

# Сунил В. Джоши. Аюрведа и панчакарма. Методы исцеления и омоложения.

Панчакарма — эффективная система очищения и омоложения организма, при\*меняемая в аюрведе. Автор книги доктор Сунил В. Джоши, известный специалист по панчакарме с 15-летним стажем, ясно и доходчиво излагает теорию и практику аюрведы и панчакармы. Для широкого круга читателей.



Посвящается  
Ганеше,

*моим любящим родителям Винаяку и Шобхане Джоши: вы для меня — источник вдохновения, ваша любовь помогала мне следовать моей дхарме; моей жене Шалмале и моей дочери Сиддхе: ваша любовь и поддержка проявляются многими путями, но особенно через терпение и понимание.  
Я хочу выразить глубокую благодарность Дханвантари и великим провидцам Чараке и Сушруте, за то, что они подарили миру аюрведу;  
Шри Рамакришне и Матаджи — моим любимым наставникам.*

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .	2
Часть 1. ОСНОВЫ АЮРВЕДЫ	5
1. Четыре аспекта жизни.	5
Атма: душа. Манас: ум.	
2. Панчамахабхута: теория пяти элементов.	11
Акаш: принцип пространства. Вайю: принцип движения, иссушения и разделения. Агни: принцип преобразования, тепла и света. Яла: принцип текучести и слияния. Притви: принцип формы и структуры.	
3. Три компонента тела: доша, дхату и малы.	18
Дхату — субстанции и структуры, которые организм удерживает в себе. Малы — отходы, удаляющиеся из тела. Доши — внутренний функциональный разум.	
4. Пищеварение — ключ к здоровью.	25
Две фазы пищеварения. Прапак: пищеварение в желудочно-кишечном тракте Випак, или пострезорбтивное пищеварение.	
5. ПРАКРИТИ — ваша уникальная конституция	30
Пракрिति — истинная природа. Викрити — текущий дисбаланс. Предпочтения в пище.	
6. Ахара, вихара и аушадхи — три столпа АЮ	37
Ахара — диета, поддерживающая жизнь. Взаимоотношения	

между пищей и тремя Гунами. Три аспекта жизненной энергии желудочно-кишечного тракта. Вихара — деятельность по поддержанию жизни.

## Часть 2. АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ 45

7. Болезнь.	45
Шат крийя кал (шесть стадий болезни).	
8. ПАНЧАКАРМА — аюрведическое лечение.	48
Шамана чикитса (симптоматические процедуры). Шодхана чикитса (процедура искоренения болезни). Панчакарма .	
9. ПУРВАКАРМА — подготовка к панчакарме.	50
Подготовительные процедуры панчакармы. Сведана (лекарственное прогревание). Дополнительные процедуры панчакармы. Образ жизни во время панчакармы.	
10. Пять основных процедур панчакармы.	56
Виречана (чистка с помощью слабительного). Басти (терапевтическое очищение толстого кишечника). Варианты басти. Варианты басти, используемые при проведении панчакармы . Рактамокшана — терапевтическое кровопускание. Клинический опыт лечения различных заболеваний с помощью панчакармы.	
11. Панчакарма: процедуры после лечения.	73
Самсараяна крама — градуированная диета. Диначарья — размеренный образ жизни. Расаяна — препараты для омоложения. Схемы панчакармы.	
12. Самопомощь на дому.	76
Способы коррективы дисбаланса капхи. Способы коррективы дисбаланса дисбаланса питты. Способы коррективы дисбаланса ваты.	
Словарь.	79

## Предисловие

Несмотря на то что современные технологии обещают радикально улучшить нашу жизнь, люди по-прежнему страдают. И всё яснее становится, что в вопросах здоровья нельзя опираться только на материалистический подход. Несмотря на существование сложного диагностического оборудования и лекарств от лучших производителей, общество продолжает страдать от эпидемий сердечных заболеваний, рака и инфекционных болезней, которые вполне можно было бы предотвратить. К тому же важно осознать, что большая часть населения не может считаться настоящей здоровой, хотя и не жалуется на какие-то очевидные болезни.

Возможно, поэтому все больше внимания на Западе привлекает к себе аюрведа, древняя целительская система из Индии. Смысл аюрведы прост: здоровье — это не только отсутствие каких-либо болезней, но живая гармония между окружающей средой, телом, разумом (умом) и Духом. Это — возвращенное состояние целостности, которое является проявлением более высокого состояния сознания. В этих терминах все целительские системы могут сосуществовать в гармонии.

Аюрведа учит, что мы можем существенно влиять на наше физическое состояние путем выбора и через понимание ситуации. Именно поэтому мы не должны считать себя пассивными жертвами болезнетворных влияний. Мы в состоянии изменить наши умы и тела, очищая себя от токсинов и увеличивая поступление нужных питательных веществ.

Как истинная наука о жизни, аюрведа является неисчерпаемым источником информации. На протяжении веков преданные исследователи этого океана мудрости пополняли знания аюрведы личным опытом и оценками, отчего вечная традиция аюрведы была и остается современной. Книга доктора Сунила Джоши

«Аюрведа и панчакарма» — еще один такой вклад.

Уже несколько лет Сунил Джоши является моим учителем, духовным братом и другом. Он — один из ведущих специалистов по панчакарме, технике глубокого очищения, обладающий богатейшим опытом ее использования в клинической практике. Доктор Джоши — талантливый и щедрый учитель. Жемчужины мудрости, которые он нам дарит, одинаково бесценны для начинающих и для опытных врачей. Его вдохновенный труд о панчакарме не имеет аналогов в англоязычной литературе и закладывает прочное основание для понимания и практического использования этого аспекта аюрведического целительства. Я считаю, что эта книга — подарок нам и проявление любви к миру. Я искренне благодарен доктору Сунилу Джоши за его вклад в дело исцеления человечества.

Дэвид Саймон, главный врач «Центра здорового образа жизни» Дипака Чопры

## Введение

Я родом из Индии, земли Вед. С незапамятных времен Индия была хранилищем вечного знания о полноте жизни. С точки зрения Вед абсолютно все аспекты жизни связаны с ее источником. Все устремления человека, в какой бы форме они ни проявлялись — будь то музыка, искусство, архитектура, математика, земледелие или медицина, — следуют вечным законам Природы. Эти законы управляют нашим существованием и упорядочивают его.

Все индийские дети по ходу обучения в традиционной системе сталкиваются со многими аспектами ведических наук. Меня больше всего интересовала ведическая медицина. С малых лет я восхищался человеческим телом. Мне хотелось заглянуть внутрь его и понять, как оно работает. Я часто незаметно пробирался в больницу и наблюдал из какого-нибудь укрытия за ходом хирургических операций. Уже в том, мальчишеском, возрасте я осознал, что очень хочу облегчить людские страдания.

Заметив мой интерес к медицине, отец рассказал, что мой прадед, Шанкар Джи Джоши, был знаменитым *вайдыя*, то есть аюрведическим доктором, мастерство которого славилось по всей Индии. Вся его жизнь до самой смерти в 96 лет была посвящена возвращению здоровья людям окрестных поселений. Говорят, в шестьдесят восемь, потеряв многие зубы и остроту зрения, мой прадед удалился на некоторое время для *кайя кальпы*. Это древняя процедура омоложения, описанная в аюрведических текстах. Выполнив кайя кальпу, прадед вернулся с новыми силами, восстановившимся зрением и новыми, вновь выросшими зубами.

Отец сказал однажды, что перед смертью Шанкар Джи пообещал деду вернуться в теле сына Винаяка, чтобы передать народу знание аюрведы. Винаяк же — имя, которым был наречен мой дорогой отец. Являюсь ли я на самом деле воплощением великой души Шанкара Джи? Вряд ли это существенно. Но вдохновение, которое пришло ко мне после того известия, горело во мне огнем и направляло к освоению медицинской профессии.

Я не сразу стал вайдыя. В учебном заведении, где я учился, преподавали обе медицины, западную (аллопатическую) и аюрведическую. Пришлось выбирать. Оба моих родителя много трудились, но мало зара-

батывали — они работали в сфере образования. Как старший сын, я хотел сделать жизнь моих родителей комфортной и гарантировать им устойчивый доход. Этот доход обещала западная медицина, к тому же я давно увлекался хирургией. Отказаться от этого намерения помог случай...

Когда пришло время моей защиты аюрведического диплома моя мать сильно разболелась. На протяжении многих лет она страдала от амебиаза, паразитарной инфекции, распространенной по всей Индии. Лечение у аллопатических докторов лишь ненадолго облегчало проявления болезни. В конце концов амебы поселились в печени и стали пожирать ее ткань — началась смертельно опасная стадия болезни, называемая амебным гепатитом. Маму положили в больницу для интенсивной терапии, однако в результате лечения лекарствами, которые одновременно были сильнодействующими и токсичными, она стала испытывать ряд новых симптомов. Шло дальнейшее ухудшение обмена веществ. Появились боли в ногах и голове. Мама была настолько подавлена происходящим, что умоляла забрать ее из больницы. В замешательстве и страхе за ее жизнь мы привезли ее домой.

Друг семьи предложил нам сходить к местному аюрведическому доктору. Это была последняя надежда, так как обращаться больше было некуда. После тщательного осмотра д-р Катти выписал большой как-то аюрведические препараты и назначил строгую диету. И что же? Через три недели мама полностью поправилась. Сейчас, много лет спустя, она — в добром здравии и все еще заботится о семье.

То, что моя мать быстро поправилась, следуя предельно простой схеме лечения, и это — после многолетнего путешествия по терниям аллопатической медицины, произвело на меня сильное впечатление. Отец напомнил, что древняя система сохранения здоровья, которая исцелила маму, — это наследие, завещанное от прадеда мне. Именно мне. И я задумался. К тому времени экзамены по аюрведе уже были позади. Мне предстояло выбрать специализацию и поступать в ординатуру. Если раньше я был совершенно уверен, что стану заниматься современной медициной, то теперь — засомневался. Я продолжал помнить обо всех достижениях и успехах, но уже был до боли знаком с недостатками — особенно с осложнениями — и с тем, сколько денег приходится платить за лечение пациентам и их семьям. Внутренний голос, побуждавший меня к изучению аюрведы, все громче звучал в моем сердце, и я решил пойти работать во Всеиндийский исследовательский институт в Нагпуре (это город в центральной Индии). Я уже знал о некоторых значительных отличиях аюрведического и западного подходов к диагностике и лечению. Более того, чем глубже я изучал аюрведу и видел применение ее принципов на практике, тем больше я проникался ее внутренней логикой, очаровывался силой и полнотой всестороннего понимания жизни. Они отражали связь между жизнью индивидуума и всей природой. Жизнь человека воспринималась как микрокосм, точное отражение большой Вселенной.

Продолжая поиски, я заинтересовался одной из граней аюрведы, которая называется панчакарма. Это — логичная система знаний и практик по очищению тела от токсинов и восстановлению гармонии с

законами природы. Раз за разом я наблюдал, как благодаря панчакарме наступала полная ремиссия<sup>1</sup> у тех больных, которых западная медицина успела отвергнуть и приговорить. Более того, я видел, что если человек сравнительно здоров, наука об очищении и омоложении, коей является панчакарма, может дать ему несравненно большее здоровье, счастье и удовлетворение. По существу, это и есть главная цель аюрведы — дать человеку возможность в полной мере насладиться каждым аспектом жизни, достигнув состояния совершенной сознательной связи с бесконечной мудростью природы, по-другому — просветления.

<sup>1</sup> Длительное исчезновение каких-либо симптомов заболевания.

Когда я первый раз ехал в Америку, я размышлял о том, какие проблемы со здоровьем могут испытывать американцы и насколько они могут отличаться от проблем жителей моей страны. Приехав, я обнаружил, что все проблемы — те же самые, кроме, пожалуй, типичных для Запада наркомании, алкоголизма, эмоциональных и психических нарушений. Похоже, ни одной стране не удалось избежать негативного влияния технического прогресса. Неуклонно растущий темп жизни, утрата связи с природными ритмами и ухудшающееся состояние окружающей среды повсеместно наносят ущерб здоровью и счастью.

Все больше людей становятся жертвами последствий стресса, все чаще звучат жалобы на плохой сон, хроническое нарушение пищеварения, запоры и боли в пояснице. Очень распространены недостаток сил и сексуального желания, хроническая усталость, аллергия, неспособность сбросить или набрать вес. Но, пожалуй, самый тяжелый побочный эффект современной жизни проявляется на лицах людей, которые приходят на прием. Это отсутствие счастья. Число людей, испытывающих неудовлетворенность своей работой и отношениями, потерявших интерес к жизни, поистине огромно. Можно ли удивляться, что тревожные состояния и депрессии стали нормой жизни?

Существует много систем лечения. При этом почти все больные, приходящие ко мне на прием, выражают неудовлетворенность и говорят в один голос, что «перепробовали многое из возможного, и ничто не помогло». Какая-то система ищет причину болезни в органических нарушениях, другая — в нарушении биохимического равновесия, а третья — в блокировке потоков энергии. Как следствие, первая система предписывает голодание, строгую диету и физические упражнения, вторая — большое количество витаминов, третья — лечение лекарствами или минералами. В каждом из этих подходов есть убедительная логика. Любой подход может временно облегчить проблему, но отдаленный результат одинаков для всех. Симптомы возвращаются. Когда это происходит, разочарованный пациент возобновляет поиски облегчения и меняет врача, не задумываясь о том, что он никогда не достигнет здоровья и благополучия, пока болезнь не будет извлечена вместе с корнем.

Ограничения подавляющего большинства медицинских систем являются следствием материалистического взгляда на болезнь и здоровье, который сложился под влиянием объективной ориентации современной медицины. С этой точки зрения материя пер-

вична. Мы склонны различать реальность и нереальность, исходя из восприятия внешними органами чувств (чувственного восприятия). Другими словами, если что-то можно увидеть невооруженным глазом или разглядеть в микроскоп в лабораторных условиях, то это считается реальным, существующим. Несмотря на то что материалистический подход сравнительно молод, убедительная логика и технологическая значимость обеспечили ему быстрый успех.

Однако, применяя «объективную» логику к пониманию себя и своего здоровья, мы видим два значительных ограничения.

Во-первых (и прежде всего), такая логика искусственно разделяет наблюдателя и объект наблюдения. Между тем в реальном мире ничто не существует само по себе и, следовательно, не может рассматриваться в отрыве от остальной жизни. Мы не можем отделить рассматриваемую часть организма или функцию этой части от большего целого, то есть от всего организма со всеми его структурами и от окружающей среды.

Во-вторых (и в тесной связи с вышесказанным), необходимо отметить тот факт, что значительная часть нашей жизни нематериальна. Нет ничего осязаемого в том, что мы называем разумом (умом), душой и духом, и даже в самих чувствах. Тем не менее, эти аспекты сущего оказывают значительное влияние на наше физическое существование. Очень многие терапевты признают психосоматическое происхождение большинства заболеваний, встречающихся в повседневной практике. Другими словами, эти заболевания вызываются или усложняются проблемами, которые возникают в процессе психической деятельности в сознании человека, в его «уме», несмотря на то что этот аспект бытия не является сколько-нибудь вещественным и, в этом смысле, «реальным».

Хотя многие люди чувствуют ограничения материалистического подхода к здоровью, основанного исключительно на поддержке органической и функциональной целостности материальных структур, они в замешательстве. Куда пойти? Где искать защиты? Как выбраться из лабиринта фрагментарных подходов? Где та система, которая по-настоящему поможет обрести здоровье, жизненные силы и счастье?

Я предлагаю познакомиться с новой для вас и в то же время, очень древней концепцией жизни и здоровья. В процессе этого знакомства вам не придется переступать через прежние, «объективные» воззрения. Достаточно будет их слегка расширить. Вам предлагается интуитивная, холистическая (то есть целостная) модель здоровья, которая наделяет равной значимостью невошественные и материальные аспекты жизни.

В настоящее время аюрведу признают древнейшей из всех известных медицинских систем. В течение десятков тысяч лет устная традиция аюрведы передавалась из поколения в поколение. Уже 5000 лет назад появился первый рукописный трактат. Слово «аюрведа» содержит в своем составе два корня — «аю» и «веда». Это санскритские слова, обозначающие, соответственно, «жизнь» и «знание». Таким образом, уже само название этой науки отражает ее суть и назначение — концентрировать и передавать следующим поколениям знание о том, как каждый день жить в гармонии с Космосом.

Аюрведа — это не только система поддержания здоровья, но и целостное мировоззрение. Она предлагает богатую и всеобъемлющую концепцию жизни и здоровья, принимающую во внимание все сферы человеческого существования — от абстрактных и трансцендентальных до конкретных проявлений изначальной Природы в человеческой физиологии. В дополнение, она ясно говорит о тесной связи между жизнью человека и жизнью Космоса.

Почему же древняя парадигма аюрведы выдержала проверку временем и по сей день остается одним из самых успешных подходов к восстановлению и сохранению здоровья? Прежде всего благодаря тому, что аюрведа основана на принципах, старых как сама жизнь. Эти принципы универсальны и действуют повсюду во Вселенной. Существует по меньшей мере семь признаков, позволяющих определить аюрведу как уникальную и полную «науку о жизни».

### **Постоянство аюрведы**

На протяжении всех тысячелетий, в течение которых прослеживается существование аюрведы, ее основные принципы не менялись, так как они были изначально выведены из универсальных законов природы, которые всегда остаются справедливыми. Это отличает аюрведу от современной научной парадигмы, где старые теории оказываются поверженными под натиском новых в течение короткого периода времени.

### **Субъективные методы исследования**

Одна из наиболее характерных черт аюрведической системы — это методы получения знаний. Согласно аюрведе, значительная часть жизни не является «физической», то есть вещественной; следовательно, ее нельзя изучить объективно. Возьмем, к примеру, невидимый разум, который управляет процессом роста и развития зародыша или исцелением от болезни. Его совершенно невозможно проанализировать и исследовать посредством органов чувств, даже если в нашем пользовании находятся самые изощренные технические средства. По этой причине, кроме объективных методов, аюрведа использует также субъективные, или интуитивные.

Основным методом аюрведы является вдумчивое наблюдение природы, наблюдение того, как все устроено и действует. В результате такого наблюдения удается понять принципы слаженного взаимодействия материального и нематериального аспектов. Аюрведа признает существование очень глубокой связи между процессами в природе и в организме. Аюрведический врач затем проводит параллели между тем, что он наблюдает вокруг себя, и тем, что происходит в это время с пациентом.

Возьмем огонь. В физическом мире мы видим, как огонь превращает одно вещество (например, дерево) в другое (пепел). Отметив это свойство огня, аюрведический ученый понимает, что это принцип огня действует внутри человеческого тела, превращая сырую пищу в питательные вещества с помощью пищеварительных ферментов и кислот.

### **Теория пяти элементов**

Третьей особенностью, выделяющей аюрведу среди остальных целительских систем, является понимание того, что человеческая жизнь является неотъемлемой частью природы. Те же невидимые разумные сущности, что отвечают за гармоничную работу

внешнего мира, направляют все физиологические процессы внутри нас. Это наш «функциональный разум».

В аюрведе эти фундаментальные принципы, управляющие природой, называют *махабхутами*, или космическими элементами. Махабхуты лежат в основе пяти элементов, которые по-русски принято называть пространством, воздухом, огнем, водой и землей.

Элементы являются основными строительными блоками, из которых состоит все в природе. Они отвечают за все происходящее в физическом мире. Скоординированное взаимодействие элементов управляет всеми функциями мироздания.

### **Теория трех дош**

Теория трех дош является стержнем аюрведы. Эта теория объясняет, как пять элементов физического мира движутся, комбинируются и управляют всеми процессами человеческой физиологии. *Доши* — это три функциональных принципа: вата — принцип, организующий любое движение и перемещение; питта — принцип, контролирующий всякое преобразование (трансформацию) и капха — принцип, ответственный за разжижение, слияние, сцепление (клейкость) и рост. Не будь любого из этих принципов, человеческая жизнь не могла бы существовать.

### **Пракрити — тип конституции**

Пятой базовой концепцией аюрведы является *пракрити*. Это один из самых полезных инструментов для поддержания идеального здоровья. Согласно аюрведе, каждый человек рождается с уникальной комбинацией трех дош (пракрити), которая является причиной всех физических, ментальных и эмоциональных различий между людьми. Зная свою пракрити и следуя рекомендациям аюрведы по образу жизни, предназначенным для этой пракрити, каждый желающий может достичь идеального здоровья.

### **Влияние времен года**

Еще один краеугольный камень аюрведы — понимание глубокой связи между индивидом и окружающей его средой. Согласно аюрведе, особенно сильно влияют на здоровье человека смена времен года и климатические условия, смена преобладающих ветров, температуры, влажности и количества осадков. Баланс элементов в окружающей среде влияет на баланс дош в организме. Научившись распознавать такие изменения и отвечать на них, мы сможем лучше поддерживать функциональный гомеостаз, идеальное для вас соотношение дош.

Например, для летних месяцев характерно сильное преобладание элемента огня в природе. По мере роста температуры окружающей среды в теле усиливается питта-доша. Как только преобладание этого функционального принципа становится критическим, равновесие питты с остальными дошами нарушается. Следом нарушаются физиологические процессы. Мы чувствуем изжогу, становится жарко. Мы страдаем от этого, становимся раздражительными. Зная о пракрити, или уникальном типе конституции тела, нам проще сохранять равновесие трех дош путем соответствующих изменений в диете и образе жизни.

### **Панчакарма: наука омоложения**

Уникальным свойством человеческого тела является его естественная способность к самообновлению и самоисцелению. Однако, если равновесие трех дош нарушено и пищеварительная способность ослабле-

на, организм загрязняется токсинами и это препятствует реализации чудесных возможностей нашего тела. Для избавления от токсинов аюрведа дарит нам панчакарму, «науку омоложения». В результате выполнения процедур панчакармы тело освобождается от негативного влияния инородных субстанций и приводит в действие механизм естественного омоложения.

Здесь можно было бы перечислить еще много идей и концепций, но этих семи уже вполне достаточно, чтобы понять уникальность аюрведического подхода. Древняя наука всегда полагала, что здоровье является результатом скоординированной работы духа, тела и ума, которая происходит в тесной взаимосвязи со всеми остальными элементами и процессами в мироздании, материальными и нематериальными. Она признает, что человеческая жизнь неотделима от жизни космической.

Эта книга состоит из двух разделов, следуя структуре фундаментального аюрведического текста «Чарака Самхита» — древнейшего трактата, принадлежащего перу ученого мудреца Чараки. Первый раздел называется «Основные принципы аюрведы» и посвящен детальному рассмотрению этих принципов. В начале этого раздела приводится аюрведическое понимание жизни. Далее, в систематическом порядке, раскрываются теория пяти элементов, теория трех дош и концепция здорового пищеварения как ключевого элемента здоровья. Затем, для уяснения практической пользы от вышесказанного, излагается концепция праkritи, или уникального типа конституции, а также приводится описание диет и образа жизни для конкретных вариантов. В завершение раздела мы поговорим о том, каким образом можно поддерживать хорошее здоровье с помощью диеты и образа жизни.

Используя теоретические сведения из первого раздела, по ходу чтения второго раздела книги вы сможете усвоить аюрведическое понимание болезни и принципы ее лечения. Этот раздел так и называется — «Аюрведическое лечение болезней». Он открывается объяснением шести стадий развития болезни, за которым следует последовательное изложение концепции панчакармы, науки об очищении и омоложении. Кроме теоретических представлений, здесь читатель получит основы практических знаний о том, как панчакарма устраняет причину заболевания, о трех стадиях этого процесса. В заключительной главе приводятся процедуры, которые можно выполнять в домашних условиях, для профилактики и восстановления внутреннего равновесия, а также в случае недомоганий.

Аюрведа — древнейшая из целительских систем мира. Многие века она оставалась безвестной для мира и сохранялась только благодаря радениям мудрецов Индии. Но полезна аюрведа не только для индийцев. Она зиждется на универсальных принципах и глубоком понимании связи между душой и телом, на законах природы, по которым все в жизни развивается. Поэтому аюрведа предлагает здоровье и удовлетворение каждому мужчине и каждой женщине, в какой бы части света они ни жили. То, что сейчас древняя ведическая мудрость становится более доступной, очень обнадеживает, и я счастлив принять участие в ее распространении.

Для меня большая честь предложить вам свое по-

нимание аюрведы и, в особенности, панчакармы. Я постарался сделать так, чтобы мое описание панчакармы ни в чем не расходилось с древними текстами. Надеюсь, что мой скромный труд вдохновит вас начать путь к совершенному здоровью.

## Часть первая. ОСНОВЫ АЮРВЕДЫ

### Глава 1. Аю: четыре аспекта жизни

Когда речь заходит о здоровье, повсюду в мире люди обычно говорят о проблемах тела и лекарствах, которые можно принимать, чтобы облегчить недомогания. На самом деле, здоровье — это больше, чем состояние тела. Ведь вполне очевидно, что человек — больше, чем просто материальная форма. Оздоровительная система, принимающая в расчет только структуру и деятельность физического тела, не может полностью исцелить человека.

Аюрведа — это не только медицинский подход к проблемам здоровья. Скорее, это целостная философия жизни. Она отводит равную роль субъективным, нематериальным сторонам жизни и сторонам объективным, материальным, тем, которые мы можем воспринимать с помощью физических чувств. Согласно аюрведе, нематериальные компоненты нашей жизни — сознание, разум, мысли и эмоции — оживляют и направляют ее более плотные проявления.

Соответственно, аюрведа считает аю, то есть жизнь, разумным и целостным сочетанием четырех аспектов: *атмы* (души), *манаса* (ума), *индрий* (чувств) и *шариры* (тела). Каждый из четырех аспектов выполняет собственные функции и вносит вклад в общее, которое мы называем жизнью. Аюрведа ставит целью поддержание между ними сбалансированных, всесторонних отношений. Физический, ментальный или эмоциональный дисбаланс возникает тогда, когда нарушается связь между субъективной/нематериальной и объективной/материальной сторонами жизни.

Чтобы лучше понять субъективные стороны человеческой природы, которые нельзя исследовать с помощью непосредственного чувственного восприятия, аюрведа полагается на инструменты наблюдения и сравнения. Она наблюдает за тем, как «работает» Вселенная, и делает выводы о принципах функционирования человеческого организма. А теперь давайте рассмотрим каждый из четырех аспектов жизни.

### АТМА: ДУША

В аюрведических текстах говорится, что для того, чтобы лучше понять свой организм, мы должны сначала постигнуть, что такое чувства, как работают органы чувств и какова их роль в защите и питании тела. Знание чувств, в свою очередь, достигается пониманием природы ума и того, как он контролирует чувственное восприятие. Однако мы не можем приблизиться к пониманию всей сложности человеческого ума, или, точнее, разума, пока мы не постигнем *атму*, тот Разум, который направляет и мотивирует нас и нашу жизнь. Каким же образом первые аюрведические ученые открыли для себя эту невидимую «направляющую» человеческой жизни?

Хотя атма — наименее осязаемый аспект жизни,

древние люди были твердо уверены в ее существовании, так как «у каждой вещи есть свой хозяин». На русском языке люди имеют обыкновение выражать свое состояние безличными предложениями, независимо от того, в какой местности они выросли: «В моей голове сегодня полный бардак!», «У меня сложилось отчетливое предложение», «У меня на душе неспокойно», «Мое зрение ухудшилось». Это указывает на существование внутренней двойственности. Внутри нас есть что-то, что обладает четким ощущением «самости» и считает себя отдельным от объектов своего восприятия — разума, чувств и тела. Более того, оно считает себя их владельцем. Это «оно» и есть атма. Атма проявляет себя внутренним чувством «Я», получающим опыт и не являющимся объектом опыта. При этом разум, чувства и тело являются средствами, через которые атма собирает впечатления о мире.

Древние люди чувствовали, что атма, или чувство «Я», направляет все аспекты человеческой жизни. Но что есть источник атмы, невидимой направляющей силы внутри нас? По мере простого наблюдения они пришли к выводу о существовании непостижимого и запредельного Разума, ответственного за создание, гармоничное устройство и разнообразие Вселенной. Кажется, что все многообразные аспекты мироздания двигаются вместе в тонкой взаимозависимости, соблюдая при этом удивительную синхронность. Складывается впечатление, что каждому аспекту жизни присуще внутреннее знание о том, как взаимодействовать с другими аспектами на благо целого. Древние мудрецы решили, что так может быть, лишь если знание целого вложено в каждый аспект жизни и если каждый аспект связан с Разумом, обладающим знанием целого.

