действовать в организме как гормоны, они взаимодействуют со всеми важными системами, включая иммунную. Повышение активности нейропептидов с помощью мантротерапии вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням, приносит внутреннее ощущение «хорошего самочувствия», переживания полноты бытия и удачи.

Влияние мантр на иммунную систему и генетическую память в совершенстве изучили и широко использовали *сид-*

correlates of religious chanting. *Sci Rep* 9, 4262 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-40200-w>. Также: Gao, J. L. *et al.* Repetitive Religious Chanting Modulates the Late-Stage Brain Response to Fear and Stress-Provoking Pictures. *Front. Psychol.* 7, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02055> (2017).

дхи, о которых в аюрведических преданиях говорится как о бессмертных. В сущности, мантры есть звуковое воплощение многомерных «психологических программ», каждая из которых по-особому воздействует на сознание. «Психологическая программа» – это энергетическое поле, формируемое импульсными частотными пакетами, которое имеет лептонную структуру.

С помощью звука мантры можно генерировать в коре головного мозга биоэлектрические импульсы токов различной величины, которые влияют на нейроансамбли различных наборов рефлекторно-алгоритмических дуг сигнальных подсистем, инициируя процессы восстановления организма, исцеления и омоложения.

Е. А. Либерман отмечает, что синаптические связи между нейронами очень многочисленны, разнообразны и непрерывно меняются в течение жизни с периодом в неделю. Случайные связи внутри нервных центров, образуя на теле нейронов разнообразные случайные картинки, могут служить кодами различных задач. Задача индивидуального нейрона при этом может состоять в узнавании образа, закодированного в МВМ данного нейрона, и осуществленного в виде подходящей «гиперзвуковой голограммы». Такая голографическая решетка может возникать в нейроне с помощью синтеза специфических белков. Основные данные об этих белках содержатся в геноме клетки. Однако новые комбинации элементов генома могут возникать в процессе обучения

примерно по тем же принципам, по которым происходит образование антител⁴.

Однако новые комбинации элементов генома могут возникать в процессе вибрационного воздействия примерно по тем же принципам, по которым происходит образование антител.

Таким образом, древняя и современная наука дает человеку надежду на личное бессмертие.

Ежедневные занятия практикой мантр с одной стороны снижают бета-активность, направленное вовне внимание и активность симпатической нервной системы, повышая, с другой стороны, активность альфа- или тета-волн, направленное внутрь внимание и активность парасимпатической нервной системы. Бета-волновая активность головного мозга коррелирует с направленной вовне активностью и доминированием функций симпатической нервной системы. Альфа-волновая активность и низкие частоты мозга коррелируют с направленной внутрь пассивностью и доминированием функций парасимпатической нервной системы.

Вибрация мантр на фоне релаксации тела переключает практикующего с бета-волн, внешнего внимания и симпатической системы на альфа-волны, внутреннее внимание и парасимпатическую систему⁵. Так как нейропептиды проника-

⁴ Либерман Е. А. Как работает живая клетка. М.: Знание, 1990. С. 56.

⁵ Berkovich-Ohana, Aviva & Wilf, Meytal & Kahana, Roni & Arieli, Amos & Malach, Rafael. (2015). Repetitive speech elicits widespread deactivation in the human

ют практически во все жидкости в организме (кровь, лимфу, цереброспинальную жидкость и т.д.), а также в промежутки между нейронами, нейропептидная система действует медленнее, но более целостно и гармонично, чем центральная нервная система.

Мантрические коды мироздания

*Вечность всегда есть в твоём сердце. Только
прикоснуться к ней можно из состояния
безмятежной прозрачности. По другому
не проявляется.
Вэй Дэ-Хань*

Людам, не знакомым с аюрведическим учением о мантрах, повторение мантр кажется бессмысленным бормотанием. Многие считают, что, так как мантры лишены понятийного смысла, то они не могут воздействовать на ум человека. Но мантра – это не произвольный набор слов или букв. Определенное соотношение букв, чередование гласных и согласных, последовательность звуков, знаками которых являются буквы, указывают на различные проявления космической энергии и включают соответствующие нейро-семантические контуры.

В современных системах связи используют сжатие информации. Можно дать подробное описание какого-нибудь события или явления, закодировать всю эту информацию, потом с помощью определенных приборов сжать в короткий сигнал и послать на далекое расстояние; когда сигнал достигает приемника, то его перерабатывают и расшифровывают. Это повсеместно используется в современных видах связи.

Мантра является таким же сигналом, где в сжатой зашиф-

рованной форме закодировано бесконечное количество информации. Благодаря размышлению и медитации мы можем расшифровать эту информацию. Сознание является необходимым инструментом для этого. Чем больше человек медитирует на мантру, тем больше энергия и информация, содержащиеся в мантре, делают его сознание совершенным; чем больше сознание совершенствуется, тем больше для человека раскрывается значение и величие мантры. Древние мудрецы Индии говорили, что все священные писания зашифрованы в одном слове, в одном имени. В каббалистической традиции также утверждается, что вся Библия зашифрована в одном слове, означающем имя Бога, и знающий это имя имеет власть над миром. В Евангелии от Иоанна говорится: *«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Все через Него начало быть»*. Древние считали, что в Слове может содержаться вся Вселенная.

Мантру можно сравнить с воротами, связывающими индивидуальное сознание с космическим сверхсознанием. Вам могут показать эти ворота, ведущие к совершенству. Вам помогут даже отпереть замки, но раздвигать ворота вы должны сами. Вы должны делать усилие, вы должны практиковать, и ворота начнут открываться.

В аюрведических текстах этот процесс описывается следующим образом. Ученик начинает совершать практику повторения мантры. Для любой практики требуется энергия (*сад-*

хана-шакти). Энергия мантры увеличивает энергию ученика. Как огонь усиливается от ветра, так и индивидуальная энергия ученика увеличивается от энергии мантры, но сама энергия мантры пробуждается с помощью силы ученика. Энергия мантры (*мантра-шакти*) также пробуждается во время посвящения, то есть в тот момент, когда Учитель посвящает ученика в мантру, передавая ему силу мантры. Посвящение намного ускоряет практику мантра-йоги. Но если ученик полон энтузиазма, терпения и серьезно занимается практикой мантра-йоги, то мантра может сама открыть бесконечный поток силы. И тогда соединение энергии мантры и энергии ученика дарует ученику успех и совершенство.

Связка информационных полей друг с другом может образовывать определенный энергоинформационный ритм, который мы слышим как звук. Этот ритм, возможно, и является исходной структурой алфавита, воспринимаемого как звуковой сигнал определенного спектра.

Слово человека и слово Вечности

«Давайте побудем в тишине, чтобы услышать шепот богов».

Ральф Уолдо Эмерсон

Слоги мантры заряжены энергией, которую нельзя воспринять чувствами, но которая действует независимо от того, сознаем мы смысл мантры или нет. Влияние мантры имеет объективное воздействие. Безусловно, если мы осознаем смысл мантры, то она будет действовать намного эффективнее. Независимо от того, как мы едим, сознательно или бессознательно, мы насыщаемся. Но если мы принимаем пищу сознательно, в должном состоянии, мы насыщаемся быстрее и меньшим количеством пищи.

В мантре концентрируется энергия сверхсознания, и когда практикующий повторяет мантру, то эта энергия одухотворяет его сознание. Обычные слова лишены такой энергии сверхсознания.

Мантра пробуждает глубинные архетипы, включает мощные семантические энергии и погружает в новые пространства смысла. Вы можете выбрать слово и повторять его длительное время, и вы почувствуете в результате расслабление, но обычное слово не принесет вам истинного медитативного состояния и не откроет планов сверхсознания. Большинство обычных слов, произносимых человеком, создают в уме

образы, которые препятствуют повторению мантры и служат помехой для медитации, вызывая блуждание ума. Мантрические формулы постепенно и мягко очистят ум от изматывающего внутреннего диалога, от мысленной жвачки, беспокойства и даруют умиротворение, спокойствие, сосредоточение. Если вы будете повторять в течение двух часов несколько обычных слов, то не почувствуете ничего, кроме усталости, оцепенения или раздражения, но повторение мантрических формул приносит энергию уму и очищение чувствам, ощущение удовлетворенности и постоянной новизны. Вы можете целыми днями повторять свою мантру и никогда не пресытитесь и не устанете. Через мантру вы проникнете в высшие сферы космического сознания, вы познаете свою сущность и станете источником света и энергии для других.

Мантра может принести практикующему внутренний мир, гармонию, бесстрашие, удовлетворенность, здоровье и выносливость. Но величайший плод мантра-медитации состоит в пробуждении вселенской любви в сердце человека. Любовь ко всему сущему и к источнику всего сущего превосходит все прочие цели. Это является высочайшим смыслом духовно-нравственного развития и высшей человеческой ценностью. И это не является монополией какого-то одного учения, традиции, церкви или партии. Многие великие мудрецы благодаря медитации и мантра-йоге достигли высшего сознания, и вся вселенная стала их храмом, а их жизнь стала религией.

Аюрведическое определение здоровья

*Величайшее благо здоровье, на втором месте
красота, на третьем богатство.
Платон*

Аюрведическое определение здоровья – состояние, в котором структура личности не нарушена, а все функции организма работают оптимально; человек при этом находится в состоянии физического, ментального и духовного равновесия. Мастера Аюрведы Чарака и Вагбхата описывали состояние здоровья следующим образом:

Все три доши находятся в равновесии в отношении индивидуальной пракрити.

Все семь тканей (дхату) находятся в надлежащем состоянии силы и целостности.

Пищеварительный огонь (агни), сбалансирован, следствием чего являются хороший аппетит, пищеварение и усвоение пищи.

Ненужные вещества (малы) вырабатываются и устраняются регулярно.

Органы чувств функционируют нормально, ум спокоен. Человек испытывает счастье и удовлетворение.