Путем длительных и тщательных наблюдений за природой и сопоставления наблюдаемого с человеческой жизнью они пришли к выводу, что все ментальные, сенсорные и физические процессы в организме человека направляются тем же Принципом, что и явления природы, Принципом, который одновременно пребывает в каждой точке пространства, включая тело человека. Как и в природе, эта неощутимая внутренняя «направляющая» имеет две грани. Первую грань назвали «живатма» — то есть свойство внутренней разумности, обычно ассоциируемое с «душой» в общепринятом понимании или с нашим индивидуальным сознанием. Живатма наделяет нас способностью к осознанию себя как индивидуальности. Можно считать ее личной, тонко настроенной системой ориентации, которая ведет нас по жизни в соответствии с нашей судьбой.

Ранние ученые поняли, что живатма, или индивидуальная душа, не может существовать вне связи с той Душой, которая ее породила. Они назвали эту Душу — универсальный Разум *параматма*, или «универсальная душа», и считали ее сознанием самой природы. Параматма — самая суть нашей индивидуальной души, а также всего в мироздании. Именно она ответственна за оживление и объединение всего разнообразия мирозданий Природы.

Мудрецы говорили, что индивидуальная душа по отношению к универсальной является тем же, чем волны являются по отношению к океану. Живатма есть выражение параматмы в той же степени, в какой

волна есть выражение океана. Более того, океан не перестает быть океаном оттого, что поднимается волной. Так и сознание не теряет своего универсального статуса, проявляясь в уникальных формах человеческого разума. Каждая живатма, или индивидуальная душа, сколь отличной она ни казалась бы от любой другой живатмы, является, по сути, все той же, единой организующей силой — параматмой.

Будучи уникальной манифестацией универсального разума, каждая живатма имеет четкий набор предпочтений и склонностей.

Эти внутренние тенденции ведут душу к достижению ее цели. Основываясь на эволюционной природе жизни, древние сделали вывод о том, что конечной целью каждой души является сознательное воссоединение с ее источником.

*Дхарма* — термин, который используется в аюрведе для описания особой цели души и ее пути. Внутренние склонности каждой души заставляют ее делать выбор, соответствующий ее дхарме. Присущее душе сильное желание воссоединить части жизни с ее основой, с Целым, движет человеческую жизнь по пути прогресса и эволюции. Жизнь, которую человек живет в согласии с дхармой, — это жизнь в гармонии с аю, полнотой и целостностью жизни.

Самый очевидный признак того, что ты живешь в согласии со своей дхармой, — это радость от выполнения тех вещей, которые наиболее близки к цели нашей души. Поскольку увеличивающаяся радость говорит нам о том, что дхарма (цель жизни) — близко, душа всегда способна различать разные свои переживания. Она выбирает то, что приносит больше счастья, знаний и удовлетворения, при этом избегая того, что приносит боль и чувство потери.

Наблюдая за близнецами, древние нашли еще одно доказательство наличия эфемерной «направляющей» нашей жизни, коей является параматма. Два тела формируются в одной утробе, в одно и то же время, из одного и того же генетического материала и подвергаясь одним и тем же влияниям. Разница по рождению — всего несколько минут. При этом у близнецов могут быть совершенно разные вкусы и предпочтения в жизни. Поскольку все физические влияния — одни и те же, объяснить различия таких близнецов может лишь то, что души имеют разные наклонности.

Свидетельством существования живатмы мудрецы также считали то, какую пищу выбирает беременная женщина. Всю жизнь женщина предпочитает определенные виды пищи. Но, забеременев, она часто начинает испытывать тягу к совершенно иным продуктам. Пища, от которой раньше она получала удовольствие, ей может совсем разонравиться. Чем можно объяснить такие перемены? Новая, со своими предпочтениями душа, поселившаяся в ее утробе, начинает влиять на выбор пищи.

То, как меняются вкусы человека перед его смертью, тоже указывало древним врачам на существование живатмы. За 24 — 48 часов до смерти человек утрачивает все свои обычные вкусы и пристрастия. Согласно аюрведическому пониманию процесса умирания, душа в это время начинает отделяться от тела, а вместе с ней уходят и потребности, свойственные этой конкретной душе.

## МАНАС: УМ

Если наша душа всегда направляет нас к совершенному здоровью, почему же мы часто выбираем то, что вредит нашему телу, затуманивает ум или ранил наши чувства? Почему бывают времена, когда мы легко контролируем, например, потребление сахара; иногда же не можем удержаться от лишних конфет, хотя осознаем, как это неумеренное потребление сладкого вредит здоровью, ведет к ожирению, аллергии, диабету? Как получается, что порой мы «забываем» о вреде рафинированной сладкой пищи и начинаем заглатывать сладости горстями? Можно переформулировать эти вопросы, и тогда они помогут увидеть разницу между людьми. Почему одни люди всегда чувствуют, что именно для них хорошо, и действуют соответственно? И почему другие поддаются своим желанием и пристрастиям, несмотря на то что тоже обладают знанием? В конце концов, почему некоторые люди совершенно не задумываются над тем, что для них хорошо, а что — не очень?

Аюрведа утверждает, что здоровье и болезни, счастье и несчастье, использование нашего творческого потенциала или пренебрежение им — все это целиком зарождается в уме и является следствием его состояния. Хотя душа — «направляющая» жизни, которая тихо ведет к конечной цели, чувства и тело контролирует ум. Именно ум определяет, для чего они используются — для улучшения жизни или ее ухудшения. Ум, в конечном итоге, отвечает за поддержание гармонии между разными аспектами человеческой жизни и универсальным разумом, который гармонично управляет всей жизнью. Поэтому аюрведа считает *манас*, или ум, центральным аспектом жизни.

Когда мы перестаем осознавать свою связь с атмосферой, наша жизнь становится похожей на жизнь принца из одной старой сказки. Этот принц потерял память и ушел из дворца далеко в лес. Чтобы выжить, в лесу ему пришлось питаться кореньями и ягодами; прятаться от дождя в хижине из коры, которую он сам построил. В конце

концов королевские министры отыскали принца. Они ужаснулись тому, какой он был грязный и оборванный; рассказали ему, что на самом деле он — принц и будущий король обширного королевства и отвели к обрадованному отцу.

Согласно аюрведе, мы можем раскрыть весь потенциал жизни, данный нам при рождении. Однако это может произойти, только если мы будем жить в полном и осознанном созвучии с нашей глубинной природой. Наше сознательное «Я» связано с глубинной природой посредством функциональной связи, которая может ослабляться или усиливаться в зависимости от состояния ума, его качественных характеристик (качеств). Мы сможем лучше понять, что такое качество ума, если сначала усвоим природу трех качеств, управляющих физическим существованием.

Все явления во Вселенной находятся под влиянием трех основных фаз активности — трех начал, называемых *гунами*. Чтобы жизнь проявила себя в физической форме, природа использует свое творческое начало, которое называется *саттва* и преобладает в первой фазе любого цикла развития. Затем, чтобы наращивать и поддерживать проявленное в первой фазе, природа включает организующее и активизи-

рующее начало — *раджас*, который управляет второй фазой. Когда цель двух предыдущих фаз достигнута, начинается третья фаза цикла. В этой фазе природа задействует свое разрушительное начало — *тамас*. Цикл развития завершается.

Абсолютно все в этом мире находится под влиянием трех гун. Оно универсально и вездесуще.

Три фазы циклов развития проявляются в деятельности ума самым непосредственным образом. Они его контролируют. Саттва вызывает стремление к познанию, а также наделяет способностью к творчеству, мышлению и воображению. Она проявляется в виде любопытства, тяги и вдохновения. Раджас вызывает действие, инициативу и мотивацию и проявляет себя как способность к организации и реализации чего-либо на физическом плане. Тамас дает способность к завершению всего, что было задумано под влиянием саттвы и реализовано с помощью раджаса.

Вот пример. Допустим, человек решил построить дом. Первым делом в своем воображении он представляет себя живущим в новом доме, мысленным взором оценивает его общие свойства. Далее он идет к архитектору и делится своими пожеланиями. Архитектор обдумывает все детали и разрабатывает чертежи для строителей. Так проявляется саттвичное состояние (качество) манаса. К концу данного этапа дом уже существует как законченное целое, но только в уме архитектора.

Далее в работу включается раджас. Он должен претворить планы архитектора в физическую реальность. Архитектор вызывает застройщика, который будет координировать все строительные мероприятия, действия субподрядчиков и рабочих. Согласно плану, строители завозят необходимые материалы — блоки для фундамента, доски, гвозди и пр. Затем они смешивают и komponуют эти материалы, в результате чего получается готовый дом, полностью соответствующий замыслу архитектора.

Чтобы дом был передан заказчику, творческая активность саттвы и претворяющая активность раджаса должны в какой-то момент прекратиться. Это функция тамаса. Посудите сами: если каждый раз архитектор будет появляться с идеями по улучшению плана или если застройщик будет вечно что-то переделывать, строительство никогда не закончится. Мечта заказчика о новом доме, с которой все началось, сбудется лишь тогда, когда в деле поставит точку тамас.

Таким образом, без слаженной работы всех гун дом построить невозможно.

Другой распространенный случай, который можно использовать в качестве примера, — это когда ребенку дают новую игрушку. Саттва вызывает любопытство, и ребенок начинает исследовать, что можно с этой игрушкой делать. Раджас мотивирует хватать, стучать, колотить, катать, греметь, засовывать в рот и всячески ломать. Рано или поздно включается тамас. Игрушка надоедает ребенку, и он про нее забывает.

Из этих примеров понятно, что каждая из гун играет важную роль в деятельности ума и вносит свой вклад в общее дело. При этом пропорции, в которых проявляются гуны, неодинаковы. Существует четкое природное соотношение гун, которое поддерживает баланс всех жизненных процессов и обеспечивает эволюцию.

## Правильное соотношение гун

Несмотря на то что нас объединяет базовое сходство, мы реагируем на обстоятельства жизни по-разному. Так происходит потому,

что реакция, зарождающаяся в уме, зависит от конкретных пропорций саттвы, раджаса и тамаса.

Какое соотношение гун в уме следует считать правильным? Чтобы ответить на этот вопрос, нам следует рассмотреть соотношение гун в природе.

Жизнь в самом широком смысле — явление творческое, потому что в основе ее находится параматма — вселенский творческий разум. В силу тесной взаимосвязи параматмы с живатмой основная природа души — тоже творческая. Поэтому природа ума тоже творческая, саттвичная. Раджаса и тамаса в нем ровно столько, сколько необходимо для реализации творческих замыслов и желаний. Преобладание творческого начала в уме жизненно необходимо для счастья и здоровья. Это важнейшее условие того, что жизнь будет развиваться в прогрессивном направлении.

Что происходит, когда правильная пропорция искажается и в уме начинают преобладать несаттвичные качества?

Проиллюстрируем это на следующем примере.

Представьте себе, что будет, если в зале, полном народу, вдруг раздастся сигнал пожарной тревоги. Люди раджаса немедленно повскакивают с мест и начнут метаться в поисках огнетушителя. (Слишком много раджаса приводит к тому, что люди начинают напирать на активность.) Люди тамаса ринутся к выходу, а некоторые из них даже упадут в обморок. (Преобладание тамаса приводит к замешательству, страхам и оказывает оупляющее воздействие.) Саттвичные люди возьмут себя в руки, проанализируют ситуацию и попытаются взять ее под контроль. (Чистое и ясное мышление, владение собой — свойства саттвы.) Наверняка вы согласитесь, что в подобной ситуации эффективнее всего реализуется состояние саттвы.

Саттва дает спокойное, ясное, творческое мышление, которое позволяет человеку быстро найти эффективное решение жизненных проблем. Чем эффективнее решение, тем меньше понадобится раджаса для его осуществления и тамаса — для прекращения связанной с этим активности, когда проблема будет решена. Если в нас слишком много раджаса или тамаса, природное благотворное проявление свойств этих гун искажается и может причинить много вреда.

#### **Избыточное действие раджаса и тамаса на ум**

Состояние баланса гун зависит от соотношения стимулов, которые воздействуют на ум. Существует три источника этих стимулов. Часть стимулов рождается непосредственно в уме и имеет отношение к качеству мыслей и эмоций, которые становятся объектом нашего внимания. Другая часть поступает через органы чувств (*индрии*). Третья — исходит от тела (*шариры*) и зависит от того, что мы едим и пьем. Не вызывает сомнений, что то, что мы воспринимаем через органы чувств, а также пищу и питье, мы можем сознательно контролировать. Это — наш выбор.

Любой стимул — ментальный, чувственный и физический — может влиять на ум преимущественно саттвичным, раджастичным или тамастичным образом. Раджастичными являются все стимулы, поддерживающие ум в деятельном состоянии. Когда таких сти-

мулов слишком много, ум не может успокоиться и теряет тонкую и нежную связь со своим источником — атмой, чья природа — мирная, творческая и целостная (многогранная).

Излишне стимулированное (или возбужденное) состояние манаса может возникнуть вследствие потребления острой, пряной и жареной пищи, большого количества кофе и других напитков, содержащих стимуляторы. Оно может появляться также в том случае, если человек ест в спешке или переносит большие физические нагрузки. Раджас возбуждается, когда человек много смотрит телевизор, особенно фильмы в жанре action, или часто слушает громкую стимулирующую музыку. Постоянный круговорот мыслей и интенсивные чувства также плохо сказываются на состоянии ума.

Хорошим образчиком поведения, которое производит слишком много раджаса, являются современные деловые люди. Для многих из них завтрак состоит из большой чашки кофе и пончика с вареньем, который они проглатывают кусками, по дороге к машине. Затем следует лавирование в дорожном потоке и стояние в пробках. В офисе их ждет перегруженное расписание деловых встреч. В середине дня — обед в мексиканском ресторане быстрого питания, острая и пряная еда, кофе или содовая с кофеином. Потом, после обеда, — еще больше встреч, совещаний, срочных решений, кофе, и вновь — часовая борьба с транспортным потоком по пути домой.

К моменту, когда такой профессионал оказывается дома, он сильно возбужден. Вместо того чтобы довольствоваться семейной жизнью, он вспыскивает из-за мелочей. Чтобы отвлечься, он пытается читать, но ему трудно сконцентрироваться. Приходит время ложиться спать, но ему трудно заснуть, так как в голову, несмотря на усталость, лезут всякие мысли. Действие раджаса не прекращается даже ночью. Со временем оно накапливается, разрушая здоровье и закрывая путь к счастью.

Избыток стимулов тамастичной природы вызывает появление тяжести, тупости и инертности ума. Эти качества затмевают свет атмы, препятствуют проявлению ее чистой, творческой и вдохновенной природы. Вялое и апатичное состояние возникает вследствие избытка тамаса, происходящего при потреблении «вчерашних» остатков, сыра, большого количества красного мяса, алкоголя и лекарств, а также при переутомлении. На примере алкоголя можно разобрать классический эффект тамастичных субстанций. Мы видим, как обычно привлекательный, сообразительный и вежливый человек, «хватив лишнего», становится злым, заторможенным и грубым по отношению к окружающим. Уже после одной или двух рюмок ментальные и чувственные процессы замедляются и начинают сбоить. При этом оупляющее воздействие тамаса не позволяет человеку осознать неприличность своего поведения.

Саттвичный ум выбирает то, что способствует росту и удовлетворению, так как всегда сохраняет связь со своим чистым и ясным источником. Ему свойственно знание природы вещей. Раджастичный ум нестабилен, и даже зная о том, что ему необходимо, отклоняется от прямого пути. Господство тамаса приводит к полному забвению того, что есть хорошо. Ум погружается в мысли и действия, имеющие разрушитель-

ный эффект.

Еще раз повторим важный момент, который мы только что обсудили: семена болезни ложатся на почву из-за неправильно функционирующего ума. Если манас выходит из-под влияния саттвы, он теряет сознательный контакт с безграничной силой атмы, и связь, присущая от природы, нарушается. Жизнь, в свою очередь, не может развиваться по пути эволюции без поддержки, оказываемой ей разумом и организующей силой Природы.

В результате этого люди оказываются неспособны осуществить свои желания. Они живут с меньшей отдачей, чем могли бы жить.

Они больше работают, но меньше достигают. На месте четкого мышления, вдохновения и ясной мотивации в теле поселяются усталость и зависимость от раджастичных и тамастичных стимулов, искусственно подстегивающих ум, чувства и тело. Этот дисбаланс склоняет ум к последующему неправильному выбору, в результате чего замыкается порочный круг нездоровья и несчастья. Человеческая жизнь, таким образом, уподобляется кораблю без руля и без якоря, оставленному на волю волн в бушующем океане.

Аюрведа дарит нам избавление от тамаса, или невежества, которое затуманивает разум и заставляет забыть о нашем космическом статусе. Это достигается не только удалением токсических загрязнений из тела, но в первую очередь обучением человека тому, как избежать дисбаланса в будущем. То, кто мы есть, во многом зависит от того, что мы едим и что делаем.

#### **Влияние диеты и образа жизни на ум**

Мы есть то, что мы едим. В аюрведе эту идею чаще всего иллюстрируют на примере слона, тигра и шакала. Слон — саттвичное животное, которое ест только свежую вегетарианскую пищу. Он большой, сильный, добрый, легко учится работать сообща с людьми. Тигр являет собой пример раджаса. Он убивает других животных и ест их плоть. Он агрессивен, яростен и беспокоеен; постоянно рыщет в поисках добычи. Шакал иллюстрирует самые неприглядные качества тамаса. Вместо того чтобы искать собственную пищу, он доедает пищу, оставленную другими животными. Он ленив, пуглив и ведет ночной образ жизни, боясь дневного света.

Когда меня спрашивают, что делать, чтобы взять под контроль эмоции и увидеть мир с лучшей стороны, я побуждаю людей задуматься о диете и образе жизни. Я спрашиваю, какие меры предусмотрены в их дневном распорядке для увеличения саттвы. Может быть, ежедневная медитация, асаны йоги и пранаяма? Может быть, саттвичная диета? Общение с мудрыми людьми? Деятельность, вызывающая положительные эмоции и радость? Именно эти вещи помогают поддерживать устойчивое преобладание саттвы в уме. Шестая глава книги посвящена аюрведическому пониманию диеты и образа жизни, которые способствуют восстановлению и поддержанию связи всех аспектов жизни с атмой. «Пусть вспомнит волна, что она есть, была и будет частью океана».

Поскольку поведение и реакции, подрывающие наше счастье и здоровье, зарождаются в манасе, в начале каждого осмотра аюрведический врач старается оценить состояние ума пациента. Часто хорошим указанием на преобладающее качество ума служит отношение больного к процессу лечения.

Люди саттвы на приеме у врача расслаблены и готовы сотрудничать. Они спокойно и ясно описывают свои симптомы. Можно рассчитывать, что эти люди будут следовать врачебным предписаниям. Они проявляют любопытство по поводу своей болезни, ее причин и того, как функционирует тело. Люди саттвы склонны принимать на себя ответственность за свое здоровье и не слишком сильно полагаются на врачей и лекарства.

Пациенты с преобладанием раджаса преувеличивают свои симптомы, им сопутствует аура нетерпения и отчаяния. Они чаще становятся зависимыми от докторов и лекарств и могут в поисках облегчения перебегать от врача к врачу. Эти больные стремятся настолько тщательно следовать предписаниям, что постоянно звонят по телефону, желая уточнить детали.

Люди с тамастичным умом не могут ясно описать свои симптомы. Они пребывают в замешательстве, менее склонны к сотрудничеству и могут забыть о предписаниях. Даже если они запомнят или запишут советы врача, они скажут, что не могут самостоятельно выполнить процедуры, или опишут какие-либо препятствующие этому обстоятельства. По сути, они слишком тупы, чтобы хорошо разглядеть путь к здоровью и устойчиво следовать этому пути.

#### **Дхи, дхрути и смрити**

Как только врач оценил природу ума пациента, он может разработать подходящее лечение. Любое лечение, которое назначает вайдья, направлено на усиление саттвы, чтобы человек вновь обрел внутреннее интуитивное знание о том, что ему нужно, а что нет. В аюрведе такое знание называется *дхи*. Врач старается также усилить *дхрути*, самый важный аспект раджаса, который мотивирует пациента действовать так, как для него хорошо, то есть в данном случае следовать предписаниям врача.

Кроме этого, он старается пробудить в сознании пациента положительную функцию тамаса, или *смрити*, которая способствует прекращению нездоровой деятельности и возвращению к здоровой.

В качестве примера действия этих трех положительных функций рассмотрим случай, когда, например, человек хочет бросить курить. Дхи подсказывает ему, что курение вредит его здоровью. Благодаря действию дхрути он перестает тянуться за сигаретой, но если все-таки он иногда сорвется и закурит, смрити поможет ему остановиться. Необходимо постоянно наращивать вышеуказанные свойства ума в силу их предельной значимости для жизни и здоровья.

#### **Индрии**

*Индрии*, или внешние чувства, являются третьим из пяти основных аспектов (компонентов) жизни, описанных в аюрведе. Они формируются из базовых качеств пяти элементов природы в результате процесса, который будет подробно описан в следующей главе. Индрии — это мост, соединяющий нематериальные аспекты жизни — атму и манас, с одной стороны, с материальными — то есть физическим телом и окружающей средой — с другой. Без органов чувств наша внутренняя реальность была бы совершенно отделенной от внешней действительности.

Индрии собирают информацию о внешнем мире. Поступающие ощущения воспринимаются как звук, свет, цвет/форма, прикосновения/температура,

вкус/запах. Вся собранная чувствами информация надлежащего качества и количества развивает и питает ум. Информация низкого качества порождает дисгармонию — как в уме, так и в физическом теле.

Согласно аюрведе, после потери знания (праджня апарадха), неправильное использование чувств и неверный выбор их объектов (асатья-индриярдхасамьог) является второй из трех главных причин болезни. Существуют три пути злоупотребления чувствами. Прежде всего это избыточная сенсорная (чувственная) стимуляция. Мы подвергаемся избыточной стимуляции, когда слушаем слишком громкую музыку, живем среди шума, часами смотрим телевизор или сидим за компьютером. Слишком много разговоров или чтения также могут перегрузить чувства.

Недостаточность впечатлений — второй путь неправильного использования органов чувств, который включает все ситуации с дефицитом чувственного восприятия. Явным примером такого нарушения являются сезонные аффективные расстройства. Этот синдром встречается в зимнее время и северных странах, где мало солнечного света. Возникают депрессии. Другой пример — изоляция в одиночестве, например в тюрьме. Хорошо известно, что при изоляции возникает сильное возбуждение и ментальный дисбаланс.

Третьим типом злоупотребления являются чувственные восприятия, которые эмоционально или морально неприемлемы. Когда мы видим или слышим что-то, что нас расстраивает (обратите внимание, какое мы используем слово!), это нарушает баланс между душой и телом. Например, кино и телевидение, которые в наши дни изобилуют сценами эмоционального и физического насилия, наполняют атмосферу сильным «отрицательным» зарядом, повреждающим нервную систему. Подчеркиваю: эти впечатления не только являются болезненными, ослабляют координацию между умом и телом, но наносят прямой физический вред.

## **В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И ОРГАНАМИ ЧУВСТВ?**

На этом этапе нашего повествования полезно будет провести черту между собственно чувствами и органами восприятия, которые опосредуют чувства (органами чувств). В отличие от физических органов чувств сами чувства не обладают вещественной реальностью, а являются тонкими субъективными процессами. Процесс восприятия, по сути, является движением от внешних воспринимаемых материальных объектов через физические органы чувств к самим чувствам. Это движение от грубого к тонкому, от конкретного к абстрактному.

### **Чувства, органы восприятия и пять элементов**

Чувства	Органы восприятия	Элементы
Слух	Уши	Акаш
Осязание	Кожа	Вайю
Зрение	Глаза	Агни
Вкус	Язык	Яла
Обоняние	Нос	Притви

Орган зрения способен воспринимать свет, цвет и форму, так как он опосредует работоспособное чувство зрения. С другой стороны, если органа чувств больше нет или он поврежден, утрачивается провод-

ник, связывающий чувство с внешним миром, само же чувство остается. Ему не требуется физический орган. Это верно для всех пяти чувств и соответствующих органов.

Чтобы пояснить такое деление, давайте рассмотрим физический орган зрения. Глаз видит тогда, когда его использует действующее чувство зрения. Если последнее не действует (во время глубокого сна или в коме), даже физически совершенный глаз не способен видеть. С другой стороны, чувство зрения может быть активно даже когда физический орган (глаз) не действует, например, если мы смотрим сон или представляем что-то в воображении. Глаза при этом могут быть закрыты; человек может находиться в полной темноте. Тем не менее чувство зрения продолжает работать, правда, на более тонком плане, чем тот, на котором ему обычно приходится работать.

Каждое чувство и соответствующий ему орган восприятия высокоспециализированы. Они выполняют функцию, которую не может выполнить другая часть тела или орган. Видеть мы можем только глазами, слышать — только ушами и т.д.

### **Защитная природа чувств**

Чувства переносят информацию от внешнего мира к внутреннему и обратно с замечательной скоростью и легкостью. Если мы съели что-то не то, и у нас несварение желудка, чувства приносят уму отчет, содержащий некоторую информацию об этом. Ум реагирует соответствующим образом. Например, он может решить не принимать больше пищи, пока желудок не успокоится.

Ребенок, играющий во дворе, слышит звук. Основываясь на информации, которую доносят его чувства, он может различать устрашающий лай собаки или успокаивающий голос матери. Даже животные, несмотря на отсутствие у них в отличие от человека развитого интеллекта, благодаря чувствам могут различать полезные и вредные влияния внешней среды.

Поддержание правильной деятельности индрий — дело огромной значимости для хорошего здоровья. К счастью, каждое чувство обладает внутренней мудростью, которая пытается защитить нас от слишком сильных, слишком слабых или плохих по своей сути чувственных впечатлений.

Например, на ярком свете мы автоматически щуримся и стараемся прикрыть глаза рукой. Когда мы слышим слишком тихую или слишком громкую музыку, мы стараемся отрегулировать ее громкость.

Будучи маленькими детьми (то есть до того, как мы стали «бесчувственными»), мы закрывали глаза при виде пугающей сцены в фильме.

Если чувства бодрствуют, действуют слаженно и используются правильно, они содействуют крепкому здоровью. Для того чтобы оценить качество деятельности чувств, достаточно посмотреть, как на них влияют тело и ум.

Физические болезни могут нарушать чувственное восприятие, вмешиваясь в работу соответствующих органов. Например, при простуде у нас заложены уши и нос, поэтому мы не можем правильно воспринимать запах, звук и вкус.

### **Отрицательное влияние ума на чувства**

Раджастичный ум часто предпочитает чувственные впечатления, наносящие вред восприятию, такие как, например, громкая музыка, перегружающая слуховой

механизм. Кроме качества самих стимулов, воздействующих на слуховой аппарат, диапазон чувствительности также определяется качеством ума. Тамас притупляет чувствительность, в результате чего чувства передают искаженную или неполную информацию о теле и окружающей среде. Алкоголь «убивает» чувства, как ничто другое. Как следствие, существуют законы, запрещающие вождение автомобиля в нетрезвом виде.

Если ум пребывает в саттвичном состоянии, чувства работают как хорошо настроенные передатчики — приемники информации, которая течет в двух направлениях — от среды к телу и от тела в окружающую среду. Под руководством души саттвичный ум выбирает такую пищу и стимулы, которые защищают, питают, усиливают аспекты жизни и их взаимосвязи. Аюрведа считает, что такой энергичный и целостный режим работы ума является основой здоровья и счастья.

Так как индрии — это связь, соединяющая нас с окружающим миром, важно понять их природу, из чего и каким образом они возникают. Поэтому в следующей главе мы исследуем взаимоотношения, которые связывают пять чувств с пятью элементами природы.

### **Шарира: тело**

*Шарира*, или тело, является четвертым базовым аспектом жизни. Аюрведа не считает шарире сколько-нибудь важнее тонких аспектов человеческой жизни — атмы, манаса и индрии. Тем не менее она рассматривает тело как проводник, с помощью которого мы можем влиять на другие аспекты и их взаимосвязи. Следующие несколько глав будут посвящены аюрведической концепции строения человеческого организма, а также принципам, управляющим его жизнедеятельностью.

## **Глава 2. Панчамахабхута: теория пяти элементов**

Последний аспект жизни, который нам следует в подробностях рассмотреть — это *шарира*, то есть физическое тело. Оно — не более и не менее чем чудо эволюции, немислимо сложный инструмент, предлагающий человеку бесконечное разнообразие возможностей в этой жизни. Существует много подходов к его изучению. Знакомая нам западная модель рассматривает тело как объект, состоящий из последовательно уменьшающихся объектов — органов, клеток, органелл, молекул, атомов и субатомных частиц.

Хотя аюрведа не оспаривает приемлемость такой «объективной» концепции, она рассматривает тело под другим углом зрения. Аюрведа уделяет меньше внимания природе сугубо материальных элементов тела и утверждает, что гораздо полезнее знать принципы, управляющие жизнедеятельностью. Процессы внутри человеческого тела и где бы то ни было во Вселенной объединены едиными динамическими закономерностями. Концептуальная модель, которую аюрведа предлагает для осмысления законов природы, называется *панчамахабхута*, или теория пяти основных (великих) элементов.

Теория панчамахабхут служит основанием для всех разновидностей аюрведической диагностики и лечения; благодаря ей на протяжении тысячелетий аюрведические врачи имели возможность успешно обна-

руживать и устранять дисгармонию во всех сферах человеческой жизни. В аюрведическом первоисточнике «Чарака Самшита» говорится: «Чтобы стать врачом, необходимо овладеть совершенным пониманием элементов». Безусловно, для превращения такого понимания в клинический навык требуется существенный практический опыт. Тем не менее теоретического обзора будет достаточно для понимания материала, который ждет вас в последующих главах.

Основной постулат панчамахабхуты состоит в том, что все в физически проявленном мире состоит из пяти фундаментальных блоков, которые мы будем называть «элементами». На Западе большинство людей знают только четыре из них — землю, воздух, огонь и воду. Тем не менее аюрведа постулирует существование еще одного, пятого, элемента. Таким элементом является пространство, или эфир. Этот «дополнительный» элемент считается основополагающим из всех пяти элементов.

Элементы, или бхуты, считаются наиболее фундаментальными свойствами проявленного мира. Любопытно, что, несмотря на существование элементов в материальном, видимом мире и на возможность их объективного изучения, они игнорируются современной наукой. Тому есть две причины. Первая состоит в том, что по мере роста объектной ориентации современной науки в сфере исследования жизни ее интерес к процессам угас. В результате ей не удалось разработать сколько-нибудь достаточного объяснения принципов, лежащих в основе объектного мира, то есть «законов природы». Последние, в силу своей абстрактной и невидимой природы, с трудом поддаются объективизации. Но если мы не можем физически «пощупать» законы, принимаемые властями для управления обществом, это ведь не означает, что мы не испытываем их влияния!

Если мы приезжаем в чужую страну, мы можем судить о принятых нормах поведения по обращению с нами других людей. Аюрведа изучает невидимые законы природы, используя аналогичный, субъективный подход.

Универсальные организующие принципы Природы в аюрведе обозначают термином «*махабхуты*», или «космические элементы». Махабхуты — это эссенция или внутренняя мудрость, которая присутствует внутри каждой бхуты, или каждого элемента, и позволяет этой бхуте проявлять свойственные только ей качества и характеристики. В отличие от бхут у махабхут нет размеров и «выраженности», не бывает физических состояний или каких-либо других физических свойств. В процессе мироздания, по мере его развертывания из вселенского Разума, махабхуты предшествовали бхутам. Они более фундаментальны и всесторонни.

Понять, каким образом элементы играют роль базовых строительных «кубиков» мироздания, без понимания соответствующих организующих принципов (махабхут) невозможно. Именно эти принципы задают функциональные свойства бхут, предопределяя таким образом практическую значимость теории пяти элементов при изучении тела.

Современной науке недостаёт глубокого понимания природы, поэтому ей не удается проследить связь между процессами в природе и процессами внутри человеческого тела во всей полноте." Напротив, за

несколько тысяч лет своей истории аюрведа пришла к бесспорному выводу, что взаимодействиями элементов в природе и в теле человека управляют одни и те же законы. Наши тела строятся из пищи, которую мы едим, из воды, которую мы пьем, и из воздуха, которым дышим. Все это — суть различные сочетания пяти элементов. Следовательно, может ли быть наша физическая сущность чем-то иным, кроме как сочетанием элементов? Конечно, нет! Мы — порождение природы и ее неотъемлемая часть.

### Элементы и последовательность их проявления

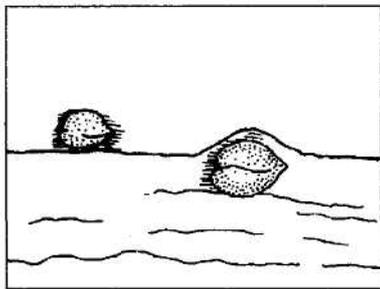
Согласно аюрведе, существует пять универсальных элементов. Это эфир (пространство), воздух, огонь, вода и земля. Их организующие принципы называются, соответственно, акаш, вайю, агни, яла и притви. В этой книге мы будем пользоваться санскритскими терминами, так как подобрать точные, соответствующие им русские аналоги невозможно. Если все-таки вы встретите слова «огонь», «вода» и т.п., помните, что в большинстве случаев они используются в символическом значении. Если мы будем воспринимать термины буквально, теория пяти элементов потеряет смысл.

В древних текстах сказано, что физическое мироздание проявляется последовательным упорядоченным развертыванием бхут. Другими словами, развертывание элементов происходит не сразу. Они возникают поочередно, от тонких и всеобъемлющих к материальным и ограниченным. Каждый предыдущий элемент по своей природе тоньше последующего и служит для него основанием.

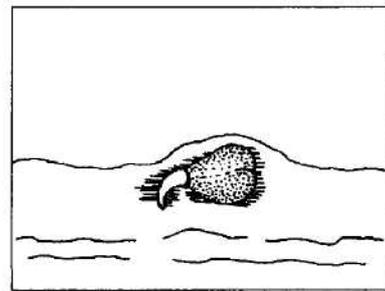
#### Развертывание элементов

Акаш → вайю → агни → яла → притви  
пространство воздух огонь вода земля  
(эфир)

Таким образом, первый проявленный элемент — акаш, или эфир. Из пяти элементов акаш — самый вездесущий и наименее плотный. После акаша проявляется вайю (воздух). Он более осязаем, чем акаш, но менее, чем агни. Последними в этой цепочке проявляются яла и притви. Эти элементы, очевидно, еще более плотные, чем их предшественники. Логика последовательного проявления бхут прояснится, когда мы будем рассматривать специфические процессы проявления природы на физическом плане.



Семя на стадии акаш



Семя на стадии вайю

Чтобы понять, каким образом, наблюдая за природой, древние просветленные сделали вывод о существовании махабхут, посмотрим на семя и поразмышляем о процессах, в результате которых оно превращается в дерево. Семя — твердое и маленькое. Если взять его между пальцев и сжать, то мы увидим, что сжать его трудно, потому что оно — плотное. Однако с началом прорастания семя набухает, его плотность уменьшается. Набухание происходит одновременно во всех направлениях. Если сжать набухшее семечко, оно уже меньше сопротивляется давлению. Качества непротивления и всенаправленного расширения являются типичными признаками акаша. Они становятся осязаемыми, так как в семечке нарастает количество пространственности и становится меньше сопротивляющейся материи. Пространственность необходима для развития и роста, поэтому акаш преобладает на первой стадии роста всего живого.

В какой-то момент расширение становится направленным. Внутри семени формируется росток. Клетки делятся и перемещаются в конкретном направлении. Это однонаправленное движение происходит под влиянием единой движущей силы, действующей на семя, подобно тому как ветер клонит все деревья в одну сторону. Сила, о которой идет речь, — это вайю, принцип, управляющий движением и направлением.

Чтобы росток пробился через оболочку и пророс из земли на открытый воздух, в оболочке должен произойти метаболический взрыв. Для этого в семени увеличивается выработка тепла. Начинаются реакции кислотно-щелочного преобразования, происходит изменение pH. Эту фазу роста контролирует агни. Термин «агни» переводится как «огонь». Хотя внутри семени нет физического огня, там происходит нагревание, способствующее метаболической трансформации.

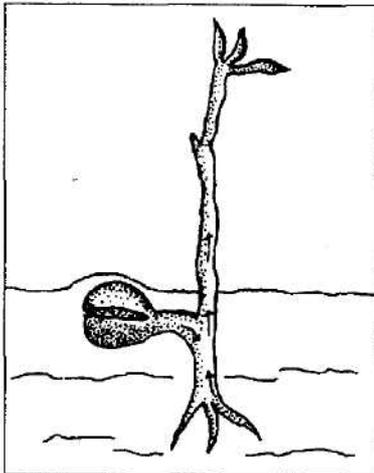
Яла бхута (элемент воды) обеспечивает четвертую фазу роста семени. По мере развертывания обменных процессов возникает необходимость в перемещении питательных веществ в направлении ростка. Яла управляет разжижением и слиянием. Кроме того, она контролирует механизм роста, под действием которого растение прирастает, клетка за клеткой, орган за органом.

Наконец, растение, в котором до сих пор преобладали полужидкие ткани, начинает приобретать форму и структуру. Разные части растения насыщаются минеральными элементами, которые конденсируются в уникальной, присущей этому растению форме — в виде ветвей, листьев и т.п.

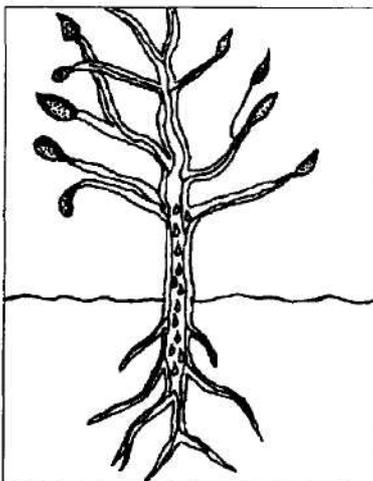
Этой фазой эволюции растения управляет притви, элемент земли. Каждая последующая фаза роста задействует элементы, которые уже работали ранее. К

моменту создания формы растения элементом притви другие четыре элемента уже трудятся в теле растения, тесно взаимодействуя друг с другом.

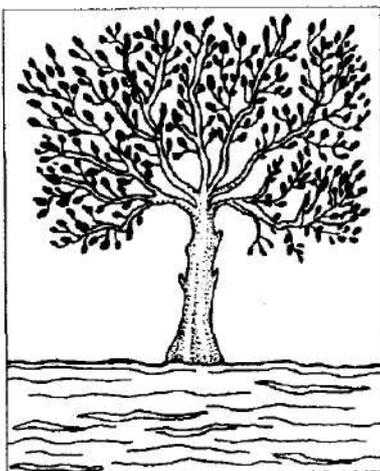
Подобным же образом под влиянием пяти элементов формируется человеческий организм. После осеменения оплодотворенное яйцо начинает делиться. Вначале клетки делятся во всех направлениях, но через небольшой промежуток времени симметрия нарушается, эмбрион вытягивается в длину, начинается дифференцировка слоев — от более внутренних к более наружным.



Семя на стадии агни



Семя на стадии яла



Семя на стадии притви

До момента дифференцировки размножение клеток

обеспечивается питательными веществами, заключенными в родительском материале (яйце и сперматозоиде). Однако на стадии, когда размножение клеток становится направленным, возникает необходимость в новом источнике энергии. Теперь эмбрион должен сам преобразовывать сырье, поступающее от матери через пуповину, в питательные вещества. На этой стадии начинается обмен веществ. Питательные вещества, возникающие в результате такого обмена, связываются жидкой средой и переносятся к различным слоям (дермам) и росткам (участкам ростковой дифференцировки). Поток питательных веществ позволяет эмбриону увеличиваться в размерах. Он имеет преимущественно жидкую консистенцию. Однако после третьего месяца структура и форма эмбриона становятся более определенными. Это — основная причина, в силу которой до третьего месяца беременности бессмысленно использовать ультразвуковые методы исследования (УЗИ).

Эти примеры помогают иллюстрировать влияние махабхут на жизненные процессы, а также их участие в разворачивании пяти элементов. Порядок проявления махабхут никогда не меняется. Последняя стадия развития с характерным для нее становлением формы и структуры (под влиянием притви) никогда не наступит до того, как закончат работу предыдущие четыре принципа (акаш, вайю, агни и яла). Анализ внутренних свойств отдельных элементов поможет нам осознать значение теории пяти элементов для понимания работы человеческого тела. Более того, он поможет открыть для себя природу индрий, так как индрии (чувства), равно как и органы чувств, происходят из элементов.

#### АКАШ: ПРИНЦИП ПРОСТРАНСТВА

##### Акаш (пространство) и его качества

Акаш	Непротивление
(пространство)	Звук

Когда мы думаем о глубоком (открытом) Космосе, мы представляем себе невообразимо огромное, открытое и абсолютно пустое ничто. И все же это «ничто» содержит в себе возможность существования объектов. «Ничто» является составной частью пространства. Без него ни один объект во Вселенной не мог бы существовать. Процессы тоже были бы невозможны. Акаш, самая тонкая из бхут, служит матрицей или средой для проявления остальных четырех. В пространстве разворачиваются взаимоотношения между объектами мироздания. Пространство дает нам возможность воспринимать объекты внутри поля нашего восприятия. Поскольку акаш — суть абсолютная пустота (полное отсутствие объектов), одним из его основных качеств является непротивление. Когда акаш существует сам по себе, в нем ничему сопротивляться.

##### Слух

Вторым после непротивления основным свойством акаша является способность вибрировать, издавать звук. Мы знаем, что звук распространяется внутри пространства. Но то, что звук рождается в момент создания пространства, не так очевидно. При резком отделении частиц одного объекта или нескольких объектов друг от друга, если они связаны между собой, рождается звук. Возьмем, к примеру, школьный

мелок. Когда мы ломаем его, мы слышим щелчок, когда мы пишем мелом по доске, мы слышим скрип. В обоих случаях частицы мела резко отделяются друг от друга, то есть между ними внезапно создается пространство. Я приведу еще несколько примеров для иллюстрации этого принципа.

Когда мы надуваем воздушный шарик, мы уплотняем воздух внутри него. Если мы потом не станем завязывать шарик и выпустим воздух, то мы услышим хлопающий, шипящий звук. Он возникает потому, что при выпуске воздуха пространство между его частицами увеличивается.

Когда мы говорим, мы посылаем сжатый воздух сквозь голосовые связки и ротовую полость. Разные положения этих складок ткани и форма рта изменяют способность воздуха расширяться, то есть его частиц — удаляться друг от друга. Все разнообразие звуков, которые мы можем издать, возникает в результате конкретных геометрических параметров пространства в гортани, носоглотке и ротовой полости.

При помощи звука плотник определяет качество дерева, его плотность или пористость. Чем более звук открытый и гулкий, тем больше пространства между волокнами древесины; тем менее прочной она является. Если дерево издает гулкий звук, плотник откажется от такого куска в пользу того, что звучит глуше. Вот еще одна закономерность: большая масса оказывает повышенное сопротивление звуку. Плотник может определить место нахождения деревянных подпорок в стене, простукивая ее и слушая, где звук становится глухим.

Между бхутами и соответствующими органами чувств существуют тесные взаимоотношения. Акашу соответствует ухо. Ухо представляет собой полый большой орган с тонкими и легкими косточками (самыми маленькими и пористыми костями тела). Оно отвечает за преобразование звуков окружающей среды в нервные импульсы. Преобладание акаша в структуре органа слуха является необходимым условием восприятия звука.

## **ВАЙЮ: ПРИНЦИП ДВИЖЕНИЯ, ИССУШЕНИЯ И РАЗДЕЛЕНИЯ**

### **Вайю (воздух) и его качества**

Вайю	Движение
(воздух)	Осязание

В популярных изложениях о теории пяти элементов термин «вайю» часто переводят как «воздух» или «ветер», но это лишь переносное значение. Классические аюрведические тексты объясняют, что главным организующим принципом этой бхуты является движение как таковое. Поскольку движение всегда подразумевает определенное направление, то и другое тесно связаны. Вайю начинает и направляет любое движение и перемены. Как следствие, он начинает и направляет все процессы в мироздании.

Вайю управляет движением всего сущего во Вселенной — от субатомных частиц до огромных вращающихся галактик. Он придает направление ветру. Он вызывает землетрясения и извержения вулканов. Вайю заставляет кровь течь по нашим жилам, пищу — продвигаться по пищеварительному тракту и нервные импульсы — передаваться по нервным стволам к центру и от центра.

Движение оказывает иссушающее влияние, которое, в свою очередь, приводит к разделению или дезинтеграции — еще одному проявлению вайю. Эта мысль станет понятнее, когда мы обсудим элементы яла и притви.

### **Осязание**

Как говорилось, возникновение слуха функционально связано с принципом акаша. Таким же образом осязание рождается из принципа движения, или вайю. Кожа — орган осязания — распознаёт движение по изменению давления, трения или вибрации. Перемещая любой предмет по коже, мы одновременно воспринимаем качества движения в своеобразном синтезе с качествами самого предмета. Среди них — твердость и мягкость, шершавость и гладкость, тупость и острота, а также сама скорость движения (быстрое оно или медленное). Информация, связанная с движением, кодируется в нервных импульсах и передается мозгу, чтобы он интерпретировал ее как благоприятную или как предостерегающую; как весть о том, что может доставить нам удовольствие, или о том, чего нужно избегать.

Следующие примеры иллюстрируют тесную связь между чувством осязания и принципом движения. Если друг кладет свою руку нам на предплечье, мы, не глядя, чувствуем прикосновение, так как внезапно изменилось давление на кожу. Но проходит некоторое время, и, если рука остается неподвижной, мы забываем о ее присутствии до нового перемещения или шевеления.

Если мы неподвижно сидим в горячей воде, мы вскоре перестаем ощущать тепло и влажность. Восстановить ощущения можно лишь пошевелившись, то есть если привести воду в движение. Тот же принцип справедлив и в отношении одежды. Надевая рубашку, мы чувствуем ее на теле, так как ткань движется относительно кожи. Однако, если некоторое время оставаться без движения, трения и связанных с ним ощущений не будет. Мы забудем о рубашке. Что-то должно перемещаться. Или кожа, или то, что находится в контакте с ней. Без движения нет осязания. Чувство осязания порождает изменения, связанные сдвижением.

Если акаш управляет теми органами тела, функция которых тесно связана с наличием пространства, то вайю управляет органами, которым необходимо движение в виде сокращения и расширения, особенно толстым кишечником, маткой и мочевым пузырем. Сердце, постоянно перекачивающее кровь, также является одним из основных органов вайю. Мышечные движения, моргание, передача нервных импульсов к мозгу и от мозга — все это происходит под действием вайю.

## **АГНИ: ПРИНЦИП ПРЕОБРАЗОВАНИЯ, ТЕПЛА И СВЕТА**

### **Агни (огонь) и его качества**

Агни	Преобразование
(огонь)	Зрение

Несмотря на то что название элемента «агни» обычно переводится как «огонь», суть этого элемента проявляется в мироздании чаще и разнообразнее, чем только в процессе физического горения. Природу агни легче всего понять в свете его универсального

организующего принципа, коим является разум. Разум же — причина всех преобразований (трансформаций) в мироздании. Агни проявляется в виде качеств тепла и света, а также в роли начала, придающего всему цвет и видимую форму.

Агни — третий по счету элемент, исходящий из космического Разума. Так же как вайю (движение) может проявляться только в акаше (пространстве), свет и тепло требуют для своего возникновения давления и трения, присущего движению. Очевидный пример — разжигание костра с помощью двух кусков дерева. Солнце, наверное, — самая поразительная иллюстрация этого принципа. Из-за огромного давления внутри солнечного ядра происходит термоядерная реакция, в результате которой излучаются фотоны (частицы света) и тепло. Свет и тепло, которые наша планета получает от Солнца, являются движущей силой всех трансформаций. Солнечный свет работает как катализатор в реакциях синтеза углеводов, которые протекают в хлорофилл содержащих тканях растений. Солнечное тепло, согревающее землю, прямо или косвенно отвечает за все метаболические процессы. Без него не было бы никаких преобразований, а соответственно — и жизни.

Если мы попробуем определить, какое ключевое слово больше всего соответствует роли агни в мироздании, этим словом будет «преобразование». В неживых системах агни отвечает за все процессы, сопровождающиеся распадом и увеличением энтропии. В живых системах он способствует любому росту. Огонь является самым явным проявлением способности агни к преобразованию. Огонь может быстро превратить тяжелое бревно в кучку древесного угля и пепла. Он преобразует биологическую клетчатку, и после этого она гораздо легче усваивается.

В природе существуют также менее заметные способы преобразования материи с помощью агни. Он проявляет себя в действии катализаторов — химических посредников, регулирующих скорость химических реакций в органических и неорганических системах. Основную группу биологических катализаторов составляют ферменты — белки, инициирующие или ускоряющие реакции при температуре тела. Кислоты, растворяющие или разрушающие химические связи, это тоже — агни. Трансформацию может вызвать умеренное и даже слабое нагревание. Холодильник замедляет естественный процесс трансформации, который приводит к порче продуктов и прокисанию молока, оставленных при комнатной температуре. Проявляясь в виде света, агни приводит в действие процессы фотосинтеза в растениях и превращает темноту в разнообразие видимых цветов и форм.

В теле человека агни бхута имеет несколько форм проявления. Самая очевидная из них — это совокупность факторов, вызывающих метаболическое превращение пищевых продуктов. Аюрведа образно называет ее «огнем пищеварения». Конечно, в желудке и тонком кишечнике нет никакого физически горящего огня, но зато выделяются разные кислоты и ферменты, вызывающие расщепление пищи, поступающей в пищеварительный тракт. Термогенный эффект этих секретов можно хорошо ощутить при изжоге, одном из проявлений повышенной кислотности.

На более тонком плане о силе или слабости агни в человеке можно судить по свету, который от него ис-

ходит. Свет является неотъемлемым проявлением агни. Качество света отражается в блеске кожи и в цвете лица. Здоровые люди излучают силу и энергию. Больные почти ничего не излучают. Их кожа кажется серой и лишенной блеска. Количество агни можно также определить по сиянию глаз. Если человек счастлив и здоров, его глаза сияют, как звезды. Если задавлен жизнью — в глазах совсем нет никакого света, как у мертвеца. Несмотря на то что в теле мертвого человека присутствуют все составляющие элементы зрительной системы — зрительные нервы, хрусталики и зрачки, в его глазах света нет, потому что оборвалась связь с космическим аспектом агни — «огонь жизни» погас.

### **Зрение**

Зрительное чувство существует в тесной взаимосвязи с элементом агни. Если бы не агни, который проявляется в виде света, мироздание существовало бы в кромешной тьме. Агни дает возможность видеть. Причем видеть не только геометрическую форму и светотени, но еще и цвет. Любой освещенный предмет отражает в определенной части светового спектра и поэтому имеет только ему присущий цвет. Посредством зрения (то есть зрительного чувства) глаз воспринимает физическую форму и цвет предметов, которые затем интерпретируются мозгом.

### **ЯЛА: ПРИНЦИП ТЕКУЧЕСТИ И СЛИЯНИЯ**

#### **Яла (вода) и ее качества**

Яла	Текучесть
(вода)	Вкус

Яла, четвертый элемент, последовательно проявляющийся из космического Разума. Его название часто переводят словом «вода». Тем не менее, несмотря на чрезвычайно важное значение воды в природе, это не самое точное обозначение для этого элемента. Как и в случае других элементов, более полную картину нам рисует универсальный организующий принцип ялы, то есть ее махабхута. Если мы попытаемся постигнуть природу махабхуты ялы, мы прежде всего осознаем, что она воплощает принципы текучести и склеивания. В органической жизни яла также отвечает за увеличение размера, так как вода является самой главной составляющей всего живого.

Яла махабхута управляет жидкостью, независимо от того, какая это жидкость и что в ней растворено. Она контролирует также способность вещества к изменению своей формы без утраты целостности. Форма как таковая существует благодаря природе ялы, которая связывает мелкие части объекта и удерживает их вместе. Даже твердые вещества могут проявлять склонность к слипанию (склеиванию). Если взять сухой комочек земли, он быстро и легко распадется, превратившись в пыль. Но если в почве есть влага, частицы земли слипнутся друг с другом и останутся вместе.

Самым наглядным примером объекта, обладающего качествами текучести и слияния, безусловно, является вода. Однако существует множество других веществ, проявляющих качества ялы, несмотря на низкое содержание в них воды либо полное ее отсутствие. Например, вулканическая лава и бензин тоже могут свободно перетекать с места на место. У них нет своей формы, но они сохраняют свою целост-

ность, принимая форму того вместилища, куда или через которое они перетекают. Аналогичным образом ведет себя кровь в венах и многое другое. И все-таки самым частым проявлением яла бхуты на планете является вода — главный компонент всех жизненных форм.

Вода служит средой, посредством которой вайю переносит питательные вещества в направлении ветвей и листьев растения, будучи основной составляющей растительных соков. Подобную функцию она выполняет в крови, удерживая внутри себя питательные вещества и кислород с тем, чтобы вайю мог разнести их по всему телу. Вода в составе слюны и пищеварительных соков связывает питательные вещества — осколки, возникшие в процессе расщепления питательного сырья под действием агни, — и увлекает их по пищеварительному тракту навстречу всасыванию или выделению. Яла защищает слизистые оболочки тела и смазывает суставы, чтобы твердые структуры могли свободнее перемещаться относительно друг друга. В виде спинномозговой жидкости она окружает и защищает нежные ткани головного и спинного мозга.

### **Вкус**

Согласно аюрведе, чувство вкуса происходит из яла бхуты. Способность чувствовать вкус зависит от жидкости, которая содержится во рту в виде слюны. Сможете ли вы ощутить вкус чего-либо и проглотить это, если ваш рот и язык — абсолютно сухие? Вкуса не существует, если во рту совсем нет влаги. Когда во рту есть только чистая вода, мы тоже не чувствуем вкуса: чистая вода воспринимается как абсолют, полнотой вкуса лишенный.

Яла в виде воды или слюны действует как посредник, способствующий различению на вкус относительного количества и/или качества растворенных твердых веществ. Когда нам подают чашку чая, наше чувство вкуса различает частицы чая, растворенные в воде, и может определить, сколько сахара туда положили.

Как мы увидим позже, вкус является весьма существенным фактором в правильном питании и переваривании пищи. В аюрведе различают шесть основных вкусов, представленных в пищевых продуктах: сладкий, кислый, соленый, горький, острый и вяжущий. Вкус возникает благодаря содержанию в продуктах разных пропорций пяти элементов. Совершенно аналогично этому человеческое тело тоже состоит из пяти элементов, которые в разных телах присутствуют в разных количествах.

Телу присуща внутренняя мудрость относительно выбора пищи, инструментом которого является чувство вкуса. Тело предпочитает ту еду, которая отражает его конкретный элементный состав. Чувство вкуса указывает на элементный состав пищи и ограждает нас от потребления тех продуктов, которые могут расстроить баланс элементов в нашем организме. Именно поэтому, когда нам предлагают блюдо, которое нам незнакомо, мы обычно пробуем маленький кусочек или облизываем ложку перед тем, как приступить к еде. Это также объясняет, почему нам легче съесть тарелку фруктов или сладкой каши, чем тарелку острого перца. Ведь тело содержит много ялы и при этом — сравнительно мало агни. Мы легче поедаем сладкую пищу, поскольку сладкий вкус тесно

связан с элементом воды. Но если вдруг примем в себя большое количество агни в виде острого перца, это сильно нарушит баланс элементов в нашем организме.

Язык замечательно приспособлен для работы в качестве органа вкуса. Он большой и мясистый. Строение языка обеспечивает максимальный контакт его поверхности с окружающим элементом воды. Язык — это щуп, с помощью которого чувство вкуса судит о том, какие элементы и в каких количествах содержит принимаемая пища, что очень важно для сохранения элементного баланса организма.