Болезнь проявляет как противоположность описанных

критериев здоровья. Болезнь – это состояние разбалансировки дош, дхату, агни и мал; человек выведен из гармонии – и внутренне, и по отношению к окружающей среде; он испытывает неприятные ощущения и несчастья.

В аюрведической медицине здоровье считается естественным состоянием человека, соблюдающего правильный образ жизни, но в ней также признается и воздействие чужой злой воли (яды, оружие и прочее), и врожденные или внезапные болезни, тяжесть которых не соответствует ни характеру, ни образу жизни человека – в таких случаях говорят о дурной карме или влиянии демонов.

Аюрведа как холистическая система утверждает, что каждое живое существо обладает внутренней тенденцией двигаться в направлении самоисцеления и гармонии. Баланс, к которому идет каждый человек – его *пракрити*, или уникальная и естественная пропорция *дош* – *ваты*, *питты* и *капхи*, унаследованная при рождении.

Состояние болезни – это отклонение от естественной пропорции *дош*. Согласно Аюрведе, если вы живете естественной, простой и чистой жизнью, то здоровые энергии организма всегда будут преобладать над деструктивными. Природе свойственно двигаться от хаоса к гармонии, а все системы оздоровления – простая стратегия ускорения этого процесса. Все же, несмотря на мощную естественную склонность к здоровью, повсюду можно видеть больных людей. Это результат дисбаланса *дош* и других причин.

Согласно Аюрведе, все человеческие болезни могут классифицироваться по семи категориям:

1. Генетические и кармические

Болезни кожи, нейрогуморальные расстройства, диабет, рак, карликовость, гемофилия, болезнь Альцгеймера и астма, которые возникают, прежде всего, из-за генетических факторов, или как говорили целители древности из-за дефектов в сперматозоидах отца или яйцеклетках матери.

Неусвоенная пища, неправильное поведение, пристрастие к одурманивающим веществам, деструктивные ментальные программы стрессовые ситуации, – все это затрагивает репродуктивные элементы мужчины и женщины, что заканчивается дефектом плода. Кармические заболевания связаны с проявлением кармических реакций, приобретенных в предыдущих воплощениях.

2. Приобретенные в лоне матери

Вызванные, в основном, вредными привычками, неправильным питанием и поведением матери во время беременности.

Если питание и поведение матери ухудшает *вату*, плод может родиться уродливым: горбатым, слепым, карликовым; увеличение *питты* может вызвать алопецию и желтоватую пигментацию кожи; увеличение *капхи* может привести к альбинизму.

3. Конституционные

Случаются вследствие беспорядочного питания или пове-

дения, вызванных неустойчивостью трех *дош* или трех гун.

Таким образом, конституционные нарушения бывают двух типов: телесные и психические.

4. Травматологические

Любые внешние или внутренние травмы.

Внешняя травма вызывается воздействием на организм острых, режущих и твердых предметов, укусами животных или ядовитых насекомых.

Внутренние травмы – результат перенапряжения, стресса.

5. Сезонные

Вызванные изменениями погодных условий.

Иногда организм не может приспособиться к внезапным климатическим изменениям: резкое похолодание может привести к обморожению и ревматизму; резкое повышение температуры может вызвать тепловой или солнечный удар, лихорадку.

6. Природные, инфекционные и духовные

Порождаются естественными бедствиями: молнией, землетрясением, потопом, а также воздействием невидимых злонамеренных сил природы.

Порождаются через сексуальную и физическую близость, а также перенесением инфекции через пищу, вещи общего пользования: кровати, одежду, полотенца, косметику и т. д.

Порождаются ревностью, гордостью, завистью, унынием.

7. Естественные и возрастные

Все люди подвержены голоду, жажде, сну, старости, смер-

ти.

8. Вызываются функциональными, органическими и естественными изменениями в организме.

Мастера Аюрведы стараются оценить указанные признаки болезни и придают большое значение природе заболевания и ее причинам. Это имеет огромную важность в определении правильного метода профилактики и лечения. В противном случае, даже после проведенной терапии нельзя получить желательный результат и гарантировать, что не будет рецидива.

Санскритское слово *чикитса* означает *лечение* – то есть, способ применения различных терапий и лекарственных средств для восстановления равновесия *дош* и установления гармонии между факторами, ответственными за здоровое состояние человека.

Аюрведические тексты подразделяют виды лечения на три основных категории: *дивья (дайва)*, *манушья* и *асурья* – божественные, человеческие и демонические. *Дивья-марга*, путь богов, основывается на благословениях, чтении мантр, работе со стихиями, драгоценными камнями, светом и на «психическом» целительстве. *Манушья-марга*, путь людей, есть путь правильного питания и приема лекарственных средств. *Асурья-марга*, демонический путь, использует боль для лечения боли. Эта категория включает прокалывание тела, введение в него определенных веществ, разрезание (хирургию) и шоковую терапию. Хотя хирурги-

ческие методы и инструменты со всей ясностью описаны в древнейших текстах, они считались крайним, нежелательным методом, последним средством. 95% хирургических операций, совершаемых врачами-последователями аллопатической системы, не получили бы одобрения древних целителей.