### **ПРИТВИ: ПРИНЦИП ФОРМЫ И СТРУКТУРЫ**

#### **Притви (земля) и ее качества**

Притви	твёрдость
(земля)	запах

Как уже говорилось, проявление элементов развивается последовательно, в направлении от тонкого и абстрактного к грубому и конкретному. Следовательно, пятый элемент — земля — проявляется последним. Суть космического принципа для этого элемента — это твердость и структура. Любое вещество или частица, имеющие форму, независимо от того, какой объем они занимают, (независимо от размера), содержат притви бхуту. Структура всего сущего в мироздании — атомов, молекул, горных пород, рельефа, планет, галактик — определяется наличием притви. В растительном царстве этот элемент управляет формой и структурой каждой ветки, листочка или цветка. В животном царстве притви определяет форму и структуру органов, мышц, сухожилий или костей.

#### **Обоняние**

Притви бхута тесно связана с обонянием, и краткий анализ, который здесь будет дан, поможет увидеть эту связь. Какое бы ни было вещество — твердое, жидкое или газообразное, — как только иссушающее влияние вайю нейтрализует влияние связывающего и склеивающего начала ялы, сила, удерживавшая частицы вещества вместе, исчезает, и начинается его распад. Мельчайшие частицы отделяются от вещества и разносятся вайю во всех направлениях. В конце концов они попадают в нос, орган обоняния. У каждой из таких частиц материи есть свой собственный химический состав и молекулярная структура, которую распознаёт обонятельный механизм. Мозг воспринимает информацию, поступающую от органа обоняния, как конкретный запах.

Если в веществе много воды, оно никогда не будет пахнуть так сильно, как сухое. Возьмем, например, семена кориандра. Они пахнут слабо. Однако, если семя раздавить, части его отделяются друг от друга и сильнее подвергаются действию вайю. Содержание влаги уменьшается за счет испарения, и яла все меньше может удерживать вместе составляющие семени. Мы начинаем ощущать знакомый сладковатый запах кориандра. Если же специю нагреть, вызывая еще большее испарение воды, помещение наполнится сильным ароматом.

Обоняние предоставляет информацию о предмете или веществе, избавляя от необходимости видеть его форму или знать массу. Если кто-нибудь оставит на кухонном столе, например, рыбу, иссушающее влияние вайю сведет к минимуму склеивающее действие

ялы, и притви бхута в виде мельчайших частиц рыбы распространится по всей кухне. Наше обоняние сможет распознать в воздухе запах рыбы еще долгое время после того, как ее положат обратно в морозилку. Где есть запах, всегда есть притви. В отсутствие осязаемого запаха наличие притви определяется твердостью и формой.

Притви, как и другие элементы, выполняет защитную функцию, не давая нам поглощать вредные вещества. Если где-то мы почувствовали едкий, ядовитый запах, мы отворачиваемся и уходим. Когда нам предлагают незнакомую пищу, мы пробуем ее на запах, чтобы решить, есть или нет. Естественным образом, нас привлекают свежие, сладкие ароматы и отталкивает гнилая, тухлая вонь. Аюрведа считает, что все запахи оказывают определенное влияние на баланс бхут в организме. Поэтому в качестве одного из методов лечения она практикует ароматерапию.

Структура каждого органа чувств отражает качества элемента, лежащего в основе данного чувства. Поэтому внешняя часть органа обоняния — нос — обладает твердой, упругой структурой и к тому же возвышается над плоскостью лица, чтобы облегчить улавливание частиц притви, плавающих в воздухе.

В заключение, если мы сравним качества элементов со структурой соответствующих органов чувств, мы также обнаружим взаимосвязи. Орган слуха (ухо) является полой структурой с исключительно легкими и пористыми костями, отражающими пространственные свойства акаша. Кожа (орган осязания) — самый сухой, тонкий и чувствительный орган тела — соответствует способности вайю реагировать на малейшие движения. Глаз является единственным органом тела, из которого исходит сияние, отражающее свет агни. Язык (орган вкуса) покрыт водянистым секретом и различает твердые вещества, растворенные в воде, тем самым отражая жидкостную и склеивающую природу ялы. Наконеч, нос (орган обоняния) устроен так, чтобы воспринимать мельчайшие частицы и молекулы, отражая тяготение притви к выраженности массы и формы. Он тверже других органов чувств.

#### **Диагностическое значение элементов и соответствующих им чувств**

Концепция пяти универсальных элементов дает нам емкую структуру для понимания законов природы, действующих во Вселенной и в том числе в организме человека. Практическое применение этого знания проливает свет на ментальные и физиологические механизмы. Оно позволяет практику аюрведы проводить тщательную и точную диагностику, пользуясь при этом своими органами чувств и не прибегая к дорогим и/или инвазивным методам исследования.

Вайдья опирается на знание процесса рождения каждого чувства из качеств соответствующего ему элемента. Звук может существовать только в пространстве, заполненном средой с низким сопротивлением (качества акаша). Осязание воспринимает вибрацию или движение (аспекты вайю), а зрение — свет и тепло (характеристики агни). Вкус не может проявиться без текучей и стремящейся к слиянию природы ялы. Обонянию необходима форма и твердость притви.

Врач знает, что тесная взаимосвязь между чувством и соответствующей бхутой делает чувство лучшим индикатором наличия и состояния этой бхуты в орга-

низме. Пять бхут находятся в естественном равновесии, сформировавшемся в момент зачатия. Яла и притви обычно преобладают. Остальные же, из-за их более сильного влияния, присутствуют в минимальных количествах. Все бхуты работают в точном взаимодействии друг с другом. Тем не менее естественное равновесие бхут может нарушаться под действием разных факторов, о которых мы поговорим позднее.

Чтобы выявить нарушения баланса элементов в организме, аюрведа использует ряд различных диагностических техник с использованием органов чувств. Аускультация (перкуссия), или выстукивание различных полостей тела, дает информацию о наличии или отсутствии акаша (пространства). Например, резонанс сообщит врачу, что орган атрофирован, или, наоборот, будет признаком наличия опухоли.

Из всех чувств наиболее информативным в диагностических целях оказывается обоняние. С его помощью врач получает информацию не только о состоянии притви, но и остальных четырех элементов. *Нади видьян*, или диагностика по пульсу, является исключительным диагностическим инструментом в руках аюрведического врача. Она основывается на принципе, который только недавно объяснила квантовая физика и суть которого — волновая природа физической Вселенной. Каждый орган и ткань тела имеют собственную уникальную волновую (вибрационную) характеристику, которая несет информацию о его работе. Жидкости тела (кровь и лимфа), циркулируя по всему организму, впитывают эту информацию от органов и тканей и транслируют ее через пять субдош вайю (то есть его различных функций).

Таким образом, волна, возникающая в результате сердечного выброса, может сообщить врачу, искусственному в пульс-диагностике, огромное количество информации касательно всех аспектов жизнедеятельности организма. Даже качество ментальной и эмоциональной деятельности находит свое отражение в тонких нюансах пульса.

Пальпация и осязание — другие информативные диагностические техники. Они дают врачу информацию о функционировании всех пяти элементов, нормальное оно или нет — о пустоте и наполненности, движении и вибрации, повышенной или пониженной температуре (зонах воспаления или сниженной активности), содержании воды (наличии горячих или холодных отеков) и структуре (размерах и плотности органа).

Используя зрение, по изменениям цвета лица и блеска кожи врач может определить наличие избытка или недостатка агни в организме. Визуальный осмотр тела пациента, в том числе глаз, языка, особенностей рельефа, размера и структуры тела, а также исследование различных выделений (особенно стула и мочи) позволяют ему судить о состоянии других четырех элементов.

С целью исследования бхут врач практически никогда ничего не пробует на вкус, зато часто пользуется обонянием. Здоровый человек не распространяет сильных запахов. Запах появляется только тогда, когда какие-либо ткани оказываются в критическом состоянии, например, в случае далеко зашедшего рака. Если уменьшается склеивающее и объединяющее влияние ялы на ткань, начинается разрушение ее

структуры и уменьшение массы. При разобщении клеточной структуры мельчайшие элементы ткани отделяются и выносятся из тела с дыханием, потом, мочой и каловыми массами. Неприятный запах появляется тогда, когда элемент земли, притви, теряет свою связанность.

Аюрведических врачей обучают различать запахи, связанные с конкретными болезненными процессами. В древних текстах, например, содержится описание двадцати вариантов диабета, которые различаются типом дегенеративного процесса. При каждом типе через мочу выводятся специфические для этого типа продукты разрушения, и моча от этого имеет характерный запах.

\*\*\*

Вместе с концепцией панчамахабхуты (теорией пяти элементов) мы получаем теоретическую основу для понимания устройства шариры (тела). Следующая глава посвящена аюрведическому видению трех компонентов, из которых складывается вся человеческая физиология. Основной фокус следующей главы — теория трёх дош. В рамках этой теории картина человеческого тела приобретает глубокий смысл. Без нее наше понимание природы души, разума, чувств и тела и всех взаимосвязей, присутствующих в организме, было бы неполным. Теория дош тесно связана с теорией пяти элементов и является краеугольным камнем аюрведической диагностики и лечения. Она поможет осознать практическую ценность уже изложенного материала.

### Глава 3. Три компонента тела: доша, дхату и малы

Благодаря современным медицинским знаниям мы очень хорошо представляем себе структуру тела и его химический состав. В век высоких технологий люди смогли глубоко проникнуть в работу органов, клеток и даже во всех подробностях расшифровать структуру ДНК. Однако, несмотря на все, медики не располагают пониманием внутреннего разума, или общих принципов, которые стоят у истоков всех физиологических процессов и координируют их.

Например, почему какие-то субстанции организм стремится оставить внутри себя, тогда как другие — отделяются и выводятся? Почему кровь остается, а моча и каловые массы покидают тело?

Недостаточно просто сказать, что, мол, кровь является тканью организма и поэтому остается, а моча с фекалиями — это отбросы, и поэтому удаляются.

Сила аюрведической парадигмы состоит в том, что она не ограничивается знанием физических субстанций, составляющих тело. Она также описывает организующие принципы, из которых возникают физиологические функции; принципы, которые этими функциями управляют. Она объясняет состав тела в терминах *дош*, *дхату* и *мал*. Это — три основных понятия, о которых мы сейчас поговорим.

Дхату — это структура плюс функция, плюс материя (химический состав). Малы — это только материя. Хотя медицинская парадигма также рассматривает структуру, функции и химический состав разных частей и сред организма, аюрведическое понимание этих аспектов несколько шире. Что касается дош, то определить, что это такое, в виде лаконичной формулы,

пожалуй, невозможно.

Дело в том, что доши нельзя объяснить в терминах материального вещества и структуры. По своей сути они, скорее, относятся к области функциональной динамики. Аюрведа делает вывод о существовании дош из обширных наблюдений и сравнения процессов в природе с процессами в человеческом организме.

Теперь мы подробно исследуем эти три «ингредиента», чтобы усвоить, каким образом, взаимодействуя друг с другом, они формируют шариру, человеческое тело.

### ДХАТУ — СУБСТАНЦИИ И СТРУКТУРЫ, КОТОРЫЕ ОРГАНИЗМ УДЕРЖИВАЕТ В СЕБЕ

«Дхату» обычно переводится как «ткань тела». Однако такой перевод не отражает важных оттенков значения санскритского термина. В представлении большинства людей, эти два слова — «ткань тела» — ассоциируются с медицинским пониманием и относятся к некоторой внутренней структуре, такой, как, например, мышцы или кости. Однако не все дхату проявляются в твердой форме и не всегда у них есть структура, как в случае с кровью. Дхату существуют в разных формах — жидких, полужидких и твердых. Таким образом, ткань, или дхату, в аюрведе — это более точное и емкое понятие. Термин «дхату» относится к веществам и структурам тела, которые сохраняются, омолаживаются и/или обновляются. Дхату являются естественной составной частью тела и придают ему силу, структурную целостность и способность к функционированию. В некотором роде противоположностью дхату являются малы. Концепцию мал мы вскоре обсудим.

Субстанции считаются дхату только до тех пор, пока они удерживаются внутри тела. Как только они изгоняются, они считаются малами (отходами), так как они к этому моменту уже не поддерживают деятельность тела и не являются его составной частью. Травмы или болезни могут приводить к ситуациям, сопровождающимся потерей крови, а также других жидкостей и тканей. Если неестественная потеря дхату велика, она может стать причиной смерти.

Существует семь видов дхату — составляющих тело структур и субстанций. *Раса*, первая дхату, — это питательная жидкость, или плазма, которая составляет основу второй дхату — *ракты* (красных кровяных клеток). Третья дхату — *мамса*, или мышечная ткань; четвертая — *меда*, или жировая ткань. *Астхи* — это кости, пятая дхату. А термин «*маджа*» (пятая дхату) используется для обозначения костного мозга и нервной ткани. Последняя из семи дхату называется «*шукра/артава*», репродуктивная ткань — сперма у мужчин и яйцеклетки у женщин. В этом тексте мы будем употреблять санскритские обозначения для дхату, потому что русские слова слишком приблизительно передают смысл их названий.

#### Семь дхату и их функции

*Раса* Плазма — питательная жидкость

*Ракта* Кровь — жизненная сила

*Мамса* Мышцы — «одежда» для костей

*Меда* Жировая ткань — смазка

*Астхи* Кости и хрящи — «костыли», помогают стоять и ходить

*Маджа* Костный мозг, нервы — питание нервной ткани

*Шукра/Артава* Сперма/яйцеклетки — репродукция

Последовательность, в которой мы перечислили дхату, соответствует последовательности их формирования в теле. Каждая последующая дхату появляется в процессе метаболического очищения предыдущей, а также питается предыдущей дхату. Раса, первая дхату, формируется самой первой и является конечным продуктом процесса переваривания пищи в пищеварительном тракте. Раса вовлекается в метаболический процесс, в результате которого образуется ракта (кровь). Две этих дхату существуют в жидкой форме и циркулируют по всему телу. Дальше развиваются дхату, имеющие более твердую структуру. Из ракты (кровь) происходит мамса (мышцы), которая, в свою очередь, порождает меду (жир). Астхи (кость) является метаболическим продуктом меды (жира). Это самая твердая из всех дхату. Из астхи формируется маджа, полутвердая субстанция костного мозга и нервной ткани. Шукра, или репродуктивная ткань, возникает последней и является самой тонкой из дхату. Согласно аюрведе, это не только ткани репродуктивной системы человека на физическом уровне, в тонкой форме шукра распространена по всему телу. Мы подробнее обсудим процесс формирования дхату в следующей главе, посвященной пищеварению.

Последовательность развития дхату можно проследить, наблюдая за развитием человеческого зародыша. На начальной стадии формирования зародыша происходит образование «ранних» дхату — питательной жидкости, крови и мышечной ткани. Глубоко залегающие дхату (кость, костный мозг и тонкие формы репродуктивной ткани) появляются позднее. Для созревания всех дхату и полноценного их функционирования требуется полных девять месяцев. У недоношенных детей дхату работают не в полную силу. Деятельность организма требует слаженной работы всех дхату; поэтому жизнеспособность таких детей часто оказывается под вопросом.

## **МАЛЫ — ОТХОДЫ, УДАЛЯЮЩИЕСЯ (ЭКСКРЕТИРУЕМЫЕ) ИЗ ТЕЛА**

Второй компонент тела в аюрведе называют малами. Малы — это субстанции, которые тело обычно удаляет из себя в процессе формирования и поддержания дхату. В широком смысле, термин «малы» относится ко всему, что в норме удаляется из организма в силу ненужности или вредности.

Как было сказано ранее, частью мал является также та часть дхату, которая отторгается и удаляется при восстановлении нарушенного баланса. Например, если мы простудились и кашляем, из тела выводится слизь, побочный продукт, появляющийся в результате борьбы организма с инфекцией.

### **Три вида мал и их функции**

- Пуриша* (кал) Удаляет токсины в твердой форме через толстую кишку
- Мутра* (моча) Удаляет токсины в жидкой форме через почки
- Сведа* (пот) Удаляет токсины через поры кожи

Малы образуются естественным образом как побочный продукт пищеварительного процесса, который поставляется вещества для формирования семи дхату. На каждой стадии метаболизма малы отделяются от дхату под действием дош и затем удаляются из орга-

низма — в виде фекалий, пота, мочи, слизи, слез, слюны, углекислого газа.

Если малы не удаляются из тела в должное время и в должном количестве, их накопление вызывает дисбаланс, нарушающий действие дхату. Всем знаком дискомфорт, возникающий при запоре. Слишком длительная задержка любых отходов иногда представляет угрозу для жизни. Например, если человек не способен помочиться или его почки работают неправильно, может возникнуть уремия, то есть накопление в крови мочевины, — смертельно опасное состояние. Поэтому аюрведа рекомендует нам никогда не сдерживать позывы к освобождению от мал.

## **ДОШИ — ВНУТРЕННИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ РАДУМ**

Последний и наиболее значимый компонент физиологии человека называется «доша» (или, во множественном числе, «доши»). В аюрведе этот аспект ставят во главу угла, поскольку он отвечает за координацию всех структур и субстанций тела, а также за направления их деятельности. Знание дош и их функций помогает постигнуть разум, который управляет дхату и малами и благодаря которому наше тело обладает широчайшими функциональными возможностями. Теория трех дош — величайший бриллиант аюрведической науки и краеугольный камень всех ее диагностических и терапевтических техник.

Итак, теория трех дош — уникальный элемент аюрведы. С этим мощным концептуальным инструментом аюрведический врач может распознать болезнь и приступить к лечению на самых ранних стадиях. Владея диагностикой дош, врач может обнаружить семена болезни задолго до появления клинических симптомов. Пациентам, которые ежедневно приходят к врачам со смутными жалобами и неопределенной клинической картиной, указывающей на некое отклонение со стороны здоровья, — нет числа. Со временем эти смутные симптомы складываются в ясную картину заболевания, которое к тому моменту иногда становится необратимым и неизлечимым. Система дош позволяет осмыслить ранние симптомы и найти эффективное лечение. Аюрведические тексты утверждают, что ни в теории, ни в практике не существует физических симптомов, причину которых нельзя было бы описать в терминах дош. Согласно этим текстам, если мы восстанавливаем баланс дош, все проблемы решаются сами собой.

Подобно теории панчамахабхут, теория дош несколько трудна для понимания западных врачей, так как она требует интуитивного подхода к изучению процессов, идущих в организме. У дош нет явных материальных качеств, как у дхату или мал. Их нельзя подвергнуть «объективному» исследованию под микроскопом или в пробирке, хотя при этом их влияние на тело остается тотальным, всепроникающим. Как и в случае махабхут, для осмысления принципов работы дош внутри тела аюрведа прибегает к наблюдению и сравнению.

### **Взаимоотношения между бхутами и дошами**

Понимание природы и организующих принципов каждого из пяти элементов дает нам практический подход к динамике физиологических процессов. Что в природе — то и в организме. С той разницей, что в

природе работают элементы, а в организме — доши. Грубо говоря, когда элементы проявляются внутри организма, они называются дошами.

И сразу возникает вопрос: как пять элементов превращаются в три доши? Ответ кроется в фундаментальной природе каждого элемента. Все пять элементов отвечают за гармоничное устройство мироздания, но некоторые играют более активную роль, чем остальные. Акаш и притви, первый и последний элементы по порядку проявления, статичны и неизменны по своей природе. Акаш, например, — это всего лишь пустое пространство, в котором нечему меняться. Сам по себе этот элемент не оказывает сопротивления движению или изменению. Однако он является средой, в которой все происходит.

Притви обладает твердостью и структурой. Благодаря этому ее Фундаментальная природа не мутирует, то есть не способна изменяться сама по себе. Она меняется только под действием активных элементов — вайю, агни и ялы. Способность к изменению и возможность всякого развития в мироздании кроется в динамической природе этих трех элементов.

### Активные и неактивные элементы

*Акаш* (пространство) Не изменяется

*Вайю* (воздух)

*Агни* (огонь)

*Яла* (вода)

Изменяются постоянно

*Притви* (земля)

Изменяется с трудом

Давайте поразмышляем о том, как элементы влияют на нашу повседневную жизнь. Мы редко задумываемся о влиянии пространства на нашу жизнь, пока не окажемся в переполненном лифте, и мы воспринимаем как должное относительную стабильность земли, пока не станем свидетелями землетрясения. Однако мы обращаем большое внимание на вайю (ветер), агни (тепло) и ялу (воду) из-за огромного влияния, которое они оказывают на повседневную жизнь. Мы их постоянно отслеживаем и измеряем. Каждый раз, выглядывая из окна, мы оцениваем состояние этих трёх бхут. Метеорологи и другие учёные регулярно изучают смену ветров и возникновение бурь, учатся предсказывать землетрясения, выпадение осадков, влажность, температуру воздуха.

*Вайя* обычно ассоциируется с ветром. Он отвечает за всё движение в природе, а также за иссушающие влияния. Если вайю пребывает в равновесии, он действует как добросовестный диспетчер. В этом случае все составные части мироздания перемещаются таким образом, что попадают в нужное место и в нужное время.

В силу того, что всякое движение в природе — это вайю, последний управляет деятельностью двух других динамических элементов. Например, дождевое облако содержит *ялу*, в виде влаги, и *агни*, в виде молнии. Однако без импульса к движению, который возникает под действием вайю, облако не может ни пролить дождь, ни извергнуть молнию. Вайю управляет не только погодой, но и всеми другими природными явлениями. Когда вайю выходит из равновесия, происходят извержения вулканов и зарождаются ураганы. Вайю вздымает океан огромными волнами и

сотрясает землю.

*Агни*, элемент огня, проявляет качества тепла и света и обеспечивает все преобразования. Он ассоциируется с Солнцем, энергия которого нам необходима для выживания. Он также управляет температурой, поддерживая ее в узком диапазоне, обеспечивающем существование жизни. Без света и тепла никакая метаболическая активность, превращающая питательные вещества в энергию и структуру, не могла бы происходить. Сбалансированность *агни* имеет критическое значение для жизни планеты. Недостаток тепла может остановить любое движение и преобразование. Наоборот, избыток тепла может ускорить любой процесс, и он будет нарастать до тех пор, пока не кончатся ресурсы.

Текучесть и склеивающая способность являются характеристиками *ялы*, элемента воды. Активность *ялы* меняется в зависимости от фаз луны. Она не только влияет на океанские приливы и отливы, но также на «приливы» и «отливы», происходящие внутри организма.

Благодаря склеивающей природе *ялы* при увеличении влажности все слипается. *Яла* проявляет себя в виде дождя, и, если она сбалансирована, дождь выпадает вовремя и в нужном количестве, чтобы обеспечить целостную консистенцию земли (слипание) и ее питание. Во многом рост происходит благодаря стремлению *ялы* к наращиванию самой себя, частица за частицей.

Итак, активные элементы контролируют все процессы в мироздании. Аналогично, три доши контролируют соответствующие процессы в организме — всякое движение, трансформацию и разжижение. Доши — это бхуты в микроформе, поэтому они повторяют качества этих бхут.

### Элементы, образующие доши

*Акаш* (пространство)

*Вайю* (воздух)

Вата-доша

*Агни* (огонь)

Питта-доша

*Яла* (вода)

*Притви* (земля)

Капха-доша

Было бы неверно думать, что доши — это проявление только трех динамических элементов. Активные элементы всегда поддерживаются двумя неизменными элементами, потому что все изменения возможны только на фоне и на основе неизменности. Поэтому вайю и акаш объединяются и становятся *вата*-дошей, которая в теле контролирует все аспекты движения и пространства. Несмотря на присутствие акаша, *вата*-доша в основном проявляет характеристики вайю (ветра). Характеристикам *вата*-доши соответствуют такие эпитеты, как «сухой», «легкий», «холодный», «быстрый», «шершавый», «мелкий» и «подвижный».

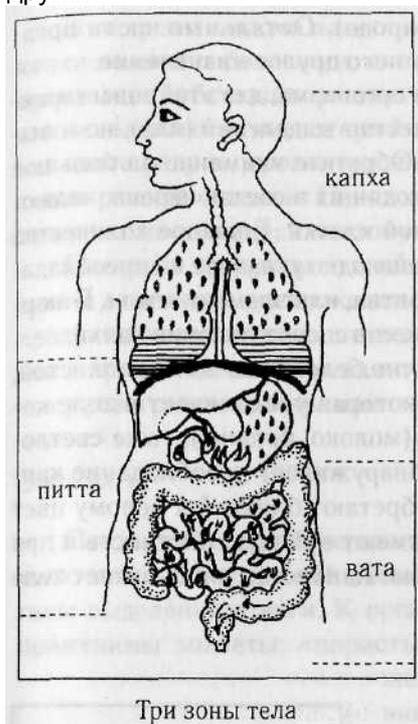
*Агни* становится *питта*-дошей, ассимилируя при этом некоторые качества вайю и ялы. *Питта*-доша — это функция, управляющая всеми преобразованиями в теле, а также его способностью к выработке тепла и энергии. В основном она характеризуется качествами *агни*, а следовательно, такими эпитетами, как «горячий», «острый», «проникающий», «яркий», «кислый», «слегка маслянистый».

Яла, в сочетании с притви, становится капха-дошей и контролирует увлажнение (смазывание), склеивание. Она также отвечает за придание телу твердости и структуры. Капха-доша в основном отражает качества воды, одновременно проявляя некоторые качества земли. Следовательно, капха — «тяжелая», «медленная», «холодная», «устойчивая», «цельная» и «маслянистая».

Еще одной интересной особенностью дош является то, что с каждой из них связан определенный вкус. Вата в основном — острая; питта — кислая, капха — сладкая. Полезность этого знания станет очевидной в следующей главе. А теперь продолжим наше объяснение вездесущего влияния дош на организм.

### Зоны сосредоточения дош в теле

Каждая бхута, или элемент, управляет качеством жизни в определенных географических районах мира. Некоторые места засушливы и отражают качества вайю. Некоторые — жаркие, что указывает на преобладание агни. Другие — большей частью влажные, то есть в них преобладает яла. Может быть, мы сможем обнаружить подобное «зональное» деление в организме? Может быть, в конкретных «географических» зонах тела действие одной из дош преобладает над действием других?

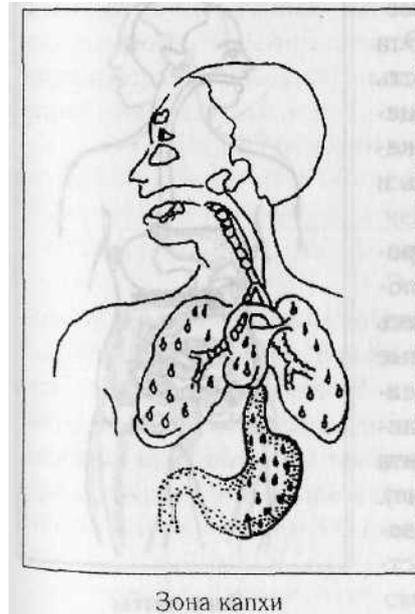


Три зоны тела

Давайте вспомним, что пищеварительный тракт — это длинная полая трубка, протянувшаяся от ротовой полости до ануса. Трубку пищеварительного тракта, равно как и окружающее ее тело, можно разделить на три сегмента, согласно специфическим функциям в организме, свойственным органам каждого сегмента.

### ЗОНА КАПХИ

Исследуем верхнюю часть тела, от головы до диафрагмы. В этой части расположены органы чувств, язык, носоглотка, гортань, пищевод, трахея, бронхи, легкие, сердце, перикард и верхняя часть желудка. Обратите внимание, что перечисленные органы производят влагу в виде важных для тела водянистых выделений. Язык производит слюну, которая смешивается с пищей и разжижает ее. Благодаря этому пища легче проглотить. Глаза и нос выделяют влагу, чтобы защитить себя от грязи и поддержать свою деятельность. Слизистые бронхолегочной системы выделяют слизь, чтобы предотвратить высыхание. Функции этих органов соответствуют функциям капхи — увлажнению, смешиванию, связыванию и смазыванию (всему тому, что яла делает в природе). Остальные части организма тоже выделяют секрет, но у него другое назначение.



По сравнению с другими зонами организма, для этой зоны характерно не только наибольшее количество выделений (яла), но и выраженная структурность (притви). Обратите внимание на большое число анатомических элементов, входящих в состав черепа, челюстей, лица, плечевого пояса и грудной клетки. Большое количество структур в этой зоне организма — еще одно указание на преобладание капхи, проявляющееся через притви, или элемент земли. В аюрведе эта зона рассматривается как место сосредоточения капхи.

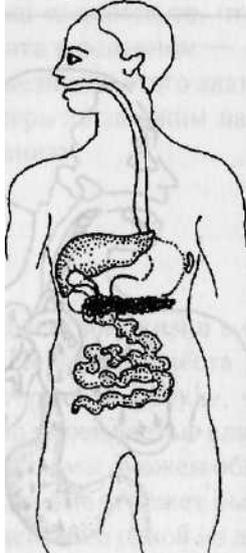
Секреты в этой части тела обычно белесые из-за их капхистой, или водянистой, природы. Пища, которая увеличивает в теле количество элементов земли и воды (молоко, бананы), тоже светлого цвета. Большая часть злаков обнаруживает преобладание капхи. Размолотые в муку зерна приобретают близкий к белому цвет и сладковатый вкус. Обычно они имеют высокую плотность и при употреблении увеличивают вес тела. Капхистая пища питает тело и вызывает прибавку его материи.

### Зона питты

Теперь рассмотрим второй сегмент — от диафрагмы до пупка. Эта зона включает в себя нижнюю часть желудка, тонкий кишечник до илеоцекального сфинктера, печень, поджелудочную железу, желчный пузырь и селезенку.

Каждый из органов сегмента производит вещества, содержащие кислоты или ферменты. Прежде всего здесь вырабатываются пищеварительные ферменты, соляная кислота, панкреатические соки и желчь. Ясно, что главная направленность среднего сегмента тела — конверсия (преобразование). Это функция питта-доши. Секреты зоны изменяют структуру, цвет

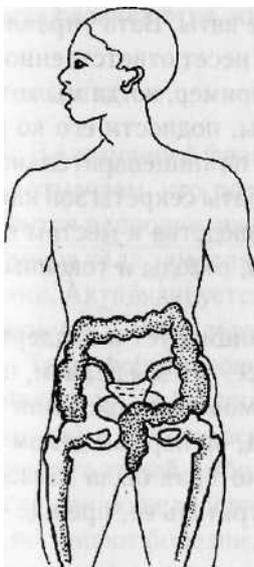
и качество всего, к чему они прикасаются.



В то время как смазывающие и склеивающие выделения зоны капхи являются белесыми, липкими и непрозрачными, зона питты производит субстанции разных цветов — особенно красного, желтого и зеленого. Агни, который в форме солнечного света содержит все цвета радуги, проявляется в теле в виде секретов питты, имеющих разные оттенки. Некоторые виды пищи, например специи, содержат много агни, и поэтому ярко окрашены.

Пищевые продукты со свойствами питты стимулируют превращения в организме, а также теплообразование. Мы потребляем эти продукты в гораздо меньших количествах, чем капхистую пищу, так как в противном случае наше тело подверглось бы слишком сильному разогревающему влиянию.

### Зона ваты



Последний, третий, сегмент тела простирается вниз от пупка и включает в себя толстый кишечник, репродуктивные органы, органы выделения и ноги. К органам и структурам данной области применимы эпитеты: «пористый», «пространственный», «протяженный», «сухой», «легкий» и «подвижный». Здесь органы не выделяют секрета. Они, скорее, предназначены для обратного всасывания секретов, а также для удержания жидких и полужидких субстанций, предназначенных для удаления. Органы и кости этого сегмента имеют большие размеры, чем в других сегмен-

тах, и содержат внутри себя больше пространства. Это происходит вследствие преобладания здесь двух элементов, которые в теле образуют вата-дошу, — акаша и вайю. Например, по сравнению с тонкой кишкой в зоне питты толстая кишка в зоне ваты обладает большей пористостью. Она темнее и имеет более сухую слизистую.

Вата контролирует механизмы, связанные с обезвоживанием пищи и отделением ее полезных составляющих от бесполезных (отходов). По мере того как вата продвигает пищу вниз по кишечнику, последняя теряет воду, темнеет, уменьшается в объеме и в конце концов остатки ее изгоняются из тела. Здесь мы находим темные цвета, такие как коричневый, пурпурный и черный. Хотя главным местоположением ваты в теле является толстая кишка, кости тоже содержат немало ваты. Это особенно заметно в строении костей таза — больших, пористых, хотя твердых и достаточно крепких для того, чтобы поддерживать значительную часть веса тела.

Есть пищевые субстанции, которые можно назвать ватогенными, основываясь на их свойствах. Это пища темного цвета, твердая, грубая и сухая (например, бобовые, которые являются одним из основных продуктов в индийском рационе). Сюда также относятся продукты, которые легко отдают воду или сок (например, арбуз).

Каждая из описанных выше зон тела выполняет свойственную ей функцию, тесно связанную с качествами преобладающей в ней доши. В поддержании здоровья такой зоны очень важную роль играет управляющая доша, так как она обладает способностью исправлять дисбаланс в тканях и органах этой зоны. Но хотя капха, питта и вата имеют свои «территории», они присутствуют и влияют на все части тела. Особенно универсально влияние ваты. Вата управляет способностью отвечать на стимулы, а также несет ответственность за перемещение по телу капхи и питты. Например, когда мы хотим пить, вата побуждает нас взять стакан воды, поднести его ко рту и сделать глоток; затем она переносит воду по пищеварительному тракту и доставляет к тканям. Посредством ваты секреты зон капхи и питты доставляются от мест своего производства к местам потребления. Кислород, питательные вещества, отходы и токсины — все это перемещается ватой.

Вата заставляет жизнь бурлить. Она инициирует и поддерживает все насущные жизненные процессы. Все, что мы делаем, потребляет энергию. Любой расход энергии с момента рождения управляется ватой. Когда рождается младенец, он первым делом издает крик. Этот крик использует энергию, которая была запасена в дхату ребенка. Он непременно должен потратить ее, прежде чем начнет дышать самостоятельно.

### ДОШИ И ВОЗРАСТ

Проявление дош в человеческой жизни является абсолютно тотальным. Они не только управляют биологическими функциями тела, но также регулируют психические процессы развития, и в разные периоды жизни это происходит по-разному. Подобно тому как мы поделили тело на три сегмента, согласно преобладающему влиянию какой-либо из дош, мы можем поделить время нашей жизни.

## Период капхи

Взглянем на первую фазу человеческой жизни, от рождения до подросткового периода. Ее характерные особенности — питание и рост, увеличение массы и размеров тела. Эта фаза называется «возрастом капхи», потому что прирастание — одно из основных качеств этой доши. Благодаря этому качеству дети набирают вес, независимо от того, что и сколько они едят. У них больше жировой ткани, что тоже характерно для капхи. В младшем возрасте самыми частыми заболеваниями являются простуда, ринит, синусит, аллергия, респираторные инфекции и инфекции среднего уха. Это «болезни капхи». Заметьте, что инфекции и болезни детского возраста развиваются, как правило, внутри зоны капхи.

## Период питты

В следующей фазе, начало которой — в подростковом периоде, мы отмечаем, что потенциал роста и развития тела внезапно становится репродуктивным потенциалом. Темпы увеличения массы и размера тела замедляются. Тело начинает проявлять половые признаки. Активизируется шукра дхату, начинается выработка спермы у мужчин и яйцеклеток у женщин.

Трансформирующие качества этой фазы продолжают проявляться и по ее завершении, постепенно перетекая из области физиологии в область психологии. В годы питты усилившийся «огонь» наделяет людей амбициями, храбростью, энергией, мотивацией к достижению цели и преодолению препятствий. В это время человека посещают болезни, в основном связанные с питтой. Это проблемы с кожей, пищевые аллергии, повышенная кислотность и другие проблемы с пищеварением.

## Период ваты

Где-то в среднем возрасте мы отмечаем необычные, странные, новые явления, происходящие с телом и душой. Напор молодости постепенно начинает иссякать. Кожа сохнет и сморщивается. Тело становится более хрупким. Вес меняется. Мышцы теряют тонус и эластичность. Волосы редкуют и седеют. Сила и выносливость постепенно уменьшаются. Ум теряет ясность. Таким образом организм начинает чувствовать иссушающее и разделяющее влияние ваты, которая преобладает в этой фазе жизни. Вата усиливает естественную тенденцию к обезвоживанию: ткани иссыхают и деградируют, природные циклы метаболической активности прерываются. В этой фазе наиболее частыми расстройствами являются бессонница, затухание чувств (ухудшение слуха, зрения и т.д.), потеря памяти, тревожность, различные дегенеративные и неврологические проблемы. Это «болезни ваты». Чтобы предотвратить возникновение дисбаланса дош и болезней, в возрасте ваты приходится уделять больше внимания правильному питанию и образу жизни.

Все живое, без исключения, — растения, животные и люди — рождаются, живут и умирают в естественной смене фаз — капха, питта, вата. Посмотрим на семя. По мере того как семя прорастает и становится ростком, оно поглощает все больше воды и питательных веществ, быстро увеличиваясь в размерах. Молодой росток — зеленый, мягкий и нежный. Достигнув зрелости, растение прекращает расти. Оно становится жестче, темнеет, приносит цветы, плоды и

семена. На последней стадии жизни растение обезвоживается и вянет. И сколько бы его ни поливали и ни подкармливали теперь, оно все равно умрет.

Во время периодов капхи и питты заболевания могут протекать бессимптомно. Однако, как только начинает преобладать вата, организм уже не может скрывать симптомы, и то, что раньше проявлялось периодическим недомоганием, становится тяжелым заболеванием, приковывающим человека к кровати или к инвалидной коляске. Способность ваты перемещать вещества содействует накоплению токсинов в слабых дхату, где эти токсины нарушают метаболизм, лишая дхату питания. Иссушающее влияние ваты обезвоживает дхату и нарушает иммунитет. Токсины и отходы могут накапливаться на всем протяжении периодов капхи и питты, но свидетельства дегенеративных заболеваний обычно проявляются с наступлением периода ваты. Именно в это время люди осознают, что у них есть серьезные проблемы со здоровьем. Болезни, которые в молодые годы было бы легко предотвратить, в зрелом возрасте с трудом поддаются лечению. Теперь они поддерживаются необратимым циклом природы.

## ДОШИ И ВРЕМЕНА ГОДА

Степень влияния, которое каждый элемент оказывает на природу, зависит от географического положения, времени года, климата и времени дня. Вайю вызывает движение, разделение и иссушение частиц. Его влияние усиливается после 14 часов, осенью, при сухом ветре. Оно сильно выражено в пустыне и в гористой местности — «на семи ветрах». Агни приносит тепло и трансформацию. Его время — полдень, когда солнце в зените, время года — лето, место — тропики, где все быстро растет и распадается (сгнивает). Яла, которая приносит влагу, а также обеспечивает текучесть и склеивание, усиливается рано утром, когда роса оседает на листьях растений, весной, когда дождь увлажняет землю и дает жизнь растениям, и в сырых, прохладных лесах.

## Сезон капхи

Преобладание элемента в окружающей среде усиливает или сводит к минимуму влияние дош на соответствующие им зоны тела, а также на тело в целом. Внешние условия сильно влияют на внутренние. Когда в окружающей среде преобладает яла, физиологическое действие капхи усиливается. Если в атмосфере увеличивается содержание воды в виде снега или дождя, у большинства людей происходит увеличение количества слизистых выделений. Слишком сильное влияние воды может привести к дисбалансу и к избытку капха-доши. В результате усиления холода, влажности и тяжести в природе, которые побеждают жар (питту), многие страдают от простуд, чувства заложенности в носу и в груди, синусита, слезотечения и т.д. Как сохранить здоровье в холодную погоду, нам подсказывает здравый смысл. Нужно уравновесить холодные погодные условия теплой одеждой, принятием горячей пищи и напитков.

## Сезон питты

Когда окружающую среду пронизывает влияние агни, в теле усиливается питта. Горячий климат джунглей и пустынь, высокая летняя температура указывает на преобладание агни. Если нам не удастся взять питту под контроль и уравновесить действие жара, в

организме ускоряются процессы преобразования, вызывая внутреннее и внешнее ощущения жжения. Возникают воспалительные процессы, появляется эмоциональная «горячность» в виде гнева и раздражительности. Содержание питты в организме спонтанно уменьшается со сменой времени года и в прохладном климате.

#### Сезон ваты

Вата берет верх осенью, когда погода становится прохладной, ветреной и, как правило, сухой. В это время легко возникает избыток ваты. Ее влияние начинает преобладать над разжижающим действием капхи и согревающим — питты. Поскольку вата управляет движением и вызывает обезвоживание, она уменьшает количество смазки в суставах и вызывает снижение эластичности мышц, в результате чего появляется ощущение тугоподвижности и мышечных болей, как при гриппе. Если вовремя не уравновесить вату, это может привести к другим проблемам со здоровьем, связанным с сухостью и тугоподвижностью, таким как запор, сухость кожи, зябкость и бессонница. Вата усиливается и в весеннее время года.

#### Доши и время суток

В дополнение к своему влиянию на время года и на географическую территорию, активные элементы также управляют временем суток. Смена преобладающего элемента происходит каждые четыре часа. Цикл преобладания начинается с восходом и повторяется дважды в сутки. С шести до десяти утра, когда воздух тяжелый, холодный и влажный от росы, преобладает яла. Затем начинает пригревать солнце, испаряя росу и прогоняя прохладу. От этого усиливается влияние агни, которое держится с десяти утра до двух часов дня, времени, когда солнце достигает зенита. На смену агни приходит вайю. После двух становится суше и прохладнее. Часто поднимается ветер. Любый человек, если он жил когда-нибудь возле океана, знает эти циклы. По утрам море спокойно. После полудня на поверхности воды появляются мелкие «барашки», поднимаемые полуденным ветром. Далее цикл повторяется.

После захода солнца (шесть часов вечера) вновь начинает преобладать яла, которая приносит в атмосферу сырость, тяжесть и холод. Во время преобладания агни, которое начинается за два часа до полуночи, свет звезд становится ярче. С двух часов ночи и до восхода воздух становится суше и подвижнее. Преобладает вайю.

Суточное движение элементов влияет на наше тело через доши. На рассвете усиливается влияние элемента воды, и больше секретов капхи перетекает из дхату в желудочно-кишечный тракт. В полдень (время агни) увеличивается секреция питты, вызывая голод и жажду и усиливая процессы преобразования. В конце дня и рано утром (перед рассветом), то есть во время усиления вайю, тело становится подвижнее и активизируются процессы изгнания отходов.

В течение периодов преобладания той или иной доши избыток этой доши накапливается в дхату и под влиянием силы тяжести перетекает в полые структуры тела. Доши перемещаются из дхату к слизистым оболочкам внутренних органов, в том числе они снова становятся доступными в пищеварительном тракте. Описанное нами двукратное суточное перемеще-

ние дош (доша гати) имеет важное значение в аюрведической медицине. В последующих главах мы подробно обсудим, как наука очищения и омоложения — панчакарма использует знание о доша гати для удаления из организма нечистот, связанных с конкретными дошами.

#### Роль дош

Теперь, когда нам известно, как относятся между собой доши и элементы, мы можем изучить доши с точки зрения их функции в организме, и в прежде всего их действие на дхату и малы. В аюрведических текстах доша определяется как «то, что не удерживается организмом и не удаляется им». Доши не есть удерживаемые структуры или субстанции, как дхату. С другой стороны, они не являются объектом изгнания, как малы. У дош мало материальной формы либо она совсем отсутствует. Их нелегко увидеть и изучить. Доши играют активную роль в гармоничном управлении процессами, от которых зависит жизнь, которая, однако, не всегда заметна.

Дхату и малы не могут работать сами по себе. Дхату недостает, способности питать себя. Малы не могут самостоятельно покидать тело. Участь тех и других зависит от разумного руководства дош. Когда доши сбалансированы, они точно знают, когда и куда им следует направляться, как управлять процессами питания и удаления. Способность дош координировать деятельность дхату и движение мал придает им первостепенную важность в процессе аюрведического целительства.

#### Доши и их функции

<i>Вата</i>	Разделение/перемещение
<i>Питта</i>	Преобразование/усвоение
<i>Капха</i>	Склеивание/разжижение

Полезно думать о дошах как о «ветре перемен», который вызывает разные события.

Благодаря этим невидимым силам в организме происходит всякое преобразование, транспортировка и упаковка. Вата работает в качестве транспортного средства, доставляющего пищу с одного этапа пищеварения на другой. Она собирает и возвращает в желудочно-кишечный тракт отходы, которые образуются в организме в процессе обмена веществ. Питта трансформирует пищу, которую приносит вата, в питательные вещества, обладающие большей доступностью для организма. Капха служит средством упаковки пищи, питательных веществ и отходов во время преобразования и транспортировки.

Уникальной особенностью дош — функционального разума нашего организма, отличающей их от дхату и мал, является их способность беспрепятственно перемещаться по всему телу. В аюрведе она называется доша гати — движение дош от более к менее плотным структурам тела, и обратно. Это чрезвычайно важная способность.

В отличие от мал доши могут перемещаться из желудочно-кишечного тракта к дхату. Три доши сообщаются в качестве переносчиков кислорода и воды от внутренних слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта к поверхностным и глубоким тканям.

В отличие от субстанции дхату доши также могут перемещаться из дхату в желудочно-кишечный тракт, унося с собой токсины и продукты метаболизма, ко-

торые затем изгоняются. Доши как бы работают в пространстве «между» дхату и малами, определяя состояние тех и других. На определенных этапах своей деятельности доши могут объединяться с дхату или с малами, сами не претерпевая при этом никаких изменений.

Пример тому — работа слюнных желез. Если мы испытываем голод, и перед нами вдруг появилась вкусная еда, организм сразу начинает выделять слюну. Слюна смешивается с пищей, поступающей в ротовую полость, облегчая тем самым ее проглатывание и начиная переваривание. Откуда берется слюна? Это доши принесли ее из дхату в пустоту ротовой полости. Сделав свою работу, секрет будет реабсорбирован из желудка и кишечника и действием дош перенесен обратно в дхату.

Доша гати помогает дошам поддерживать водный баланс в теле. Мы чаще мочимся в расслабленном состоянии, чем в период высокой активности. При низкой активности дхату (ткани) не нуждаются в большом количестве жидкости для смазки и защиты. Доши поддерживают баланс тканевой жидкости, удаляя избыток воды из дхату в пустоты тела. Если активность повышается, мы начинаем испытывать жажду — организм дает сигнал о том, что дхату испытывают потребность во влаге. Мы пьем жидкость, и доши переносят ее по месту заявки.

Если аюрведический врач определит, на каком уровне произошло нарушение пищеварительного процесса, он может судить о том, какая доша возбуждена или блокирована. После этого он может назначить *ахару* (диету) и *вихару* (упражнения), чтобы выровнять этот дисбаланс.

Чтобы уравновесить доши, аюрведа предлагает *вихару* (упражнения) в виде асан йоги и пранаямы. Изучая влияние асан, мы убеждаемся в том, что они оказывают на доши регулирующее действие. Если мы рассмотрим, например, асану, специально разработанную для гармонизирующего воздействия на брюшную полость, мы увидим, что она увеличивает давление на органы, тем самым помогая этим органам (дхату) избавиться от амы (токсинов). При возвращении в исходное положение давление уменьшается и дхату расширяется, в результате чего увеличивается приток кислорода и питательных веществ. Это способствует удалению мал. После удаления мал питание улучшается, разгорается агни, усиливается об мен веществ.

Асаны были разработаны в аюрведе для увеличения способности дош к поддержанию правильной работы дхату и движения мал. Я мог бы сказать даже, что индийские мудрецы создали асаны специально для регулировки дош. Мы подробнее поговорим об этом, когда будем обсуждать *вихару* чикитсы.

Деятельность дош описывается следующими постулатами (важность этих постулатов в процессе исцеления огромна, и я расскажу о ней во второй части книги). Их — четыре.

1. Доши могут перемещаться по всему организму — в направлении от глубочайших структур костного мозга и репродуктивной ткани к поверхности кожи, и обратно.

2. Разум дош отличает полезные субстанции и структуры от вредных. При этом он стремится изгнать последние из организма.

3. Каждая доша наиболее эффективно работает с собственной зоной, питая ее и удаляя накопленные в этой зоне загрязнения.

4. Лучшим временем для эвакуации отходов и доставки питательных веществ, связанных с конкретной дошей, из тканей в пустоты тела и из желудочно-кишечного тракта в ткани является период активности этой доши в течение суток.

В следующей главе мы расскажем о тесной взаимосвязи дош и пищеварения, а также о значении правильного пищеварения для поддержания здоровья. Если аюрведический врач определит, на каком этапе произошло нарушение пищеварительного процесса, он может очень точно судить о том, какая доша возбуждена, и использовать для исправления этого дисбаланса наиболее подходящие методы.

#### Глава 4. Пищеварение — ключ к здоровью

Теперь, к началу четвертой главы, у вас есть твердое основание для понимания процессов, создающих и питающих тело.

Пищеварение играет ключевую роль в аюрведическом видении здоровья и болезни. Несмотря на то что все болезни «от головы», на физическом плане они проявляются нарушениями обмена веществ. Поэтому аюрведическая наука дает тщательное описание обменных процессов и роли этих процессов в формировании органов и тканей. Она заявляет о чрезвычайной важности эффективной переработки пищи и образовании питательных веществ, которые необходимы для правильной работы дхату. Аюрведа признаёт также, что для здоровья необходимо правильное удаление естественных побочных продуктов пищеварения.

Здесь можно провести грубую аналогию с двигателем автомобиля. При неполном сгорании топлива в цилиндрах двигателя компрессия снижается, в результате чего машина вяло реагирует на газ. Кроме того, углерод, образующийся в результате неполного сгорания, откладывается на клапанах и других элементах, еще сильнее ухудшая компрессию и общую работу двигателя. Таким же образом, при плохой работе пищеварения и неполном метаболическом преобразовании пищи появляется вялость и недостаток энергии. Непереваренная пища становится источником дегенеративных заболеваний.

#### ДОШИ И ПИЩЕВАРЕНИЕ

В предыдущей главе мы говорили о том, что дхату развиваются последовательно, и каждая из них формируется из сырья, поставляемого предыдущей дхату. Для правильного формирования дхату необходимо полное и эффективное расщепление питательных веществ, поступающих на метаболическую «производственную площадку» этой дхату с предыдущих этапов. Таким образом, для здоровья чрезвычайно важно, чтобы метаболизм был «сильным» на всех стадиях.

Что отвечает за сильное и эффективное пищеварение? Как мы отмечали в предыдущей главе, ни дхату, ни малы не обладают специфической способностью выполнять сложные обменные функции. Только вайю, агни и яла, проявляющиеся в теле в виде дош — ваты, питты и капхи, обладают специфическим разу-

мом, способным управлять этими процессами. В конечном итоге, все, что связано с обменными функциями и их влиянием на здоровье, можно свести к координированному взаимодействию трех дош.

Болезнь зарождается тогда, когда нарушаются врожденные взаимоотношения дош. Доши и пищеварение находятся в строгой функциональной связи друг с другом. При нарушении функции одного полюса этой связи неизбежно нарушается функция другого. Когда одна или более дош проявляются в избытке или в недостатке, происходит несварение.

Как уже говорилось, в течение дня активность бхут в природе (и дош в организме человека) естественным образом меняется. Но если доша продолжает преобладать над остальными по окончании периода своей активности, она считается возбужденной. Возбужденная доша не в состоянии правильно взаимодействовать с остальными. Проявления угнетенных дош слабеют — слабеет разжижающая и склеивающая способность капхи, преобразовательная способность питты, двигательная способность ваты. Они начинают реагировать с опозданием. При этом для здорового пищеварения абсолютно необходима правильная координация всех трех дош.

Доши выполняют много функций в организме, но в том, что касается преобразования пищи в питательные вещества для дхату, питта-доша играет самую важную роль. Возникает вопрос: каковы отношения между агни и питта-дошей?

#### Как соотносятся агни и питта?

Ключевой идеей аюрведического понимания пищеварения является «пищеварительный огонь» — процесс, ответственный за метаболические преобразования в организме. Все во Вселенной, что связано с теплом, светом, преобразованием и усвоением, контролирует агни. В организме агни передает некоторые свои функции питта-доше, и прежде, чем мы продолжим обсуждать пищеварение, будет полезно прояснить связь между агни бхутой и питта-дошей.

Роль агни в физиологии человека многогранна. Он наполняет тело энергией, придает жизненные силы, отвечает за блеск и сияние кожи, зрение, тепловыделение, структуру дхаты. По сути дела, агни отвечает за существование жизни. Агни, регулирующий процесс переваривания пищи в пищеварительном тракте, называется *ятхара агни*.

Ятхара агни проявляется в пяти субдошах питты, каждая из которых отвечает за определенный участок метаболизма и имеет характерное расположение. Самая важная из субдош в контексте нашего разговора — *пачака-питта*. Эта питта располагается в нижнем отделе желудка и тонком кишечнике. По-другому в аюрведе она называется «пищеварительным огнем». Именно пачака-питта отвечает за аппетит и способность к перевариванию.

#### Пять типов питты и их расположение

<i>Пачака</i>	Тонкий кишечник
<i>Ранжака</i>	Печень
<i>Алочака</i>	Глаза
<i>Садхака</i>	Мозг
<i>Браджака</i>	Кожа

Остальные четыре субдоши (функции) питты тесно связаны с пачака-питтой. Это *ранжака-питта*, отвечающая за функции печени; *алочака-питта*, сосре-

доточенная в глазах и контролирующая усвоение зрительных образов; *браджака-питта*, расположенная в коже и влияющая на ее цвет, и, наконец, *садхака-питта*, сосредоточенная в мозге и контролирующая мыслительный метаболизм.

Агни не только проявляет себя в желудочно-кишечном тракте в форме ятхары агни и пачака-питты, но и в виде обменных функций, ответственных за создание (из притви) и поддержание семи дхату. Этим обменным функций — тоже семь, и они называются агни дхату.

Несмотря на то что ятхара агни и агни дхату выполняют соответствующие функции питты, необходимо понимать различия между агни и питтой. Будучи элементом, агни не имеет физической формы в организме. У него не существует характерных материальных признаков. Однако, проявляясь в виде питта-доши, агни становится осязаемым, он как бы «одевается» качествами всех пяти элементов.

Например, когда ятхара агни проявляет себя как пачака-питта, он демонстрирует качества, характерные для пищеварительных ферментов и кислотного секрета (желудочного сока), то есть он слегка маслянист, текуч, подвижен, имеет отчетливо кислый запах и вкус, а также желтоватый, зеленый или красноватый цвет.

Другое важное различие состоит в том, что основная природа агни — преобразование и поглощение — это процессы, которые никогда не прекращаются. Когда нет больше пищи, которую можно преобразовывать, агни начинает переваривать жидкие субстанции питты и капхи. Когда и они подходят к концу, он принимается за дхату. Это объясняет то, почему пост и голодание вызывают истощение. В отличие от агни по окончании желудочно-кишечного пищеварения питта покидает желудочно-кишечный тракт и удаляется как малы, желчь, при этом окрашивая фекалии в коричневый цвет.

Сильный пищеварительный огонь дает хороший, но не чрезмерный аппетит; пищеварение происходит практически незаметно. Человек обходится умеренным количеством пищи. После еды он испытывает легкость, прилив энергии. Ему несвойственны какие-либо сильные пищевые желания. Пища у него полностью переваривается. Очищенные, конечные продукты переваривания перемещаются для питания дхату, в нужном количестве и в правильном направлении.

Поскольку правильный обмен веществ очень важен для здоровья, необходимо осмыслить, какие именно факторы вызывают проблемы пищеварения.

#### Несварение (плохое пищеварение) и ама

Большинство людей описывают несварение как временное неудобство или дискомфорт, возникающий при переизбытке или после употребления непривычной пищи, например, слишком жирной или острой. Но это — только симптомы. Аюрведа утверждает, что несварение включает в себя не только неспособность к трансформации и усвоению нищи (приводящую к указанным симптомам), но также и к удалению вредных продуктов обмена веществ, появляющихся в процессе такого пищеварения.

К каким последствиям приводит несварение?

Прежде всего в желудочно-кишечном тракте образуется ама, то есть остатки непереваренной пищи.

Ама отличается от мал, которые, по нашему определению, являются естественным отходом, или продуктом здорового метаболизма. Если токсичные, липкие остатки неполного превращения пищи не сгорают немедленно в огне пищеварения, они начинают накапливаться.