Из всех трех категорий более предпочтительными считаются дивья и манушья. Самые распространенные формы лечения включают в себя комбинацию мантр, молитв, гимнов, использование янтр и мандал, медитативной практики, физических упражнений (частью этой системы является хатха-йога), лекарственных растений, диетических предписаний и общих принципов здоровой жизни.

Лечение болезни может классифицироваться как:

– *очищение*.

Очищение стремится к устранению причинных факторов телесных и психосоматических болезней. Процесс исцеления предполагает внутреннее и внешнее очищение. Обычные методы здесь: панчакарма, подготовительные к панчакарме процедуры (внешнее и внутреннее умасливания, вызывающие потение). Панчакарма ориентирована на управление метаболизмом. Такая обработка организма особенно полезна при неврологических расстройствах, мускульно-скелетных нарушениях, некоторых сосудистых или нервно-сосудистых заболеваниях, дыхательных нарушениях, нарушении метаболизма. Все процедуры *панчакармы* сопровожда-

ются специальными мантрами.

– *смягчение.*

Это лечение предполагает балансировку *дош*. Это процесс, в результате которого нарушенная *доша* возвращается к нормальному состоянию, не вызывая при этом дисбаланса других *дош*. Такая обработка организма проводится с помощью подбора особых диет, выполнения определенных упражнений, мантротерапии, впитывания в себя энергии Солнца, пребывания на свежем воздухе. В этой форме лечения используются паллиативные и болеутоляющие средства.

– *следование определенной диете и поведению.*

Это предполагает указания относительно диеты, деятельности, выработки привычек и эмоциональных и ментальных реакций статуса. Это делается с целью увеличения эффекта принятых терапевтических мер и препятствования патогенетическим процессам. Диетические рекомендации и мантры направлены на стимулирование внутреннего огня (агни), совершенствование пищеварения.

– *избегание факторов, ведущих к болезни.*

Это направлено на то, чтобы избежать факторов, вызывающих болезнь, присутствующих в питании и образе жизни пациента.

– *психотерапия.*

Она связана, главным образом, с областью умственных беспорядков. Такая терапия предполагает отстранение ума

от вредных желаний и объектов и воспитание смелости, улучшение памяти и способности к концентрации. Мантра, визуализация и медитации являются лучшими средствами в этом.

— использование иммуномодуляторов и средств омоложения (расаяна).

Расаяна-терапия направлена на поддержание целостности энергоинформационной матрицы организма, улучшение памяти, совершенствование интеллекта, укрепление иммунитета к болезням, сохранение молодости, предотвращение преждевременного старения тканей. И в этом случае мантра рассматривается как эффективный иммуномодулятор и средство увеличения жизненной силы.

Мантры и беременность

Один из важнейших принципов Аюрведы состоит в том, что сознание ребенка зависит от сознания родителей в момент зачатия. Если родители хотят, чтобы их ребенок обладал здоровым телом, развитым интеллектом и чистой душой, им необходимо проводить обряд вложения семени (*гарбад-хана-санскара*) и читать специальные мантры (самые эффективные из них приведены во второй части книги). Эти мантры создают особую атмосферу в момент зачатия, притягивающую высшие эманации и препятствующую воздействию неблагоприятных сил. Современный аюрведический ученый Бхагаван Дас, утверждает, что здоровое тело, правильные мысли, доброжелательные слова и религиозная практика очищают окружающую атмосферу и освобождают ее от физических, химических и микробиологических загрязнений, а также от негативных духовных вибраций. Все слова в любом религиозном тексте являются мантрой, потому что они освящены мудрецами, провидцами и учителями разных религий. Произнесение мантр, искреннее и соответствующее конкретным предписаниям, оказывает воздействие не только на человека и окружающую его среду, но и на всю Вселенную (макрокосм). С их помощью можно научиться управлять космической энергией и использовать ее во благо всех живых существ. Поэтому Аюрведа предписывает практику

мантр и молитв.

Также мастера Аюрведы рекомендуют женщинам систематически повторять мантры в течение всего срока беременности. Это благоприятно воздействует на формирование плода и защищает его от деструктивных психических влияний.

Мантры в психотерапии

Иногда мышление похоже на разговор с другим человеком, но этот человек – тоже ты.

Терри Пратчетт

Демонологии посвящен раздел Аюрведы, называемый *граха-чикитса*. Здесь рассматриваются различные психические заболевания, многие из которых связаны с вредоносным воздействием злых духов, энергетическим вампиризмом и заражением деструктивными программами, или психическими вирусами. Физический мир связан с более тонкими мирами, и между этими мирами происходит постоянное энергоинформационное взаимодействие. Силы, обитающие на более тонких планах, могут оказывать на нас как позитивное, так и негативное, разрушительное влияние. В зависимости от того, с какого рода сущностями происходит такое взаимодействие, в Аюрведе выделяются различные виды одержимости. Такой взгляд на природу одержимости является не наивным суеверием, а отражением длительных экспериментов в области сознания. Психические расстройства рассматривались как различного рода одержимость злыми духами, и для лечения проводились процедуры их изгнания, в основном основанные на мантрах и молитвах к божествам-хранителям.