Как только в кишечнике накопится достаточное количество амы, доша гати подхватывает ее во время своего циклического движения и перемещает в дхату. Отложившись в дхату, ама запускает цепь событий, в результате которых дхату повреждается и перестает правильно работать. Это подрывает иммунитет. Дхату становится подверженной инфекциям и дегенеративным заболеваниям.

Ама также вмешивается в координацию дош и нарушает их работу. Особенно сильно это сказывается на силе пищеварительного огня, которая уменьшается, в результате чего накапливается еще больше амы.

При нарушении пищеварения нарушается выработка веществ, питающих дхату. Метаболизм и усвоение питательных веществ дхатами происходят в строгой последовательности. Если процесс поступления питательных веществ на одной из стадий нарушается, страдают все последующие стадии.

Нарушается естественный процесс удаления мал дошами. Ама препятствует действию ваты, в результате чего отходы не могут покинуть дхату и достичь желудочно-кишечного тракта, посредством которого происходит их удаление. Накопление отходов еще глубже повреждает и ослабляет дхату.

Наконец, накопление амы и мал блокирует способность дхату к усвоению пищи и лекарств, что затрудняет обратный путь к здоровью. Ама пребывает в дхату годами. Она склонна накапливаться в тех дхату, которые ослаблены дурной наследственностью или уже повреждены амой.

Все перечисленные факторы — следствия несварения — вносят свой вклад в нарушение работы дхат и лежат в основе большинства дегенеративных заболеваний. Арсенал диагностических средств, которыми владеет аюрведический врач, позволяет определить, в каких дхату отложилась ама и какой физический ущерб она успела нанести. Особое место в диагнозе отводится проблемам пищеварения, которые вызвали появление амы. Мы обсудим это далее по ходу главы, после того как расскажем о фазах и стадиях пищеварительного процесса.

## ДВЕ ФАЗЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Аюрведа объясняет, что пищеварение происходит не только в желудочно-кишечном тракте, но и в дхатах. Она проводит четкую грань между этими двумя процессами. Все преобразования пищи, происходящие в пределах пищеварительного тракта, вплоть до всасывания продуктов пищеварения через кишечную стенку, называются *прапак*. Это начальная фаза пищеварения, которая готовит пищу к усвоению ее дхату на следующих семи стадиях метаболического процесса, совокупно называемых *вилаком*. Другими словами, випак — это стадии пищеварительного процесса, имеющие место после всасывания пищи в кровь.

## ПРАПАК: ПИЩЕВАРЕНИЕ В ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОМ ТРАКТЕ

Обсуждая доши, мы говорили, что желудочно-кишечный тракт и прилегающие к нему территории делятся на три сегмента, согласно дошам, которые управляют этими областями. В верхней части желудочно-кишечного тракта преобладает склеивающая, смазывающая и разжижающая функция капха-доши. В средней части — трансформирующее действие питта-доши, в нижней — иссушающее, разделяющее и всасывательное действие вата-доши. Каждая из этих зон принимает активное участие в первой фазе пищеварения — прапаке.

Прапак начинается с пережевывания и проглатывания пищи. По мере продвижения пищи по желудочно-кишечному тракту ятхара агни подвергает ее фиксированной последовательности метаболических преобразований, которые определяются функциями той доши, которая активна в соответствующей зоне. Эти три стадии прапака называются «быстрыми» стадиями метаболизма.

### Три стадии прапака (быстрого метаболизма)

<i>Мадхур</i> Капха	Сладкий	Увлажнение пищи
<i>Амла</i> Питта	Кислый	Преобразование пищи
<i>Кату</i> Вата	Острый	Разделение и всасывание пищи

Из третьей главы необходимо вспомнить еще один важный момент — тот факт, что для каждой доши существует преобладающий вкус — раса. Внутренняя природа пяти элементов и их комбинаций образует шесть основных вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, острый и вяжущий. Вкус, характерный для доши, возникает в результате сочетания вкусов, порождаемых соответствующими элементами. Сочетание элементов земли и воды (капха-доша) дает сладкий вкус. Помните, что тот сладкий вкус, который упоминается аюрведой в связи с капхой, имеет мало общего с насыщенным сладким вкусом рафинированного сахара. Природе агни бхуты соответствует кислый вкус. Поэтому этот вкус преимущественно ассоциируется с питта-дошей. Сочетание акаша и вайю, порождающее вата-дошу, дает острый вкус.

Какую роль в пищеварении прапака играет вкус? По мере того как пища продвигается по стадиям прапака, она принимает вкус управляющей доши. Под влиянием ятхара агни в зоне капхи вся пищевая масса становится в основном сладкой, в зоне питты — кислой, и, в конечном итоге, в зоне ваты — острой. Эти основные вкусы будут преобладать вне зависимости от исходного вкуса съеденной пищи.

После принятия пищи она сначала поступает в зону капхи. Из-за обилия водянистого секрета в этой зоне пища разжижается и увеличивается в объеме. Даже если в еде присутствовали все шесть вкусов, она становится в основном сладкой. Пища, которая изначально была сладкой, становится еще слаще.

По мере того как пища продвигается во вторую зону «быстрого» пищеварения, проявляет себя агни. Из-за происходящих превращений повышается температура. Пища, которая под действием капхи приобрела жидкую консистенцию, на этом этапе смешивается с кислыми выделениями желез зоны питты. Ее частицы расщепляются, дробятся и гомогенизируются. Они больше не существуют как отдельные частицы. Пищевая масса приобретает кислый вкус, связанный с питта-дошей.

На последней стадии «быстрого» метаболизма преобразованная пищевая масса попадает в зону ваты, где начинается всасывание. Под влиянием ваты питательные вещества отделяются от бесполезных «отходов». В этом процессе яла отделяется от притви, в результате чего пищевая масса уменьшается в объеме. Хотя ятхара агни все еще активен на этой стадии прапака, пища здесь приобретает в основном острый вкус за счет отсутствия элемента воды.

#### **Универсальная природа «быстрого» метаболизма**

Метаболическая последовательность прапака встречается не только в человеческой физиологии. Это — универсальное явление. Ятхара агни влияет на жизнь повсюду, и все те же три быстрых стадии мы можем наблюдать во всей природе, особенно в органической жизни. Например, свежесваренный рис слаще, чем сырой, что отражает природу первой стадии «быстрого» метаболизма. Если этот рис оставить в кастрюле, агни, присутствующий в окружающей среде, скоро сделает его кислым. Из-за этой трансформации рис станет однороднее, и отдельные зерна в нем будет непросто распознать. После этого рис перейдет в своем состоянии на следующую, острую, стадию. Он начнет пузыриться, поскольку вода отделяется от твердых частиц вследствие влияния ваты, которая вызывает разделение ялы и притви.

Неумолимое влияние ятхара агни можно также наблюдать, если в теплом помещении оставить молоко или фрукты. Поначалу в них содержится достаточно притви и ялы, и поэтому они сладкие. Через некоторое время продукты прокисают, а затем распадаются. Твердая часть отделяется от воды — фрукты становятся рыхлыми и высыхают, а молоко створаживается. То и другое приобретает резкий запах.

Если мы съедем кусок свежего хлеба (который сам по себе — сладкая пища) и через несколько минут отрыгнем небольшое количество, мы обнаружим, что хлеб стал слаще, чем был сначала. А вот если бы нам удалось это сделать через несколько часов, мы увидели бы, что он стал кислым и однородным. А еще через несколько часов мы могли бы исследовать пищевую массу в толстой кишке или ее остаток в экскрементах и обнаружить, что она стала суше и приобрела резкий запах. Это иллюстрация прогрессивного влияния агни на прапак.

#### **Влияние трех «быстрых» стадий на организм**

По мере того как пища продвигается по трем стадиям прапака, организм находится под влиянием доши, активной в данный момент в пищеварительном процессе. На первой стадии под влиянием капхи тело становится тяжелым, может появиться сонливость. Потом, когда пища покидает желудок и переходит в зону питты, нам становится теплее и появляется жажда. Наконец, когда пища достигает зоны ваты, нами овладевает жажда деятельности.

У животных мы можем наблюдать те же три стадии пищеварения. Если у вас есть собака, вы могли заметить, что, поев, она всегда ищет место для отдыха, так как под действием капхи становится сонной. Как только пища переходит на вторую стадию, которой управляет питта, температура тела увеличивается, и собака начинает искать воду или более прохладное место. Наконец, когда пища достигнет зоны ваты, собака поднимается и становится активной.

#### **Прапак и диагноз**

Усвоив суть трех стадий прапака, нам легче будет разобраться, отчего и в каких ситуациях образуется ама. Важным указанием на место происхождения пищеварительных проблем является время, которое пища затрачивает на прохождение этапов прапака.

Например, если человек, позавтракав в одиннадцать, ощущает вялость до трех часов дня, значит, пища слишком долго остается на стадии капхи. Возможных причин — несколько. Во-первых, съеденная пища могла быть слишком капхогенной и замедлить пищеварение. Не в меру сладкая, холодная, жирная и тяжелая пища дольше переваривается, так как требует больше пищеварительного огня и создает больше капхи. После такой пищи мы дольше чувствуем сонливость. Сонливость возникает и после переедания.

Во-вторых, вероятной причиной может быть избыток капхи в зоне капхи или накопление там капхистой амы от предыдущих случаев несварения. Избыток капхи подавляет или нарушает функцию других дош и ослабляет пищеварительный огонь, что ведет к нарушению работы пачака-питты и задержке пищи на первой стадии пищеварения.

Местом происхождения проблемы также может быть питта-стадия пищеварения. Если вы начинаете чувствовать повышенную кислотность, даже вскоре после еды, это значит, что кислая стадия по силе преобладает над сладкой. Этот дисбаланс может также чувствоваться как жар и жажда или как металлический либо кислый вкус во рту. Причиной нарушения второй стадии пищеварения может быть несколько факторов. Если пищеварительный огонь (питта) работает нормально, значит, проблема вызвана потреблением слишком острой, кислой, пряной или ферментированной пищи. Добавление тепла к без того хорошо функционирующему пищеварительному огню может возбудить питту.

Следующая причина — избыточное накопление питты и/или амы, связанной с питтой, от предыдущих случаев несварения. Это могло произойти из-за слабого агни, который позволил пище забродить. Брожение — основная причина появления амы, связанной с питтой. Если питты слишком много, это может привести к чрезмерному или постоянному аппетиту. Голод в этом случае появляется через час или два после еды. Кислотность, раздражительность на пустой желудок и «волчий аппетит» тоже указывают на возбуждение питты.

Проблемы вата-стадии быстрого пищеварения не возникают сами по себе. Обычно они являются следствием нарушений на первых двух стадиях. Это приводит к увеличению или уменьшению «остроты» каловых масс и проявляется, соответственно, запором или поносом. Например, синдром раздраженной кишки — типичная проблема возбуждения ваты, связанного с недостаточностью предыдущих стадий.

Обычно чем сильнее пищеварительный огонь, тем короче время пищеварения. Чем он слабее, тем время длиннее.

Чтобы определить суть проблемы у пациента, врач задает такие вопросы:

Сколько вам требуется времени на переваривание пищи?

Как долго продолжается сонливость после еды?

Бывает ли у вас сильная жажда?

Сколько времени проходит после еды прежде, чем вам захочется поработать?

Ответы помогают определить силу пищеварительного огня. Врач может установить специфическую причину появления амы — будь то возбужденная доша, недостаточная сила пищеварительного огня или неподходящая пища. Он подтверждает свои догадки, исследуя пульс, малы и прощупывая живот пациента. После этого врач может прописать пациенту подходящее лечение и рекомендовать изменения в диете, которые помогут усилить пищеварительный огонь и восстановить функцию дош.

### **Раса: Три вида вкуса**

Чрезвычайно интересным разделом аюрведы является учение о расе (вкусе)<sup>3</sup> — о том, какое влияние вкус пищи оказывает на пищеварение. Понимание этой теории может принести большую пользу в диагностике и лечении заболеваний. Важно различать эти три вида вкуса. Как было сказано ранее, первый вид расы — это естественный вкус пищи, который имеет комбинация ее исходных составляющих. Например, пища с большим содержанием агни и вайю будет иметь острый и кислый вкус, как например чили.

Второй тип расы — это вкус на разных стадиях прапака. По мере продвижения пищи по желудочно-кишечному тракту она временно приобретает сладкий, кислый или острый вкус, в зависимости от того, в какой зоне пищеварения находится.

Третий тип расы имеет отношение к свойствам пищи, оказывающим влияние на пострезорбтивные, то есть происходящие после всасывания, стадии пищеварения (випак). Их мы изучим позднее. После того как питательное вещество покинуло прапак, оно часто приобретает еще один вкус. Этот вкус отличается не только от изначального, но и от того вкуса, который это вещество приобрело на трех стадиях прапака. Знание третьей расы используется врачом для воздействия на метаболизм випака, в зависимости от того, какие процессы нуждаются в усилении — питающие или истощающие.

Например, если человек страдает от истощения, врач назначит ему пищу со сладким випак-эффектом, поскольку сладкий вкус отвечает за наращивание тканей тела. Напротив, пища с острым випак-эффектом истощает дхату. Этот эффект может быть, конечно, полезен в случае избыточного веса, когда необходимо уменьшить ткани тела. Знание третьего аспекта расы полезно для понимания того, каким образом дхату восстанавливается под действием разных трав и минеральных веществ.

Вот почему аюрведа классифицирует пищу по вкусу, который она имеет до и после переваривания, а следовательно, по влиянию на тело. Но мы не будем затрагивать вопросы классификации, так как это очень обширная тема.

<sup>3</sup> Слово «раса» имеет несколько значений, например «вкус» и «плазма дхату».

### **ВИПАК, ИЛИ ПОСТРЕЗОРБТИВНОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ**

Процесс переваривания пищи не заканчивается с прохождением трех зон прапака. Питательные веще-

ства, образовавшиеся в результате прапака, еще не могут быть усвоены дхату. Пища для каждой дхату должна быть преобразована совершенно определенным образом, с учетом ее уникальной структуры и функции.

Началом випака, или пострезорбтивного пищеварения, является момент всасывания продуктов пищеварения из области илеоцекального сфинктера, разделяющего тонкий и толстый кишечник. На стадии випака, или второй фазе пищеварения, происходит дальнейшее преобразование пищи посредством последовательности все более утонченных процессов. Каждая дхату имеет собственный пищеварительный фактор, отличный от ятхара агни. Он называется агни дхату. Этот агни преобразует сырье, поступающее с предыдущих стадий пищеварения, в те вещества, которые необходимы данной дхату.

Каждая из семи дхату получает питание в том же порядке, в котором они развиваются в организме. Прапак придает пище форму, на которую может воздействовать агни раса дхату (плазмы). На стадии метаболизма расы (плазмы), начинающий фазу випака, производится субстанция, питающая раса дхату («питательную жидкость», или плазму). Как голубь находит съедобные зерна среди камней, так и во время метаболизма расы выделяются те составные элементы переработанной пищи, которые будут питать расу и следующие дхату. Капха склеивает то, что не используется. Вата переносит этот остаток для удаления в качестве мал.

Из всех веществ, подготовленных агни расы, раса дхату оставляет себе только то, в чем она нуждается. Остаток связывается капхой и переносится ватой к метаболической площадке ракта дхату (крови). Основное расположение этой площадки — печень, селезенка и (в меньшей степени) костный мозг. Агни ракты трансформирует питательную жидкость, полученную от расы дхату, для своих нужд. Вата уносит неиспользованные компоненты в желудочно-кишечный тракт для удаления в качестве мал. Ракта удерживает часть очищенного продукта для собственного питания, остаток же поступает в следующую, мамса дхату.

Отчасти сортирующие и транспортирующие механизмы, о которых идет речь, напоминают оросительную систему, в которой вода подается по центральному каналу и затем постепенно переходит в периферические. Так и в случае с питательными веществами. Побочные продукты отделяются для удаления, а остаток движется дальше по цепочке дхату, пока все дхату не получат питание.

Как и на других стадиях, каждая доша играет свою роль в пищеварении на стадии випака и работает в точной координации с другими. Как уже говорилось, вата действует в качестве переносчика. Она переносит сырье к следующей дхату, отделяя то, что используется дальше, доставляя отходы и питательные вещества по месту назначения. Тепло питты преобразует питательные вещества в такие формы, которые могут быть усвоены дхату. Капха разжижает и связывает все начальные, промежуточные и конечные продукты (сырье, очищенные питательные вещества и малы), чтобы вата могла их транспортировать. Випак заканчивается, когда заканчивается движение от дхату к дхате питательных субстанций, и, в идеа-

ле, все структуры и ткани тела получили достаточно питания. Его заключительная стадия происходит в шукра дхату. На этой стадии образуется оджас. Оджас — жизненная энергия тела, эссенция всего пищеварительного процесса. Он является фактором, ответственным за иммунитет, за питание нефизической части жизни: чувств, разума и души. Оджас гармонизирует четыре аспекта человеческой жизни, координирует их и устанавливает их связь с Атмой, или космическим Разумом. Он позволяет каждой клетке тела функционировать в постоянной и непосредственной связи с безграничной мудростью природы. В конечном итоге именно оджас позволяет пережить чувство глубокого единства с Жизнью, т.е. просветление, цель всех великих духовных учений всех веков. Аюрведа уделяет столько внимания здоровому пищеварению не только потому, что оно является ключом к здоровью физического тела, но главным образом потому, что это необходимое условие для связывания всех частей жизни воедино с их основой. Любое нарушение в питании какой-либо дхату вызывает сбой в питании всех последующих дхату. В результате этого не только образуется ама, но и уменьшается количество и ухудшается качество оджаса.

В аюрведе считается, что просвещение — самый эффективный метод борьбы с нездоровыми привычками, в результате которых образуется ама. По мере того как наращивается саттвичный компонент нашего ума, мы учимся спонтанно делать правильный выбор в питании и образе жизни, выбор, который поддерживает в нас здоровье и счастье. Правильный выбор обеспечивает сбалансированную работу дош и эффективный обмен. Последняя часть пятой главы и вся шестая глава описывают повседневные мероприятия, направленные на увеличение саттвы и сохранение гармонии дош.

Если ама уже присутствует в организме, первым шагом на пути возвращения к здоровью должна стать панчакарма, комплекс действий, очищающих и омолаживающих организм. С помощью проверенных временем процедур панчакармы восстанавливается баланс дош, приводится в порядок пищеварение и удаляется из дхату скопления ядовитой амы. Она позволяет внутреннему целительному разуму восстановить нормальную деятельность дхату. Во многих случаях панчакарма в состоянии обратить вспять хронические дегенеративные заболевания, не говоря о том, что она всегда способствует оздоровлению. Конечная цель панчакармы — восстановление оджаса и полноценной связи с Атмой, космическим Разумом — источником жизни.

Познакомившись с аюрведической теорией, вы видите, как одна и та же система здоровья может быть одновременно достаточно полной, чтобы учесть все аспекты жизни в целом, и достаточно специфичной, чтобы учесть особенности каждого индивидуума в отдельности. Следующая глава «Пракрити» является кульминацией аюрведической теории. Она дает каждому человеку осознание его уникальности и того, какое место он занимает в космической паутине жизни.

## **Глава 5. Пракрити — ваша уникальная конституция**

Каждый из нас рано или поздно задумывается о том, почему мы все такие разные. Несмотря на то что наши тела состоят из одних и тех же веществ, в них происходят однотипные физиологические процессы, на жизненные события мы реагируем совершенно по-разному.

Откуда берется такое разнообразие размеров тела, комплекций, оттенков кожи, уровней энергии и здоровья?

В чем причина огромного разнообразия в интеллекте, эмоциональности, приспособляемости к социальным и природным условиям? Одинаковые стимулы вызывают у разных людей различные, часто совершенно противоположные реакции. По этой причине у нас даже появилась поговорка: «Что одному — пища, другому — яд».<sup>4</sup> На вечеринке в маленькой комнате кому-то будет душно. Эти люди захотят открыть окно. Другим будет холодно, и они попросят включить обогреватель. Температура — простое явление. Почему же мы так неодинаково ее воспринимаем?

Часто случается, что противоположные воздействия приводят к одному результату. Доказательством тому — исследования долгожительства. На основе многочисленных интервью, собранных у долгожителей, ученым так и не удалось достичь согласия в том, какие именно факторы ведут к долгожительству. Некоторые долгожители приписывают свое здоровье упорному труду и постоянной занятости, другие — расслабленному и легкому отношению к жизни. Одни всю жизнь питались острой пищей, другие — пресной.

Как объяснить тот факт, что кто-то мало ест, много работает и при этом набирает вес, другой же объедается, мало напрягается и совсем не полнеет? Почему один человек легко переваривает острые и пряные мексиканские блюда, а другой всю ночь после них мается несварением? Почему одних молоко питает и дает им силу, притом как у других оно вызывает боль в желудке, понос и аллергию? Почему некоторым требуется пять-шесть часов ночного сна, а другим — восемь или девять?

Существует немного психологических и физиологических моделей, способных объяснить перечисленные различия. Как следствие, не существует ни диет, ни упражнений, ни медицинского подхода, которые с одинаковой эффективностью работали бы для всех.

<sup>4</sup> В русском варианте: «Что русскому — здоровье, то немцу — смерть»

### **Соотношение дош в вашей конституции**

Если взглянуть на разнообразие индивидуальных качеств с позиций *панчамахабхуты* и *тридоши*, все встает на свои места. Все явления в мироздании происходят в результате взаимодействия пяти универсальных организующих принципов (махабхут) и соответствующих им пяти физических элементов (бхут). Несмотря на то что в каждом объекте присутствуют все пять элементов, объекты сильно различаются по физическим признакам вследствие двух причин: 1) различия в соотношении бхут и 2) различия в управляющих объектом фазах мироздания (саттва, тамас, раджас). Мы способны чувствовать постоянно меняющиеся отношения между бхутами и Гунами благодаря способности мозга к восприятию информации, ее соотношению и выделению из всей

полученной информации значимой составляющей. Мы воспринимаем различия независимо от того, что именно находится в поле нашего восприятия — мысли, чувства или объекты. Сравнительные сходства и различия дают нам знание разнообразия. Ничто не выделяется среди одинаковых вещей. Например, если бы мы всю жизнь ели клубнику, то не смогли бы оценить ее великолепный вкус. Нам просто не с чем было бы сравнить.

Наш взгляд останавливается на отличиях, так как именно они позволяют различать, концентрируют наше внимание и умственные способности. Мы смотрим по телевизору олимпийские игры, чтобы узнать, кто станет победителем. Если бы все выступали одинаково, нам было бы неинтересно. Легче всего внутри нашего поля чувств мы распознаём то, что выделяется — самое большое, самое яркое, самое громкое и т.д. На свете много высоких гор, но если попросить их перечислить, большинство вспомнит лишь Эверест. Мы помним Эверест как самую высокую гору.

### **Вайшамья**

Присущая мозгу тенденция к приобретению знаний путем сравнения и различения (или дифференцировки) позволяет определить наши психические и физиологические предпочтения. Также, как в физическом мире всем различиям мы обязаны преобладанию одной или более бхут, различия между людьми возникают в результате преобладания одной или двух дош. Итак, различия не случайны. Они являются прямым следствием того, что пропорции дош в теле меняются от человека к человеку.

Каждая доша обладает уникальным набором качеств, сопутствующих её деятельности в организме. Преобладая, одна или две доши окрашивают организм своими качествами. Никогда не бывает так, чтобы соотношение всех трех дош было абсолютно одинаково. Такое положение дел разрушило бы динамическую природу взаимодействия дош и привело бы к застою. В таком случае мы не могли бы различать людей, так как не видели бы отличий между ними.

В жизни абсолютно равного соотношения всех дош не бывает. Именно различие в соотношениях дош порождает тот импульс к изменению, который мы называем давлением эволюции. Тот факт, что мы способны увидеть различия между собой, является следствием разного преобладания одной или двух дош.

Каждому из нас свойствен определенный набор черт, который определяется относительной силой дош в конституции. Врожденные сочетания дош столь же индивидуальны, как отпечатки пальцев. Сочетанием дош определяется не только физиология, но и личность. Это сочетание является тем самым фактором, который определяет физические, ментальные и эмоциональные различия между людьми. Оно ответственно за уникальность наших реакций. Качества преобладающей доши в нашем сознании — сродни Эвересту. Ум легко видит эти качества. Для них существует специальный термин — «*вайшамья*». Другими словами, вайшамья — это легко узнаваемое преобладание качеств одной доши над другими, которое проявляется при преобладании этой доши.

### **ПРАКРИТИ — ИСТИННАЯ ПРИРОДА**

Конституция человека определяется сочетанием

дош, возникшим в момент зачатия, и называется в аюрведе «пракрити», то есть «природа». Этим словом принято обозначать как индивидуальную природу, так и Природу вообще, вследствие тесной связи между личностью и целостностью мироздания.

Знание пракрити позволяет осознать и придерживаться оптимального образа жизни и действия в этом мире. Открывая для себя закономерности биологического ответа на внешние воздействия, которые присущи только нашему организму, мы получаем ключ к максимально эффективному использованию его возможностей, а значит, избеганию конфликта с природой, который приносит болезни и несчастья.

Пракрити позволяет нам полностью осознать наши отношения с окружающим миром. Пракрити включает в себя профиль индивидуальных тенденций и предрасположенностей, который определяет не только функционирование на материальном плане, но также содержит эмоциональные и ментальные характеристики. Пракрити — это все, что описывает и составляет нас: телосложение, цвет кожи, цвет волос, сила пищеварения, аппетит, выносливость. Это степень остроты нашего ума, общие черты характера и эмоциональных реакций. Пракрити определяет нашу истинную природу, ответные реакции на влияния Природы и предполагает наиболее гармоничный способ сосуществования с Природой. Пракрити не меняется со временем и является сочетанием конституций наших родителей в момент нашего зачатия. Осознав свою пракрити, мы получаем возможность использовать наши сильные стороны и таланты. Пракрити — это наш идеальный вариант «настройки» на Природу, поэтому, следуя пракрити, мы обретаем самое возможное для нас здоровье. Мы преуспеваем в исполнении дхармы (цели жизни), достигаем счастья и удовлетворения минимальными усилиями.

### **ВИКРИТИ — ТЕКУЩИЙ ДИСБАЛАНС**

К сожалению, в процессе жизни врожденная структура дош часто искажается до неузнаваемости. Наиболее частая причина такого дисбаланса — избыточная деятельность доминирующей в конституции доши. Если какая-либо доша преобладает, ее очень просто «возбудить», то есть вызвать приводящие к болезни дисгармоничные проявления этой доши. Возьмем, к примеру, человека с питта пракрити. В его организме преобладает агни бхута — элемент преобразования. Его больше, чем у других людей, обладающих капха или вата пракрити. Агни бхута обеспечивает человеку сильное пищеварение, но если он «добавляет жара» — принимает пищу с горячими и острыми свойствами, — питта становится избыточной и затем возбуждается.

Отличающееся от врожденного соотношение дош, возникающее в процессе жизнедеятельности, называется «викрити» («вне природы»). Викрити возникает тогда, когда в организме нарушается врожденное соотношение дош. Неправильное соотношение активности дош приводит к формированию и накоплению амы, которая повреждает дхату и нарушает удаление мал. Нужно понимать, что викрити возникает вследствие наших неправильных взаимоотношений с Природой, вследствие незнания, что для нас лучше всего. Мы часто подвергаем себя вредным влияниям, среди которых порочная чувственная стимуляция,

плохая еда и стресс. Мы не можем правильно приспособиться к влиянию сезонных изменений. В результате развивается хронический стресс, перегружающий организм, искажающий оптимальные динамические отношения между дошами и снижающий наши адаптационные возможности.

### **Пракрити или викрити?**

Из сказанного вытекают два вопроса;

1) Как выяснить пракрити?

2) Чем руководствоваться при планировании питания и образа жизни, пракрити или викрити?

Эти вопросы вызывают много сомнений среди людей, изучающих аюрведу. Пракрити может быть определена лишь опытным аюрведическим диагностом, которому для выполнения этой задачи понадобится некоторое время (не десять и не двадцать минут). Это происходит потому, что истинная природа часто похоронена глубоко под «завалами», возникшими вследствие многих лет неправильного выбора.