Недопущение неправильных действий (телом, умом и ре-

чью в стремлении нарушить законы жизни), контроль чувств, памятование о правилах праведной жизни (и следование им), хорошее знание местности проживания и правильные привычки, знание времени (сезона, возраста) и себя самого, мораль и нравственность, знание ритуалов, описанных в Атхарваведе, планирование действий в соответствии с рекомендациями гороскопа, невступление в контакт с *бхутами* (демонами) – все это методы профилактики болезней – и способы их облегчения.

Общей причиной таких болезней, которые связаны с одержимостью духами (бхутами), являются всякого рода злые, неблагие деяния, особенно осквернение или разрушение святынь, оскорбление божеств-хранителей, писаний, небожителей. Воздействию демонов легко подвергаются люди, испуганные пребыванием в незнакомой пустынной местности, в темноте или предающиеся сильной скорби.

В аюрведических текстах перечисляются более пятнадцать разновидностей великих демонов класса бхута. В целом человека, одержимого демонами, характеризуют изменение в поведении – физическом, речевом, ментальном, душевное беспокойство, вспыльчивость, неуравновешенность, путаница в мыслях. Одержимость конкретными божествами и демонами выражается через досконально описанные симптомы.

Говоря об одержимости божествами, Аюрведа имеет в виду божеств низшего порядка. Эти божества получают насла-

ждение от роскоши, празднеств, красоты и утонченных эстетических переживаний.

Подобные божества овладевают людьми исключительно ради игры, они не причиняют своим жертвам явного вреда и даже могут наделить их знанием, творческой силой, талантом и вдохновением. Многие из медиумов пребывают в состоянии такой одержимости и находят его восхитительным.

Однако с точки зрения Аюрведы и йоги любая форма одержимости опасна. Всякая одержимость возбуждает *вату*, ослабляет нашу связь с собственной душой и вызывает такие нарушения *ваты*, как бессонница, мечтательность или преждевременное старение.

Эти божества не любят чеснок, и с его помощью их можно отпугнуть. С этой целью хорошо также использовать мускатный орех, валериану, асафетиду. Избавиться от подобного рода одержимости можно через открытие себя высшим божественным силам. Вообще же следует сохранять контроль над собственным умом и вести правильный образ жизни. Этих божеств успокаивают специальными умиротворяющими мантрами. Если эти мантры не приносят желаемого эффекта, то используют защитные мантры и *ковачи* (амулеты и талисманы).

Если в человека вселился дух *дэва*, его лицо приветливо, любезно; у него добрый взгляд; он не бывает злым, молчаливым; он равнодушен к еде, поклоняется богам и придерживается религиозных ритуалов; чист телом; заботлив; его тело

источает приятный аромат; он совершает много благочестивых поступков. От него исходит особая обворожительность. Любит белые цветы и одежды, реки, горы и красивые здания; не оскорбляет и не пугает других людей. Его речи красивы, сладостны, изысканны, он цитирует многих известных философов и поэтов, он мастер создания прекрасных иллюзий и соблазнов. Но в словах его нет духовной глубины и силы.

Одержимому *гандхарвом* нравится петь, танцевать, сочинять стихи, музицировать, он склонен делать подарки, меценатствовать, у него игривые глаза, быстрые ум и речь, он много шутит и смеется, ему нравится нравиться другим, он артистичен, ему по душе праздники и шумные пиры, он любит все красивое – жилье, украшения, одежду, умощения. Его настроение всегда приподнято. Он легкомыслен, удачлив, обворожителен. Он без труда учится. Он предпочитает изысканную пищу, дорогие вина и красивых женщин.

Человеческая жизнь описана в Ведах как битва между *дэвами* и *асурами* – божествами света и демонами тьмы. *Асуры* постоянно стремятся проникнуть в жизнь человека, чтобы повлиять на нее. Они управляют низшим миром. Преступления и большинство войн – дело их рук. Цель *асуров* – воспрепятствовать эволюции человечества, не дать человеку постичь свою истинную духовную природу.

С *асурами* связаны самые тяжелые случаи умопомешательства, в частности психозы, и эта форма одержимости наиболее опасна. Демоны могут вселиться в человека, кото-

рый находится в состоянии безудержного гнева, ненависти и фанатизма, когда его самоконтроль полностью утерян.

Как правило, подобная одержимость представляет собой состояние *питты*, и лечат ее так же, как психические расстройства *питта*-типа. Важную роль при этом играют любовь, терпимость и сострадание.

Одержимый *асуrom* пристрастен к мясу и вину, у него раздражительный характер, он смотрит искоса, очень гневлив и заносчив, груб и безбожен в речах, склонен к тирании. Он неадекватно воспринимает реальность, у него несправедливые мысли и поступки. Он бесстрашен, горд, смел, но зол, находится в постоянном действии ради удовлетворения своих амбиций.

У человека, в которого вселяется *ракишас*, злобный взгляд, сдвинутые брови, резкие движения; он гневен, раздражителен, топает ногами, бросает предметы, кричит, угрожает, сжимает кулаки, стискивает зубы. Он жаждет подчинения, он запугивает, делает страшное выражение лица; он сильный, хотя ничего не ест, гнев и злоба, переполняющие его сердце, лишают его сна и покоя. Насилие дает ему силы, грязное распутство приносит ему удовлетворение, жестокость и бесстыдство порождают в нем радость. Преступления для него хлеб. А отвратительная брань – поэзия. Он мстителен, непредсказуем и ревнив, говорит вызывающе и зло. Из пищи он любит больше всего кровавое мясо, он ест его и не наедается, он любит вино, но долго не пьянеет. Ему

нравится грубый секс с насилием, жестокостью и извращениями, но страсть его ненасытна.

Если в человека вселяется *пишача*, он то смеется без повода, то плачет без всякой причины. Он не может контролировать ум и язык, и поэтому высказывает все сумбурные мысли, которые проходят через его ум. Он слезлив, истеричен, склонен к извращениям, постоянно почесывается, строит гримасы, часто мигает, жалуется на сухость кожи, любит рассказывать о своих несчастьях; рассеян, злопамятен, хитер, коварен; любит в уединение предаваться низким эротическим фантазиям, ему нравится обнажаться перед другими, он одевается обычно в грязные дурнопахнущие вещи, подобранные на улице, он склонен общаться с порочными людьми и блудницами, он ест много и предпочитает вареные внутренности нечистых животных, ему нравится несвежая пища с душком и дешевые крепкие вина. Он подобострастен, пресмыкается перед сильными и насильственен по отношению к слабым.

Если в человека вселяется дух *прета*, он становится похож на труп и источает трупный запах. Такие люди трусливы, мнительны, не скрывают своего отвращения к людям. Они оказываются от еды, боятся воды, огня, солнца. Днем они пребывают в сонном состоянии, а по ночам им нравится бродить по темным улицам.

Если в человека вселяется дух *нишада*, он перестает следить за своим внешним видом, не моется, одевается в ста-

рье, собирает на свалках тряпье, ненужный хлам, часто его сопровождают грязные бездомные собаки, питается отбросами, предпочитает жить в заброшенных домах или в подвалах, ему нравится проводить время на кладбищах и свалках. Он смотрит исподлобья, его речь груба и резка. Он агрессивен и труслив. Он может убить даже свою мать и при этом не будет испытывать никакого раскаяния.

Он предпочитает испорченную мясную пищу. Чистота, просвещенность и радость других вызывают в нем дикую злобу. Он постоянно занят поисками еды в мусорных баках и наслаждается суррогатами алкоголя.

Общая методика лечения всякой одержимости: произнесение заклинаний, огненные жертвоприношения, чтение священных текстов, что изгоняет демонов, а также процедуры и лекарственные средства.

Общими причинами, вызывающими безумие, являются упадок духа или же, наоборот, напряженная работа мысли, связанная с переживаниями и беспокойством, а также длительное употребление в пищу несовместимых продуктов, алкоголя, наркотиков или воздействие на человека демонов.

Для изгнания *асуров* в наибольшей степени подходит мантра «ХУМ» – особая мантра огня и звук Шивы. Она способна нейтрализовать любые негативные воздействия и полезна для изгнания духов. Однако, чтобы использовать ее, нужно обладать особой чистотой, поскольку объектом сокрушительной атаки могут стать наши собственные негативные ка-

чества.

Призывать защиту и покровительство божественного света можно с помощью мантры «РАМ». Эта мантра раскрывает ауру для божественного разума и охраняет от воздействий низших сил астрального плана. Она совершенно безопасна и полезна при любых психических заболеваниях.

Мантры и лечение заболеваний

Хотя священнослужители и жрецы действительно исцеляли тело, их основной обязанностью оставалась духовная работа с людьми, поскольку религиозно-медицинская практика находилась во власти строгих религиозных установок. С этой точки зрения, лечение физического тела всегда было следствием исцеления духа. Вот возможные причины болезней, которые указывались священнослужителями:

- а) наказание богов за совершенные грехи;
- б) попадание под власть злого духа;
- в) околдовывание, порча, сглаз.

Древнейший текст «Атхарваведы» указывает необходимые мантры и заклинания, действенные в описанных выше случаях.

Д-р Фроули писал: «В ведической системе рак расценивается как психическое нарушение, как разрыв в ауре, открывающий доступ негативной астральной энергии. Поэтому так важны эмоциональное очищение, медитация и использование мантр.

Хорошо помогает при раке мантротерапия. Мантра *ОМ* способствует раскрытию ауры и очищению психической сферы. *РАМ* – лучшая мантра для защиты, способствующая нисхождению божественной целительной силы. Мантра

ХУМ помогает устранить влияние негативных энергий»⁶.