Если так трудно узнать пракрити, то как же ее «лечить»? Ответ прост. Не приходится лечить то, что для нас естественно. Чтобы выпустить пракрити на волю, нужно попросту разгрести «завалы». Аюрведический врач ориентируется на викрити, успокаивая возбужденные доши и удаляя те или другие излишки, образующиеся в результате гипертрофии (возбуждения) этих дош. Как только мы успокоим возбужденные доши, внутреннее знание саттвичного ума находит пракрити, самый выгодный способ отношений с Жизнью.

### **Характеристики трех конституциональных типов**

При обсуждении конституциональных типов необходимо учитывать три момента.

1) Так же, как у человека не бывает абсолютно одинакового присутствия всех трех дош в конституции, никто не воплощает в себе единственную дошу (однодошный тип конституции не существует).

Хотя преобладающая доша проявляется в нас самым очевидным образом, в той или иной степени мы воплощаем качества всех дош. Степень, в которой происходит это воплощение, зависит от относительной силы каждой доши в нашей конституции.

2) Для того чтобы узнать пракрити, недостаточно различать проявления дош в настоящий момент. Списки вопросов (тесты), используемые с этой целью, позволяют определить викрити, а не пракрити.

3) Вклад, который вносится в формирование викрити самой сильной дошей, не всегда является самым важным. Опосредуя всё движение, частым источником дисбаланса становится вата, даже в тех случаях, когда она не является преобладающей дошей. Когда причиной дисбаланса является вата, это приводит к тому, что под её влиянием другие доши перемещаются из мест своего пребывания и начинают проявлять активность в аномальных для них местах. Если мы знаем свойства дош, мы легче распознаём их проявление. Конституция капха-типа отличается выносливостью, стабильностью процессов, тенденцией к избыточному весу. Конституция питты отличается сильным аппетитом, острым умом и блестящей кожей. Для вата-конституции характерны быстрые движения, быстрый ум, худоба и сухость кожи. Теперь давайте рассмотрим характеристики каждого типа детально в двух случаях: 1) доши сбалансированы и 2) доши в

дисбалансе.

### **Пракрити с доминирующей капхой**

Поскольку капха-доша отвечает за выработку увлажняющих секретов, поддержание целостности тела, его устойчивости и обеспечение массы, в случае преобладания в конституции капхи человек легко набирает вес; его тело плотное и большое. Даже если он ест хорошую пищу в небольших количествах и занимается физкультурой, вес его тела пониженным не станет. У людей с конституцией капхи медленный метаболизм. Им требуется больше времени для пищеварения и они могут легко пропустить очередной прием пищи. Эти люди работают медленно, но у них много сил и выносливости. Даже длительные и большие усилия не вызывают у них истощения. Реакции — замедленные и ровные. Люди с капха-конституцией создают вокруг себя ауру стабильности, которая является хорошей защитой от стресса. Все это складывается в природную устойчивость к заболеваниям. Способности к мышлению у них хорошие, но при этом они — немного тугодумы. Тем не менее, единожды усвоив нечто, они это нечто уже не забудут. Людям капхи свойственна хорошая память. Характер — ровный. Жизнью удовлетворены, эмоционально стабильны и хорошо реагируют на изменения. Любовь и ненависть эти люди сохраняют очень долгое время. Доставшаяся им «в наследство» от капхи способность к накоплению выражается в умении сохранять материальные блага и хороших друзей.

### **Капха пракрити и капха викрити**

<i>Капха пракрити</i>		<i>Капха викрити</i>
Обеспечивает хорошее питание и массу тела	→	Злоупотребление пищей и избыточная масса тела
Медленный метаболизм	→	Вялый метаболизм
Ровный характер, эмоциональная сдержанность	→	Переменчивость, пассивность, скупость (в т.ч. эмоциональная)
Довольство жизнью		

### **Викрити с доминирующей капхой**

Если капха становится избыточной и возбуждается, все положительные качества капхи искажаются. Человек становится тупым, сонным, самодовольным, апатичным. Он не хочет двигаться настолько, что может спать по 12 часов или предаваться бездействию день за днем. Пищеварение такого человека — вялое, и вес — избыточный. Тенденция капхи к накоплению здесь проявляется собственническим инстинктом и жадностью. Люди с таким типом викрити предрасположены к болезням органов дыхания, в частности, — придаточных пазух, к аллергиям, ожирению, диабету, нарушениям пищеварения и отекам.

### **Пракрити с доминирующей питтой**

Люди с доминирующей питтой в пракрити проявляют качества теплоты, чувствительности и напряженности (интенсивности). Эти качества связаны с питтой и с агни. Люди питты плохо переносят жару и предпочитают прохладу. Они не любят горячую пищу.

У этих людей хороший аппетит и сильное пищеварение. Они могут успешно переваривать намного большее количество пищи, чем люди капха- и вата-типа. Метаболизм у них быстрый. Они быстро переваривают пищу и удаляют отходы. Сильный аппетит и пищеварительный огонь проявляют себя раздражительностью, если вдруг люди питта-конституции вынужденно останутся без пищи. Пост им противопока-

зан.

Люди питты — среднего роста, среднего телосложения, средней силы и выносливости. Кожа у них мягкая, теплая, красноватая, чувствительная. По природе своей это смелые, любящие, быстрые, сообразительные и умные люди. Им легко сосредоточиться, они хорошо замечают детали происходящего, легко «докапываются» до сути дела и быстро «зажигаются».

### Питта пракрити и питта викрити

<i>Питта пракрити</i>	<i>Питта викрити</i>
Хороший аппетит	→ Переменчивый аппетит
Сильный метаболизм	→ Слабый метаболизм
Теплота, смелость, хорошая реакция	→ Вспыльчивость, гневливость, возбудимость, нетерпеливость, сбивчивое мышление, кожная сыпь

### Викрити с доминирующей питтой

Когда питта возбуждается и становится избыточной, люди становятся подвержены гневу, раздражительности, нетерпению и разочарованию. Они ранимы и склонны к замешательству, часто слишком много требуют от других. Их речь язвительна и бывает обидной. Нарастание жара в организме приводит к появлению сыпи и нарывов на коже. Возникают проблемы со зрением, выпадают волосы. Люди с возбужденной питтой предрасположены к язвенной болезни, проблемам печени и желчного пузыря, колиту, головным болям.

### Пракрити с доминирующей ватой

Поскольку вата управляет движением и обладает иссушающими свойствами, для людей с преобладающей ватой характерны подвижность и поджарость. Они много двигаются; действуют быстро, но легко устают. Даже при большом количестве потребляемой пищи эти люди страдают недостатком выносливости. Аппетит и удаление мал — очень переменчивы. Тело худое. Рост — слишком большой или слишком маленький. Поскольку иссушающее действие ваты у них превосходит смазывающее действие капхи, кожа и слизистые (в первую очередь носа и рта) склонны к сухости. Сухость проявляется также в недостаточном смазывании мышечной ткани. По этой причине выносливость и физическая сила этих людей меньше, чем у людей других типов, а суставы трещат при движении. Люди вата-конституции импульсивны, они обладают быстрым умом и склонны к начинаниям, быстро ориентируются в ситуации и умеют принимать решение мгновенно. Настроение, мнения и мировоззрение людей вата-типа изменчивы.

### Вата пракрити и вата викрити

<i>Вата пракрити</i>	<i>Вата викрити</i>
Малая масса тела, высокая активность, легко утомляются	→ Склонность к истощению (потерям массы и структуры), гиперактивность, усталость
Быстрое пищеварение и выделение	→ Вялое пищеварение и выделение
Быстро принимают решения и начинают действовать, редко удовлетворяются результатами	→ Медлительность, трудности в принятии решения, неудовлетворенность, склонность к психическим проблемам
Сухая кожа потрескивает, суставы	→ Очень сухая кожа, холодные конечности, проблемы с суставами

### ВИКРИТИ С ДОМИНИРУЮЩЕЙ ВАТОЙ

Люди, имеющие такой тип, склонны к беспокойству, замешательству и страхам. Они испытывают трудности восприятия и концентрации. Сон — неглубокий и легко прерывающийся. В результате дисбаланса ваты уровень энергии снижается, развивается постоянная усталость. Эти люди страдают запорами или нестабильным стулом, а также имеют тенденцию к потере и недостатку веса. Их кожа — сухая, подвижность суставов часто снижена. Все неврологические, психические и дегенеративные проблемы связаны с ватой викрити.

### Анкета «Определение викрити»

Необходимо знать не только пракрити, но и викрити. Это позволяет увидеть путь возвращения к своей истинной природе. Ниже приведена анкета, с помощью которой вы можете предварительно оценить свою викрити. Для более точной диагностики мы советуем обратиться к аюрведическому врачу. Он также даст советы по питанию и образу жизни, которые помогут гармонизировать ваше текущее состояние.

Все вопросы, приведенные в анкете, делятся на две секции. Первая секция относится к ментально-эмоциональной сфере, вторая — к физическим характеристикам. Вам следует выбрать самый подходящий из трех вариантов ответов. Этот ответ будет говорить в пользу проявления одной из дош. Желательно выполнить этот тест несколько раз, не только самому, но и попросить ответить на него знакомого вас человека. Закончив отвечать на вопросы, подсчитайте количество баллов в каждой колонке (положительный ответ — один балл). Наибольший балл будет в колонке доши, которая преобладает.

### Секция 1. Поведенческие характеристики

	Вата	Питта	Капха
<b>Действует</b>	быстро	со средней скоростью	медленно
<b>Мотивация, энтузиазм, возбудимость</b>	высокие	средние	скромные
<b>Настроение</b>	меняется быстро	меняется из крайности в крайность	меняется редко — отличается постоянством
<b>Учится</b>	быстро и легко	довольно быстро и легко	медленно
<b>Мышление</b>	быстрое, творческое, образное, но хаотичное	быстрое, со свойственной пронциательностью	устойчивое
<b>Память</b>	оперативная лучше долгосрочной	оперативная и долгосрочная одного качества	долговременная лучше оперативной
<b>Пищеварение</b>	непостоянное (сила пищеварительного огня подвержена большим колебаниям)	сильное	слабое и медленное

<b>Аппетит</b>	непостоянный (периодически пропускает прием пищи)	большой (трудно пропустить прием пищи)	Средний (пропускает прием пищи без проблем)
<b>Количество пищи</b>	переменное	□ любит хорошо поесть	насыщается малым количеством пищи
<b>Любимые вкусы</b>	сладкий, кислый, соленый	сладкий, горький, острый	вяжущий, горький, острый
<b>Жажда</b>	периодическая	частая	очень редкая
<b>Предпочтения в еде</b>	□ теплая и влажная пища	прохлаждающая пища	теплая и сухая пища
<b>Предпочтения в напитках</b>	горячие напитки	холодные напитки	горячие напитки
<b>Частота стула</b>	нерегулярный стул	от 2 раз в день (и более)	регулярный стул
<b>Консистенция стула</b>	твердый и сухой стул	мягкий и жидкий стул	хорошо оформленный стул
<b>Выделение пота</b>	умеренное	обильный и пахучий	слабое
<b>Половое влечение</b>	небольшое	от небольшого до среднего	большое
<b>Продолжительность сна</b>	5-6 часов	6 — 8 часов	8 часов и более
<b>Качество сна</b>	легкий, легко прерывающийся сон	глубокий, непрерывный сон	глубокий, тяжелый сон
<b>Сюжеты снов</b>	страх, полеты, бег, прыжки, лазание по деревьям, горные восхождения	гнев, насилие, борьба, волны, огонь, молнии, солнце, золото, свет	вода, водоемы, лебеди, цветы, романтика
<b>Отвечает на вызов</b>	неуверенностью, беспокойством, нерешительностью	гневом, раздражением, нетерпением	размышлением, терпением
<b>Речь</b>	быстрая; пропускает слова и возвращается к ранее сказанному	быстрая, ясная, точная	медленная, ясная, приятная
<b>Походка</b>	быстрая; легкая поступь	со средней скоростью, поступь решительная и четкая	медленная, спокойная, плавная

## Секция 2. Физические характеристики

	<b>Вата</b>	<b>Питта</b>	<b>Капха</b>
<b>Лицо</b>	тонкое, костлявое, удлиненное, про-	овальное, угловатое, средней полноты	круглое, полное

	стое		
<b>Цвет кожи</b>	темный, коричневатый	светлая, с красноватым оттенком, или смуглая	белая, чистая
<b>Непроизвольные движения</b>	подергивания, легкая дрожь	как правило, отсутствуют	отсутствуют
<b>Масса тела</b>	на 3 — 5 кг ниже средней	средняя	на 3 — 5 кг выше средней
<b>Телосложение</b>	тело худое, тонкое; рост высокий или низкий	среднее телосложение, средний рост	плотное; тело большое, пухлое
<b>Структура кожи</b>	кожа сухая и грубая, склонна к растрескиванию	мягкая, нежная, чувствительная; с веснушками и родинками	мягкая, гладкая, жирная
<b>Влажность кожи</b>	кожа сухая	влажная, слегка жирная	жирная
<b>Температура тела</b>	низкая; холодные конечности	высокая; постоянное ощущение тепла	низкая, тело прохладное
<b>Выносливость</b>	малая	средняя	большая
<b>Особенности глаз и ресниц</b>	глаза маленькие, круглые, глубоко посаженные, с тонкими, редкими ресницами	взгляд острый и пронизательный; ресницы — светлые, коричневые или рыжеватые	глаза большие, привлекательные, с густыми, длинными ресницами
<b>Преобладающие оттенки склеры</b>	затемненная	желтоватая или красноватая	белая, блестящая
<b>Другие особенности глаз</b>	глаза сухие, моргание частое	глаза, чувствительные к свету, легко краснеют	глаза слезятся
<b>Особенности зубов</b>	зубы маленькие или выступающие	среднего размера, желтоватые	сильные и большие, белые
<b>Ногти</b>	короткие, тусклые	медного цвета или розовые, маслянистые	толстые, крепкие, мягкие, блестящие или белые
<b>Губы</b>	темные, сухие, потрескавшиеся	мягкие, розовые или медного цвета	полные, влажные, маслянистые
<b>Форма и размер пальцев</b>	пальцы очень короткие или очень длинные: толстые или тонкие	средней длины, на концах квадратные или овальные	средней длины, элегантные
<b>Цвет и структура волос</b>	волосы тонкие, жесткие и сухие, темные	тонкие, мягкие, светлые или рыжеватые, быстро седеющие или выпадающие	густые, жирные, / хорошо укорененные, волнистые, темные или свет-, лые

<b>Волосы на теле</b>	редкие	умеренное количество	густые, в большом количестве
<b>Суставы</b>	излишне подвижные или ригидные, крупные или мелкие, потрескивающие при движении	гладкие, гибкие, добротные (хорошо соединенные)	Сильные, крупные, скрытые под мягкими тканями
<b>Вены</b>	находятся близко к поверхности, выступают, сильно ветвятся	не выступают, но заметны в некоторых местах	расположены глубоко в толще мягких тканей
<b>Грудная клетка</b>	удлиненная, впалая; с обозначенными тонкими ребрами	средняя подлине и ширине, ребра не видны	широкая и сильная, покрытая хорошо развитой мускулатурой и жиром
<b>Запах тела</b>	слабый или отсутствует, потеет мало	сильный, кислый запах из-под мышек	практически отсутствует
<b>Язык</b>	темный, коричневатый, тонкий	розовый или темно-красный, мягкий и длинный	светло-розовый, желтый и влажный

Теперь подсчитайте количество отметок в колонках ваты, питты и капхи. Доша, которая набрала максимальное количество баллов, отражает вашу викрити. Поскольку это наверняка наиболее активная доша, этот тест, возможно, ориентирует вас и в отношении пракрити. Иногда количество ответов в двух колонках практически равно. Это означает, что у вас дуальная викрити, то есть викрити двух дош. Это очень распространенное явление. Наличие дуальности требует, чтобы при выборе диеты и образа жизни в учет принимались потребности обеих дош. Какая из этих двух дош больше подчеркнута в конкретное время, зависит от сезона. Однако не следует забывать, что всеми дошами движет вата. Если вата получила одинаковое количество баллов с другой дошей, аюрведа рекомендует сначала успокоить вату.

### Заключение

В каждом человеке присутствуют все три доши. Как они проявятся, определяется питанием, образом жизни и климатическими особенностями.

Пракрिति влияет на все сферы жизни, становясь причиной естественных симпатий и антипатий. Конституция обуславливает также общую и конкретную предрасположенность к болезням. Чаще всего редко болеющие люди имеют сильную капху. Болезненность указывает на преобладание ваты. В этом плане питта находится посередине.

Мы склонны к избыточному использованию доминирующих качеств нашей конституции. Осознавая свою конституцию, мы получаем возможность придерживаться правильной диеты и образа жизни, таким образом предотвращая возбуждение доминантной доши. Ключевыми факторами, компенсирующими болезнетворные тенденции, являются диета и образ жизни. Какой бы ни была наша конституция, эти фак-

торы позволяют поддерживать здоровье.

### ПРЕДПОЧТЕНИЯ В ПИЦЕ

Люди обычно проявляют склонность к пище, которая балансирует влияние их главной (доминирующей) доши. Так, люди, в конституции которых преобладает капха, как правило, избегают калорийной, жирной, сладкой и холодной пищи, а также молочных продуктов, так как эта пища усиливает и без этого избыточное влияние капхи в их организме. Взамен они выбирают сухую и твердую пищу — тосты, крекеры, сырые салаты. Поскольку сухая пища имеет высокую поглощающую способность, она уменьшает избыток влаги и склеивающих секретов, характерных для капхи. Эти люди любят горячие блюда и специи, которые им полезны, — острые и вяжущие. Вяжущая пища и пост противодействуют избытку капхи. Люди капхи без проблем пропускают приемы пищи и постятся.

Рассмотрим теперь предпочтения людей вата-конституции. Им нравится пища, богатая маслами, жирами и ги, так как эти вещества противостоят иссушающему действию ваты. Естественным образом, они предпочитают горячие, маслянистые и высокопитательные напитки, в то же время недолюбливая сухие, жареные и пористые продукты, которые усиливают сухость. Пост не подходит людям ваты, так как он снижает выносливость, которая у них и без того самая низкая среди трех типов. К тому же постоянное движение — свойство ваты — требует столь же постоянного пополнения организма водой и питательными веществами.

Конституция с преобладанием питты дает людям сильный пищеварительный огонь, быстрый метаболизм и достаток в организме тепла. Поэтому они много едят, отдавая при этом предпочтение прохладной пище. Если им дать тарелку горячего супа или чашку чая, они, как правило, ждут, пока пища остынет. Большинство людей питты не питают привязанности к алкоголю, так как горячая и вяжущая природа последнего усиливает ее свойства и способствует возникновению тошноты, развитию гастрита и язвенной болезни.

Однако люди не всегда выбирают пищу, балансирующую возбужденную дошу. Если организм выведен из равновесия очень сильно, появляется тяга к таким продуктам питания и образу жизни, которые усугубляют ситуацию. Периодически может возникать страстное желание какого-либо продукта, после которого человек чувствует себя нехорошо.

### Пища и доши

Мы не всегда сможем иметь с собой список, в котором говорится, какой доше соответствует тот или иной вид пищи. Гораздо полезнее научиться распознавать виды пищи по присущим ей свойствам и предсказывать, как ее прием отразится на силе и проявлениях той или иной доши.

Пища, усиливающая вату, обычно холодная, сухая, грубая, твердая и легкая. Питту усиливает острая, резкая, жирная и легкая пища. Капху — холодная, тяжелая, водянистая и липкая. Сравните качества банана и арбуза. То и другое имеет сладкий вкус. Тем не менее существенные отличия дают нам знать, что банан усиливает капху, в то время как арбуз стимулирует вату. Если сжать банан мы не получим из него

сок, так как этот плод демонстрирует свойство высокой адгезивности (внутреннего сцепления, склеенности), присущее капхе. Банан — тяжелый и клейкий, что также отражает его капхистую природу. Однако, если разрезать кусок арбуза, сок немедленно вытечет. Это — в основном вата. Арбуз содержит мало

вещества. Один крупный банан обеспечит нас силами и питанием, достаточным для того, чтобы не хотеть есть в течение некоторого времени. То же количество арбуза в плане питания — ничто. Более того, арбуз обладает мочегонным эффектом. Он иссушает тело и усиливает вату.

#### **Примеры пищи и ее влияния на конкретные доши**

Зерно (пшеница, рис, просо), Усиливают капху  
сладкие фрукты, особенно бананы, молочные продукты

Острые специи (красный стручковый перец, чили) Усиливают питту

Бобовые Усиливают вату

В качестве другого примера мы можем сравнить зерновые и бобовые. Зерновые остаются в коже даже после высыхания. В них присутствует тяжесть и маслянистость, которые не дают влаге отделяться от твердых частиц. Капхистая природа этих продуктов делает их питательными, смазывающими и способствующими увеличению массы тела (наращивающими ткани). Напротив, бобовые, например горох, при высыхании раскрывают стручки и освобождают семена. В отличие от зерновых, которые формируют ткани, бобовые дают энергию и обеспечивают двигательную активность.

Пищевые продукты, вызывающие усиление питты, имеют яркий цвет (красный, желтый, зеленый, их сочетания и оттенки) и сильный блеск. Эта пища гораздо легче по весу, чем, например, капхистая пища. Вкус — сильный кислый, острый, пряный или вяжущий. Хорошим примером служат кайенский перец, куркума, молотый имбирь и чили. В небольшом количестве они улучшают метаболизм, но в большем — создают слишком много жара.

Эти примеры показывают, как предсказывать влияние на организм определенных видов пищи. Если пища сохраняет влагу и сопротивляется своему распаду, скорее всего она усиливает капху. Если пища ярко окрашена, блестит, мало весит, имеет острый, пряный или соленый вкус, она усиливает питту. Если она пористая, жесткая и грубая, легко отдает воду, высыхает, сама по себе раскрывается или производит другие внутренние движения, то, вероятно, она усиливает вату.

#### **Коррекция викрити с помощью диеты**

Используя эти правила, мы можем подобрать себе пищу, компенсирующую избыточное влияние возбужденной доши. Мы видим, что поскольку вата — легкая, сухая, пористая, грубая, твердая и холодная, еда типа крекеров с теми же характеристиками только увеличивает вату. Мы можем уравновесить качество ваты приемом теплой, влажной, маслянистой и тяжелой пищи, которая имеет сладкий, соленый или кислый вкус. Человек с ватой викрити должен потреблять влажную, смазывающую, питательную пищу, способ-

ствующую увеличению массы тела. Такая пища компенсирует гиперактивную вату. Пища, балансирующая вату, включает такие продукты, как ги, бананы, пшеница, рис, ячмень, кукуруза и молочные продукты.

Горячие, резкие, маслянистые, но легкие свойства питты можно уравновесить пищей, имеющей прохладные, сухие и тяжелые свойства. Эта пища обладает сладким, горьким или вяжущим вкусом. Люди питты должны избегать кислого, вяжущего и соленого вкусов. Пищу и напитки им лучше употреблять в прохладном, но не холодном виде. Сюда можно отнести молоко, масло, ги, большинство фруктов, рис и ячмень.

#### **Доши и вкусы, их успокаивающие**

Вата-доша Сладкий, кислый, солёный  
Питта-доша Сладкий, горький, вяжущий  
Капха-доша Вяжущий, горький, острый

Капху можно успокоить, снизив количество пищи на один прием, а также потребляя продукты, которые проявляют качества ваты и питты. Холодную, тяжелую, водянистую и медленную природу капхи можно уравновесить горячей, легкой, сухой и резкой пищей, а также пищей с горьким, вяжущим и острым вкусом. Сухая и легкая пища острого вкуса противостоит тенденции капхи к избыточному выделению секретов и вялости, добавляя сухость и подвижность ваты. Примеры такой пищи — попкорн из риса и кукурузы. В процессе приготовления попкорна жидкость улетучивается. Остаются легкость и сухость. Легкое и сухое зерно, такое как рожь, просо, амарант (ширица), кускус и квиноа, также способствуют уменьшению избытка капхи.

Когда мы свикнемся с характеристиками дош, у нас появится интуитивное понимание того, какая пища может скорректировать нашу викрити.

#### **Диета, успокаивающая викрити**

Каждая викрити благоприятно реагирует на соответствующую диету. Ниже перечислены виды пищи, которые подходят для компенсации избыточного влияния дош. Чем точнее вы сможете следовать диете, рекомендованной для вашей викрити, тем скорее проявится пракрити — ваше идеальное равновесие. Однако, следуя какой-либо диете, не нужно слишком напрягаться. Достаточно стремиться к более частому потреблению полезной и ограниченному потреблению вредной для вас пищи. По мере сближения викрити с пракрити и восстановления равновесия выбирать полезную пищу станет легче. Внутреннее распознавание — качество саттвичного ума.

#### **Продукты, успокаивающие вату**

**Зерно** Белый и коричневый рис басмати, рис, пшеница, ячмень, амарант, овес, квиноа  
**Бобовые** Адуки, лущеный мунг дал (маш), красная чечевица, урад дал (все варится до мягкой консистенции)  
**Фрукты сладкого и кислого вкуса** Виноград, лимоны, груши, бананы, сладкие апельсины, финики, инжир, яблоки, авокадо, ягоды и небольшое количество изюма  
**Овощи** Цуккини, свекла, цветная капуста, лук-порей, морковь, спаржа, фенхель, зеленые бобы, болгарский перец, окра, пастернак, тыква и редис (термически обработанные)  
**Специи** Свежие специи, как например корень имбиря, кинза, кумин, фенхель, кориандр, куркума, асафетида. Избегать применения острых, вяжущих, иссушающих специй

<b>Молочные продукты</b>	Свежее, цельное, негомогенизированное молоко, ги и небольшое количество сливочного масла
<b>Мясо</b>	Белое мясо (курица, рыба, индейка—в печеном или вареном виде), куриный бульон
<b>Орехи</b>	Небольшие количества миндаля, пекана и кунжута
<b>Масла</b>	В небольшом количестве кунжутное, оливковое, ги

#### Продукты, успокаивающие питту

<b>Зерно</b>	Рис басмати, пшеница, ячмень, овес, овсяные отруби, пшеничные отруби
<b>Бобовые</b>	Лущеный маш, красный и желтый дробленый горох, небольшое количество бобов адуки и соевых продуктов (все варится до мягкой консистенции)
<b>Фрукты сладкого вкуса</b>	Яблоки, ягоды, кокосы, финики, инжир, авокадо, сливы, сладкая дыня и гранаты
<b>Овощи</b>	Спаржа, брокколи, капуста, огурцы, лук (только тушеный), бататы (сладкий картофель), проростки, тыква, в небольшом количестве окра и цветная капуста
<b>Специи</b>	Охлаждающие специи (лакрица, кардамон, кориандр, кинза), семена фенхеля, свежий базилик, укроп, куркума, небольшие количества кумина и свежего имбиря
<b>Молочные продукты</b>	Свежее ги; свежее, цельное, негомогенизированное молоко
<b>Мясо</b>	В небольшом количестве печёная или варёная курица, индейка и белая рыба
<b>Орехи</b>	В небольшом количестве подсолнечное семя и миндаль
<b>Растительные масла</b>	Кокосовое, подсолнечное, рапсовое, в небольших количествах кунжутное

#### Продукты, успокаивающие капху

<b>Зерно</b>	Ячмень, гречка, пшено, мюсли, овес, овсяные отруби, кус-кус., небольшое количество пшеницы
<b>Бобовые</b>	Большинство бобов, горох (избегать соевых продуктов)
<b>Фрукты кислого вкуса</b>	Яблоки, ягоды, клюква, гранат, сухофрукты, в небольшом количестве клубника
<b>Овощи</b>	Спаржа, свекла, горькая дыня, брокколи, зелень свеклы, капуста, чеснок, зеленые бобы, фенхель, морковь, листовая зелень, лук-порей, салат латук, окра, вареный лук, шпинат, проростки, тыква, репа, небольшие количества артишока, корня лопуха и брюссельской капусты
<b>Специи</b>	Острые специи (чили, имбирь, корица, гвоздика, шамбала, лавровый лист)
<b>Молочные продукты</b>	В очень небольшом количестве козье молоко, умеренное количество ги
<b>Мясо</b>	Пресноводная рыба, креветки, крольчатина, оленина, небольшое количество белого мяса курицы и индейки
<b>Орехи</b>	Небольшое количество миндаля
<b>Растительные масла</b>	В небольшом количестве оливковое, кукурузное и рапсовое

#### Рекомендации по питанию для всех викрити

Если у вас возникли трудности с определением викрити и, соответственно, подбором корректирующей диеты, вы можете пользоваться диетой, которая приводится ниже. Она уравнивает все доши и предотвращает образование амы. По возможности ешьте пищу, выращенную на органических удобрениях. Диета должна быть основана на четырех пищевых группах — на зерне, бобовых, овощах и фруктах.