В «*Аштанга-хридая-самхите*» говорится: «При лихорадке, порожденной злыми духами, бактериями и т.п., методами лечения являются жертвоприношения, мантры (воспевание гимнов) и другие подобные меры, описанные в *бхута-видье* (теургии). («Чикитса стхана», глава 1. 168—173)

⁶ David Frawley. *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide*. Passage Press, 1989. (на рус. яз.: Фроули Д. *Аюрведическая терапия*. М.: Саттва, 2009).

Мантры и приготовление лекарств

Доктор Васант Лад, директор Института Аюрведы, писал о том, что растения, подобно человеку, также обладают энергией и любовью. И эта сила может быть полностью открыта, если растение собирают в должный момент, с правильным отношением и с предписанными мантрами. И они могут передавать энергию, если их используют с любовью. Лекарства, которые приготавливаются с любовью, даже если они не оказываются «терапевтически адекватными» могут оказывать поистине феноменальное действие. Именно любовь является подлинно исцеляющей силой. Травы и другие средства являются лишь носителями ее. Когда растения или трава используются надлежащим образом, а при этом высвобождается их подлинная сила – это означает общение с ними. Когда мы, общаясь с растением, как бы сливаемся с ним, то оно взбадривает нашу нервную систему и придает ясность нашему восприятию. Это означает, что мы видим в растении священную ценность, видим в нем средство общения со всей природой. Таким образом, подобно мантрам, каждое растение помогает актуализировать потенциал космической жизни, представителем которой оно является.

В Аюрведе широко используются специальные травы, такие как *ашвагандха*, которые содержат высокие концентрации *оджаса*; имеются также специальные методы, позволя-

ющие готовить травы таким образом, чтобы *оджас* передавался непосредственно⁷. Мантра и медитация являются частью соответствующего процесса.

Внутренняя сила растений (*прабхава*), или энергоинформационная матрица, включает скрытые свойства растений, их способность влиять на сознание и психику человека самым непосредственным и тонким образом. Особая сила мантры и ритуалов, а также использование драгоценных камней с тем, чтобы произвести внутренние изменения в организме, также относятся к сфере влияния энергетической матрицы, которая включает воздействие на ауру, эмоциональную и когнитивную сферы и содержит закодированную информацию.

Древний трактат «*Маданавинода нигханту*» перечисляет ряд лекарств и лекарственных ингредиентов, используемых при процедуре «набирания соков». Изготовление этих лекарств, как и вообще лекарств аюрведической фармакопеи, обязательно сопровождается чтением мантр и погружением врача в медитативный транс. Чтением мантр, а также медитативным сосредоточением на определенном круге божественных существ врач как бы передает в лекарство частицу их мистических сил, активизирует лекарство, снабжает его новой исцеляющей силой в добавление к тому потенциалу, которым обладает это лекарство само по себе.

Во время сбора растений и приготовления препаратов мо-

⁷ См. Неаполитанский С.М, Матвеев С. А. Энциклопедия Аюрведы. СПб.: Институт метафизики, 2005.

гут читаться все мантры, посвященные Варуне, или следующая мантра из Атхарваведы (А. В. 4.7): *«ви те мадам мада-
вати шарамива патайамаси пра тва чарумива йешантам
вачаса итхапайамаси»*.

Пранаяма и мантры

Пранаяму – йогический метод контроля дыхания – следует рассматривать как основной вид терапии при долговременном лечении легочных заболеваний. Дыхательные практики способствуют устранению различных заболеваний легких, в частности астмы, а также хронических аллергий. Овладение контролем над дыханием повышает энергетический уровень организма, придает силы и улучшает кровообращение. Чтобы *пранаяма* была эффективной, необходимо сначала принять правильную позу (*асану*), иначе легкие будут сдавлены, а правильное дыхание затруднено. Во время приступов астмы практиковать *пранаяму* без непосредственной помощи со стороны опытного наставника не следует.

При большинстве нарушений *канхи* применяется «солнечная *пранаяма*»: вдох через правую ноздрю, а выдох – через левую. С повторением мантр *РАМ* или *ОМ*. После выдоха – задержка дыхания. При *питта*-конституции, а также при воспалительных процессах в легких применяется «лунная *пранаяма*»: вдох через левую ноздрю, а выдох – через правую. Повторяется в это время мантры *ХРИМ* или *КЛИМ*.

При дисбалансе *ваты* можно либо чередовать эти две *пранаямы*, либо вдыхать и выдыхать через обе ноздри одновременно, как в *пранаяме* с мантрой «со-хам». Однако при сухости в легких, сухом кашле и бессоннице лучше приме-

нять лунную *пранаяму* с задержкой дыхания после вдоха.

При выполнении *пранаямы* «со-хам» мысленно повторяют мантру «со» на вдохе и «хам» – на выдохе. Эта *пранаяма* гармонизирует все *доши*, способствует развитию восприятия и увеличивает жизненную энергию (*оджас*). Мантра «со» естественным образом углубляет вдох и улучшает качество *праны*, жизненной энергии; мантра «хам» соответственно углубляет выдох и удаляет избыток *апаны* – нисходящего воздуха. Эта *пранаяма* полезна при любой конституции.

Мантры и марматерапия

Мармы напоминают точки акупунктуры китайской медицины, однако у *марм* более широкий спектр функций. Название *марма* означает «зона жизни» или «особо чувствительная точка». *Мармы*, как и малые чакры, похожи на миниатюрные нейрокомпьютеры, управляющие движением жизненной энергией (*праной*). *Мармы* действуют как энергетические клапаны в пранических каналах, они открывают и блокируют, интенсифицируют и направляют потоки жизненной энергии в различные области тела. Воздействуя на *мармы*, можно управлять различными физиологическими и психологическими процессами. Учение о *мармах*, или *марма-видья*, играет огромную роль в оздоровлении и омоложении организма. Великий Сушрута подчеркивал важность *марм* в хирургической практике. Знание *марм* важно в аюрведической диагностике, *мармы* являются ключевыми зонами аюрведического массажа и пранического целительства.

Мармы соединены с тонкими каналами (*нади*) и чакрами. Они управляют взаимодействием между физическим и тонким телами. Целительное воздействие на *мармы* можно оказывать с помощью иглок, прижигания, излучения Солнца или лазера, массажных масел, мантр, драгоценных камней, концентрации внимания, растительных средств и т. д. По-

вреждение *марм* отрицательно сказывается на состоянии крови, нервной и гормональной системы, на балансе трех *дош*. Поражение *марм* может привести к смерти и к параличу. В связи с этим учение о *мармах* является тайным. В школах боевых искусств (например, *калари*) знание о *мармах* передавалось ученику после длительного испытательного срока. В Дханур-веде, воинской науке, уделяется большое внимание мантрической защите *марм* для создания мистической брони или щита вокруг тела. Для этого использовались мантры, называемые *ковачи*, и *ньясы*, ритуал наложения мантр на отдельные участки тела. Кстати, крестное знамение с произнесением «Во имя Отца, Сына и Святого Духа. Аминь» является типичной *ньясой*.

В Махабхарате описывается, как особые мантры использовались в роли боевого оружия для поражения *марм* воинов, слонов и лошадей. К сожалению, часть этих знаний используется до сих пор в черной магии для поражения жизненно важных точек с помощью заговоров и звука. В последнее время возникли целые направления в музыке, оказывающие деструктивное влияние на психику слушателей через направленное воздействие на *мармы*. Поэтому для человека, желающего оградить себя и своих близких, необходимо знать мантры, помогающие защитить *мармы* от поражения. Древние классические тексты называют 108 основных *марм*, но существует и множество дополнительных *марм* и индивидуальных *марм* для каждого человека. В аюрведическом ка-

ноне «*Аштанга-хридая-самхите*» говорится: «Когда *мармы* поражены, человек ощущает ломоту, боль, но не понимает источника боли. Он страдает от слабости и беспокойства. Он не может уснуть, его дыхание сдавлено. Он ощущает жжение в сердце и не находит себе места. Он теряет интерес ко всем проявлениям жизни и вскоре может умереть».

Знание о *мармах* является ключом к секретам *дайва-аюрведы*, или божественной, высшей Аюрведы. Специальные мантры используются вместе с визуализацией для воздействия на конкретные *мармы* в целях развития психической силы, усиления иммунитета, гармонизации эндокринной и репродуктивной систем. Мантры создают защитное поле вокруг *марм*-точек, также мантры используются для улучшения прохождения жизненной энергии через *мармы*. Одной из несложных и самых действенных мантр является мантра ХУМ. Это *варма-биджа*. Ее можно использовать для защиты любой *мармы*. Прикладывая пальцы правой руки, сложенные вместе, к *марме*, которую вы хотите защитить, повторяйте мантру три раза, визуализируя, как сияющее фиолетовое поле окружает *марму*. Можно использовать психическое дыхание при работе с *мармами*. Представьте, как на выдохе солнечная энергия со звуком мантры входит в конкретную *марму*.

Метафизическая природа звука

Аюрведа, вобравшая в себя лучшие метафизические идеи ведической цивилизации, разработала теорию космического звука, проверяла и совершенствовала эту теорию на практике в лаборатории жизни в течение многих веков. В древних писаниях говорится: «Брахман был один. И он пожелал стать многим». Это намерение вызвало вибрацию, окончательно выраженную в звуке, и этот звук был ОМ, откуда произошли все остальные проявления. *Шабда*, или звук Брахмана, являющийся причиной возникновения всего сущего – это проявление самой энергии Высшего Сознания. *Парабрахман* присутствует в теле человека в виде *Шабда-Брахмана*. Он может проявляться в виде звуков, описываемых буквами, или оставаться непроявленным. В первом случае он называется *варной*, во втором *дхвани*. *Варна* происходит из *дхвани* – тонкого аспекта жизненной силы души. В некоторых звуках, таких как барабанный бой, раскат грома, звуки смеха, плач и т.д., буквы не проявлены. Это есть *дхвани*. Вибрации звука, который происходит не вследствие соприкосновения материальных субстанций, называется *нада*, космический звук. Современные ученые-акустики зарегистрировали такие вибрации в космическом вакууме, там, где нет подходящей среды для распространения звуковых волн.

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.