#### Продукты, уравнивающие все три доши

<b>Зерно</b>	Рис басмати, пшено, квиноа, ячмень
<b>Бобовые</b>	Лущеный маш, красная чечевица, адуки
<b>Фрукты</b>	Печеные яблоки, груши, папайя, черный изюм, бананы, манго, в небольшом количестве апельсины (фрукты следует есть отдельно от другой пищи)
<b>Овощи</b>	Шпинат, цуккини, брокколи, цветная капуста, капуста, спаржа, морковь, батат (сладкий картофель), листовая зелень (овощи необходимо готовить на пару, варить, печь или тушить в ги)
<b>Салаты</b>	Свежий зеленый салат с кунжутным маслом и лаймовым (лимонным) соком в качестве приправы (специи — по выбору)
<b>Специи</b>	Свежий имбирный корень, куркума, семена и листья кориандра, семена кумина, лакрица, семена фенхеля, кардамон, корица, свежий базилик, семена горчицы, асафетида
<b>Подсластители</b>	В умеренном количестве свежий мед, кленовый сироп, суканат (высушенный сок сахарного тростника)
<b>Соль</b>	Умеренное количество соли с минералами, черная соль или каменная соль
<b>Орехи и семена</b>	Бланшированный миндаль, кокос, семена кунжута и тыквы
<b>Масла</b>	Ги, кунжутное, оливковое, подсолнечное, льняное, рапсовое
<b>Хлеб</b>	Бездрожжевой неферментированный хлеб, чапати (лепешки) из пшеницы и кукурузы
<b>Напитки</b>	Теплый травяной чай, теплая вода

### Глава 6. АХАРА, ВИХАРА И АУШАДХИ — ТРИ СТОЛПА АЮ

До сего момента целью книги было заложить концептуальное понимание того, как наука о жизни может содействовать идеальному здоровью. Теперь мы можем возвести «столпы» аю, то есть описать принципы, на которых основываются здоровье, счастье и гармония с законами Природы. Эти три столпа — *ахара, вихара и аушадхи*.

Два первых принципа имеют профилактическую природу и относятся к диете и образу жизни. Если следовать этим принципам, семена болезни не будут посеяны и, соответственно, не прорастут. Принципы ахары и вихары учат, как жить в гармонии с Природой. Практические и несложные указания помогают открыть для себя жизнь во всей ее полноте, вернуться к истинной природе — праkritи.

Что нельзя исправить с помощью ахары и вихары, исправляется с помощью аушадхи, принципов лечения. В дословном переводе «аушадха» означает «лекарство». Этот раздел аюрведы описывает различные процедуры и методы лечения, которые помогают человеку вновь обрести здоровье.

Поскольку вторая часть книги целиком посвящена принципу аушадхи, в этой главе мы поговорим об ахаре и вихаре.

#### АХАРА — ДИЕТА, ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ЖИЗНЬ

«Ахара» означает «прием внутрь» и касается правильного питания. Это — первый из трех возможных подходов, которые используются для создания и поддержания идеального здоровья, а также для облегчения симптомов хронических заболеваний.

ний. С помощью питания невозможно полностью излечить застарелые болезни, зато 60% болезней можно взять под контроль, кроме питания ничего при этом не меняя. Поскольку питание является ключевым фактором здоровья, необходимо осознать, что и как мы едим. В нас должно возникнуть стремление избавиться от нездоровых пищевых привычек, предотвратить формирование новой амы.

Изменения в питании предполагают также прием определенной пищи для противодействия нашей викрити и восстановления правильного соотношения дош. В предыдущей главе мы привели список продуктов для каждой из дош, чтобы помочь вам в планировании правильного питания. В этой главе мы рассмотрим вредное влияние некоторых продуктов, а также приведем некоторые общие рекомендации по уменьшению нагрузки на пищеварительный огонь, усилению саттвичного компонента в уме и облегчению симптоматики пищеварительных дисфункций. Это советы для всех, независимо от индивидуальных типов викрити.

### **Питание по принципам аюрведы**

Аюрведическое понимание питательной ценности сильно отличается от западного. Рассуждая о питательности, западные люди имеют в виду содержание в пище жиров, белков, углеводов, витаминов и минералов. Ахара, тем временем, акцентирует влияние пищи на качества ума, пищеварение и баланс дош. Уже говорилось, что почти все болезни возникают на физическом плане от неправильного обмена веществ, развивающегося вследствие ослабления пищеварительного огня и несбалансированной деятельности дош. Согласно аюрведе, правильное питание необходимо для поддержания саттвичных качеств ума, которые позволяют человеку жить в неразрывной связи с источником целостности.

### **РОЛЬ ВКУСА В ПИТАНИИ**

В четвертой главе мы касались роли, которую играет вкус в пищеварении прапака и випака, то есть метаболических процессах формирования и поддержания деятельности дхату. В повседневном питании в определенном количестве должны присутствовать все шесть вкусов, что должно обеспечить присутствие в нашей жизни всех пяти бхут в необходимых пропорциях. Поскольку в теле преобладают яла и притви, мы испытываем увеличенную потребность в укрепляющем и питающем сладком вкусе.

Чтобы понять, какое действие пища оказывает на наш организм, нам необходимо осознать, что в пище и в тканях тела присутствуют все пять бхут. Под управлением дош пищеварение трансформирует пищу в отдельные вещества уникального состава, необходимые для питания тканей и органов (дхату). Подобное усиливается подобным. Пища, богатая какой-либо бхуттой, усиливает соответствующую дошу в организме. Например, если пища управляется притви и ялой, она усиливает капху и ослабляет акаш и вайю (то есть вату). Пища, которой управляет агни, усиливает питту и ослабляет капху.

Для определения элементного состава пищи аюрведа использует вкус. Шесть основных вкусов рождаются в результате взаимодействия элементов. Каждый из шести вкусов усиливает влияние какой-либо одной доши, одновременно снижая влияние двух других. Поскольку элементный состав пищи может уси-

ливать и возбуждать доши, пищу разделяют на типы, согласно ее вкусу, так как именно он определяет, каким будет это влияние. Зная, как вкус влияет на доши, мы можем выбрать такую пищу, которая сбалансирует доши и обеспечит сильное пищеварение.

Диета, несбалансированная по вкусам, создает проблему с дошами и с амой. Например, если мы потребляем только сладкую, кислую и соленую пищу, вата подпитывается, капха и питта — нет. Это нарушает природное равновесие дош.

Для каждого человека существует свой, правильный баланс дош (пракрити). Правильная диета учитывает как пракрити, так и викрити. Такая диета восстанавливает равновесие, успокаивая возбужденные доши и усиливая ослабленные. Это — путь к гармонии с истинной природой.

В пятой главе подробно обсуждалось, каким образом пища влияет на баланс дош. Давайте рассмотрим, как современная пища влияет на качества ума и пищеварение. Начнем с анализа промышленных кулинарных методов и их последствий.

### **Микроволновые печи и генная инженерия**

Человек — часть природы. Именно поэтому любые изменения в природе находят отражение в человеке. Микроволновые печи повышают степень комфорта в приготовлении пищи и снижают затраты времени. Методы консервации позволяют получить пищу, которая не подвержена влиянию природы и насекомых, дольше хранится «на полке». В некоторой степени этому содействует и генная инженерия. Однако потребление продуктов, полученных этими способами, через некоторое время вызовет серьезные последствия в организме, которые проявятся прежде всего ослабленным, вялым метаболизмом.

### **Влияние пищи быстрого приготовления на организм**

Прошлый век принес радикальные перемены в способах приготовления пищи и ее подачи покупателю. Темпы жизни и тенденция к урбанизации снижают доступность свежих, натуральных пищевых продуктов и увеличивают нашу зависимость от пищи быстрого приготовления. Это — удобно. Но, тем не менее, продукты быстрого приготовления подрывают наше физическое и умственное здоровье.

Вследствие роста сердечно-сосудистой заболеваемости на Западе были приняты законы, предписывающие производителям указывать на упаковке продуктов питания их пищевую и энергетическую ценность, в частности, содержание жира, углеводов и натрия. Однако, как правило, эта информация не содержит указаний на способ приготовления и консервации пищи и, следовательно, не позволяет оценить степень ее вредного влияния. При этом с точки зрения аюрведы эти сведения являются наиболее важными.

Каким же образом современные способы приготовления пищи влияют на ум, пищеварение и баланс дош?

### **Химические добавки, используемые в производстве продуктов питания**

Большинство видов современных пищевых продуктов, будь то мясо или овощи, производится с применением химических веществ — искусственных удобрений, гормонов, антибиотиков, гербицидов и пестицидов. Вследствие синтетической, неестественной

природы этих веществ организм разрушает их с большим трудом. В результате они блокируют шроты и затрудняют поступление питательных веществ в дхату, а также повреждают сами дхату.

Пища, полученная в результате убийства животных, дает физическую энергию и силу, оказывая при этом вредное побочное действие. Непосредственно перед смертью животное испытывает страх и гнев. Мы испытывали бы такие же эмоции перед лицом угрозы. Каждой эмоции соответствует органическое соединение, которое переводит ее на физический план. В нашем случае — это гормоны стресса. Они поступают в наш организм во время поедания мяса убитого животного. И чем чаще мы едим мясо, тем быстрее это приводит к изнашиванию иммунной системы, а также других тканей и органов.

Мясо возбуждает гнев, а следовательно, — питту, потому что гнев — горячая эмоция.

Мясо переваривается с трудом, тем самым создавая большую нагрузку на пищеварительный огонь. Последние исследования показывают, что мясоеды (поедающие красное мясо) более склонны к сердечно-сосудистым, дегенеративным и опухолевым заболеваниям.

С точки зрения ментального здоровья гнев и страх в мясе создают раджас и тамас в уме, затуманивая саттву и размывая наше восприятие.

### **Замораживание**

Люди Запада больше всего ценят время. Вследствие этого они готовят сразу большое количество пищи, остатки же — замораживают. Чтобы подготовиться к новому приему пищи, ее остается достать из холодильника и разогреть (разморозить). Хотя разогретая пища чаще всего почти не отличается от свежеприготовленной и содержит те же количества питательных веществ, на тело и на ум она влияет совершенно отличным образом. Замороженная пища не способна усилить саттву и дать организму полноценное питание. Она утратила свою витальность.

Любая приготовленная пища, которую оставили на ночь, в аюрведе называется *парушит* — «безжизненная пища». Для иллюстрации этого момента заморозьте какую-либо пищу и поставьте ее рядом со свежей. Разморозенная пища распадётся быстрее. Через некоторое время она примет обмякший вид, утратит цвет и приобретет резкий или гнилой запах (свидетельствующий о преобладающем влиянии ваты).

Когда мы едим свежую пищу, мы принимаем в себя и усваиваем ее упорядоченную структуру. Это увеличивает наш собственный внутренний порядок и питает организм. Когда мы едим старую или размороженную пищу, мы принимаем в себя вещества, которые подверглись дезорганизующему влиянию энтропии. Это приносит беспорядок в наш организм. Мы едим то, что мы едим. Свежая пища способствует производству тонких продуктов метаболизма (оджаса), правильной структуре и активности тканей. Напротив, старая пища разрушает организм, вызывает дегенерацию дхату и способствует формированию токсичных, непереваренных предшественников болезни.

Кроме того, следует отметить, что пища, подвергнутая действию холода, проявляет влияние капхи, которое напрягает пищеварительный огонь, усугубляя неспособность к усвоению компонентов такой пищи.

Легче всего агни перерабатывает пищу с температурой тела или чуть выше нее.

Давайте посмотрим, как в теле проявляются основные законы термодинамики.

Третий закон термодинамики гласит, что система может поддерживать упорядоченность своей структуры и противостоять энтропии (описанной вторым законом), только если в нее постоянно привносится порядок извне.

Аюрведа в принципе не против замораживания, которое позволяет сохранять пищу. Однако она предупреждает, что пить холодные напитки, есть холодную пищу, а также пищу, приготовленную накануне, вредно для здоровья. Применение агни к любой пище ускоряет процессы ее трансформации и движение к дезинтеграции. Пища, которая не была съедена сразу после приготовления, теряет способность к наращиванию дхату, так как быстро переходит в третью стадию быстрого метаболизма, которой управляет вата. Если пища уже находится в этой стадии (разложения), она влияет на тело только отрицательно. Замораживание не способно остановить этот процесс в уже приготовленной пище.

Последним и очень существенным моментом является то, что в старой и «безжизненной» пище преобладает тамас. Он скрывает ум, мудрость и чувства под толстой вуалью тупости и инертности, лишает способности видеть и чувствовать, что есть хорошо, нарушает функции дхи, дхрути и смрити (см. главу 1).

### **Химическая консервация**

Химически консервированная пища действует подобно замороженной плюс влияние синтетических химикатов, которые используются для консервации.

### **Сырая пища**

Вопрос о сыроедении возникает сам собой, если мы ведем речь о том, что нужно есть свежую пищу. Некоторые люди на Западе считают, что потребление салатов, фруктов и сырых овощей — самый здоровый способ питания. Основным аргументом в пользу такого питания обычно является разрушение в процессе готовки ферментов и витаминов. Аюрведа придерживается противоположной точки зрения и считает, что потенциал питательных веществ не может проявиться в полной мере, если пища не испытала воздействия агни (тепла). Процесс тепловой конверсии, происходящий по ходу приготовления пищи, экономит пищеварительный агни. Последнему не приходится напрягать себя для превращения питательных компонентов овощей в удобоусвояемую форму.

Четвертая глава содержит сведения о физиологической роли агни и питты. Агни отвечает за преобразование вообще, питта же — за конкретные процессы преобразования в организме. Питта вырабатывает секреты, необходимые для метаболизации пищи. Слабый агни вызывает уменьшение пищеварительной способности питты.

Чтобы увлажнить сухую и грубую, сырую (неприготовленную) пищу секретами капхи, нам приходится тщательно пережевывать ее. Это истощает капху и увеличивает вату. В конце концов, сырая пища дает организму меньше веществ и энергии, особенно для использования в пострезорбтивном метаболизме (випаке), чем если пища была приготовлена на огне.

Жесткая, грубая, холодная пища увеличивает вату. Сыроеды часто страдают возбужденной ватой, о чем

свидетельствует сухая, грубая кожа, легкое истощение, плохая способность к концентрации, разбросанность мыслей и слабое пищеварение. Эти симптомы ярче проявляются у людей с уже присутствующей вата викрити.

Все сказанное вовсе не означает, что следует исключить потребление сырой пищи. Просто она должна составлять не более 25% нашего рациона. При этом существуют два исключения — ожирение и возбужденная капха. При ожирении и в случае возбужденной капхи разделяющее и истощающее влияние сырой пищи позволяет ей быть очень полезной для здоровья.

### **Ферментирование**

Ферментирование — популярный способ улучшения вкуса. В нашем рационе — множество ферментированных продуктов (и продуктов ферментирования), среди которых уксус, алкоголь, соевый соус, йогурты, сыры, дрожжевой хлеб, маринады и кетчуп. Толковый словарь определяет ферментирование как химическую трансформацию с выделением газа, или трансформацию органической материи посредством возбуждения. Оба определения указывают на то, что основной атрибут ферментированной пищи — движение, или вата. В четвертой главе объяснялось, что дезинтегрирующей влияние ваты доминирует на третьей стадии пищеварения прапака. Пузырьки газа образуются, когда вода отделяется от твердого вещества. К моменту поедания, процесс дезинтеграции в ферментированной пище уже начался. Эта пища мешает пищеварению на сладкой и кислой стадиях прапака, усиливая острую стадию. За счет своего разделяющего влияния вата препятствует правильному формированию тканей и способствует их разрушению. Зная это, можно понять, почему истощение дхату является одним из наиболее заметных эффектов пристрастия к алкоголю.

Ферментированная пища также считается «безжизненной» — парушит и создает тамас. Ярким примером влияния такой пищи на качество ума является алкоголь. Употребление алкоголя приводит к слабому и ошибочному распознаванию, притупляет чувства, замедляет физические реакции и нарушает координацию. В Индии была выполнена серия лабораторных исследований, в которых животным скармливали саттвичную, раджастичную и тамастичную пищу. Если пища была вегетарианской и свежей, животные становились спокойными, внимательными и создавали ощущение живости. Однако, если животные ели остатки пищи, 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 старой, ферментированной, чрезмерно острой пищи, и вы заметите, как пищеварение улучшается, ум и чувства проясняются, в жизни воцаряются мир и спокойствие.

### **Рафинированные продукты**

Рафинирование — это технологический метод, с помощью которого производители улучшают внешний вид и сохранность пищи. При рафинировании пшеницы, риса и других зерновых круп зерна очищаются от волокнистой оболочки. Волокна удаляются и при ра-

финировании сахара. Потеря волокнистой части уменьшает полезность данных продуктов в плане здоровья, другими словами — их холистическую пользу. Волокна, окружающие питательные компоненты продукта, содержат массу полезных веществ и очень важны для нормальной перистальтики толстого кишечника. Самым частым последствием, возникающим вследствие питания рафинированной пищей, является запор.

В результате рафинирования образуются продукты, содержащие некоторые питательные вещества в очень концентрированном виде. Это ускоряет движение ваты. Вместе с тем сокращается время, имеющееся в распоряжении агни для переваривания, и вместо того, чтобы питать дхату, всасывающиеся вещества способствуют их разрушению (дезинтеграции).

Хорошей иллюстрацией сказанному является действие рафинированного сахара. В отличие от неочищенного сока сахарного тростника, содержащего много минералов и полноценных питательных веществ, рафинированный сахар минует расу и ракту в непереваженном виде, вызывая перегрузку печени; поджелудочной железы и других органов зоны питты. Благодаря «легкости» этого сахара начинается быстрое выделение ферментов («остроты»). Затем нарастает кислотность. В результате быстро потребляются минералы организма и питательные вещества.

Если ребенок съест много печенья, конфет или шоколада, через некоторое время он становится гиперактивным (влияние повышенной ваты). Согласно результатам научных исследований, избыточное потребление сладостей приводит также к снижению содержания кальция в костях, одном из «домов» ваты. Зубы как зеркало отражают состояние нашего скелета. Порча зубов является прямым следствием высокого потребления рафинированного сахара.

### **Жареная пища**

Жарение — еще один популярный способ приготовления пищи. Хотя вкус улучшается, масло делает пищу тяжелой и трудноперевариваемой, что напрягает метаболический потенциал агни. Жареная пища приводит к появлению кислотного остатка в желудке и способствует развитию повышенной кислотности. Кислотность увеличивает содержание тепла и оказывает таким образом раджастичное влияние на ум, подобно острым и пряным блюдам. Глубоко прожаренная пища (то есть проваренная в масле, подобно чебурекам (увеличивает тамас в результате влияния большого количества нагретого масла (что утяжеляет).

### **Технологические добавки (красители, разрыхлители, усилители вкуса и т.д.)**

К несчастью, среди производителей общей практикой является улучшение потребительских качеств пищевых продуктов с помощью технологических добавок. Эти вещества в большинстве своем не перевариваются, подобно многим другим химикатам. Они ослабляют агни и отравляют организм.

### **Сахар и соль**

Большую часть готовых к употреблению продуктов мы приобретаем уже в сильно посоленном или послащенном виде. Сахар и соль не только усиливают вкус пищи, но и консервируют ее, так как в высоких концентрациях они препятствуют жизнедеятельности

бактерий. Небольшое количество сахара или соли улучшает метаболизм расы и успокаивает вату, однако избыточное их потребление вызывает токсические эффекты. Когда слишком много сахара, это возбуждает капху, усиливает раджас и с течением времени приводит к накоплению тамаса в уме. Когда слишком много соли, это возбуждает питту и также усиливает раджас

#### **Острая пряная пища**

Специи играют важную роль в приготовлении пищи. Они усиливают выделение питты в среднем сегменте тела, помогая последней перерабатывать пищу, однако слишком большое количество пряностей имеет обратное действие. Такие продукты, как пицца, мексиканские блюда, барбекю, маринады, горчица и др., содержат большое количество тепла и возбуждают питту, вызывая проблемы с пищеварением. Пряная пища также увеличивает раджас, отчего, поев, мы чувствуем напряжение и возбуждение.

#### **Газированные напитки**

В западном мире много жидкости потребляется людьми в форме газированных напитков. Процесс газирования состоит в добавлении в воду сжатого либо твердого углекислого газа наряду с вкусовыми добавками. Это, безусловно, усиливает вкус, но выделяющиеся при вскрытии бутылки пузырьки газа создают большое движение и оживляют вату, способствуя таким образом гиперактивности желудочно-кишечного тракта. Нарушаются абсорбция и ассимиляция, генерируется раджас.

#### **Пищевые аллергии**

В настоящее время множество людей страдает аллергией на различные виды пищи, чаще всего — на молочные продукты и пшеницу. Однако с аюрведической точки зрения пища сама по себе не является причиной аллергий. Другое дело — как эта пища готовится, консервируется и подается. Возьмем, к примеру, молоко. Процесс гомогенизации (сепарации), в результате которого достигается стандартная жирность, усиливает вату; хранение в холодильнике, равно как и употребление в холодном виде, — капху. Необходимо отметить, что молоко и без того — капхогенный продукт. Тяжесть капхи значительно ослабляет пищеварительный огонь и затрудняет переваривание. Пищевая аллергия — это симптом, возникающий вследствие неспособности организма переваривать определенную пищу. Аллергические проявления, возникающие в носу, других органах дыхания, а также на коже, во многих случаях восходят к пищевой аллергии.

#### **Свежая, цельная пища**

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

### **ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ПИЩЕЙ И ТРЕМЯ ГУНАМИ**

Обсуждая три качества ума, мы коротко упомянули о том, что разные продукты могут избирательно усиливать раджастичные, тамастичные и саттвичные

качества.

Попробуем объяснить это в деталях.

#### **Саттвичная пища**

Саттвичная пища легко переваривается и легко питает ум и тело. Это — свежая пища, молоко, ги, большинство фруктов и овощей, зерновые (особенно рис басмати): цельная пшеница, овес, целый или луццый маш (мунг дал), миндаль.

#### **Раджастичная 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. Эти продукты способствуют возбуждению ума, эмоциональности и агрессивности.

#### **Тамастичная пища**

Эта пища вызывает ощущение тяжести в теле и включает красное мясо, алкоголь, грибы, ферментированные продукты, блюда, жаренные во фритюре, зрелые сыры, а также остатки ранее приготовленной пищи, извлеченные из холодильника. Замешательство, потеря ориентации, вялость и сонливость также могут быть следствием употребления этих продуктов. Тамастичная пища изменяет проявление раджастичного принципа активности и придает склонность к насилию.

### **ТРИ АСПЕКТА ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Кроме диеты, ахара обращает внимание на три аспекта, важных для здорового пищеварения: дипан — поддержание сильного пищеварительного огня, пачан — хорошее пищеварение и ассимиляция и ануламан — эффективное удаление отходов. Достаточное присутствие всех этих аспектов обеспечивает хороший отклик тела практически на любое лекарственное воздействие. Болезнь наступает как следствие проблемы с одним или несколькими аспектами этой жизненной энергии. Многие считают, что слабое пищеварение, запор и вялый аппетит — всего лишь мелочи, мелкие неудобства. Они не осознают, что эти «мелочи» могут привести к развитию серьезных заболеваний.

#### **Дипан (хороший аппетит)**

За аппетит отвечает агни. Хороший аппетит свидетельствует о том, что пищеварительный тракт готов к принятию пищи. Неустойчивый, слабый, избыточный аппетит, равно как и пристрастие к определенному виду пищи, сигнализируют нам, что есть проблема с пищеварительным агни. Аппетит должен побуждать к тому, чтобы мы ели «необходимое — вовремя», то есть в то время, когда организм может извлечь из пищи наибольшую пользу. Не надо есть, если у вас нет аппетита. Пусть агни обретет новую силу. Дайте ему время переварить пищу, съеденную в прошлый раз, и нейтрализовать аму. Вот некоторые простые способы стимуляции пищеварительного агни (и усиления аппетита): пейте имбирный чай, избегайте твердой пищи и устраивайте себе двадцатичетырехчасовые разгрузочные периоды, принимая только питье.

#### **Пачан (хорошее пищеварение)**

Пачан обеспечивает правильное питание дхату. Нарушенное пищеварение приводит к изжоге, бурлению в животе и его вздутию, оно вызывает тошноту и чув-

ство металлического вкуса на языке. Эти признаки указывают на недостаточную силу пищеварения и на образование амы. Тело всегда подает нам сигнал, если мы съели что-нибудь неподходящее. Большинство людей игнорируют такие сигналы. Между тем, если вы чувствуете, что пищеварение ещё не «разгорелось», но есть аппетит, тогда съешьте небольшое количество легкоусвояемой пищи.

#### **Ануламан (хорошее выделение)**

Нарушение выделения проявляется изменением частоты и консистенции стула (нерегулярный, плохо сформированный стул, запор, твердый или липкий стул). Когда отходы накапливаются в толстом кишечнике, они подвергаются брожению или гниению, в кишечнике изменяется рН, в результате чего нарушается абсорбция и перистальтика. Если дефекация не происходит, дополнительная пища ещё больше увеличит нагрузку на толстую кишку. Чтобы восстановить нормальное функционирование кишечника в этом случае, нужно пить жидкость, не принимать твердой пищи и, может быть, пропустить очередной прием пищи.

Здоровое опорожнение кишечника происходит, как правило, утром, чтобы подготовить организм к приему пищи нового дня. Здоровый аппетит, пищеварение и выделение обеспечивают нам много сил и ясность ума. Сон становится глубоким и освежающим. Аюрведа уделяет основное внимание не болезням, а силе, заключенной в организме пациента, рассматривая болезни как следствие слабости. Сильный человек активно сопротивляется болезни.

Смерти избежать нельзя, но можно сделать очень многое для продления жизни и улучшения ее качества. Мы вполне можем жить долго и продуктивно, без болезней и страданий, которые больные испытывают вследствие плохого самочувствия и потери трудоспособности. Мы хотим вам помочь, и поэтому, если вы все-таки заболели, процедуры, описанные в двенадцатой главе и легко выполняемые в домашних условиях, помогут существенно сократить объем медицинского вмешательства или позволят совсем обойтись без врачей.

### **ВИХАРА — ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЖИЗНИ**

*Вихара*, или деятельность, является вторым столпом аю. Принципы вихары проливают свет на то, какой образ жизни должен вести человек для поддержания оптимального здоровья и равновесия. Успешное использование принципов вихары зависит от того, насколько человек осознаёт потребности своего организма и желает их удовлетворять. Именно поэтому так важно культивировать в себе саттвичный ум. По той же причине цель многих методик, которые приводятся далее по тексту, — очищение качеств ума.

#### **Медитация**

Наше личное время и внимание постоянно востребованы окружающими людьми и обстоятельствами, поэтому наш ум пребывает в непрерывной активности. Кроме того, мы подвержены замешательству и страху вследствие негативных влияний среды. Среда не дает нам опускаться в глубь своего ума. На поверхностном же уровне он слишком туп и разбросан, чтобы чувствовать и использовать сокрытые в нас

физические, эмоциональные и ментальные ресурсы. Ученые подтверждают, что мы используем малую толику нашего ментального потенциала. Безграничные возможности доступны лишь спокойному и уравновешенному уму.

Мы получаем доступ к спокойному, всеобъемлющему и творческому уровню осознанности, становимся способными оценить жизнь как целое и по частям, только если мы находимся под сильным влиянием саттвы. Самым эффективным способом усиления саттвы является медитация. Ежедневная медитация — первая и самая важная рекомендация вихары. История свидетельствует, что во всех великих цивилизациях медитация практиковалась как способ улучшения всех аспектов жизни. Некоторые люди считают медитацию способом ухода от жизни, баловством или непоправимой роскошью. На самом же деле это — необходимость, особенно в условиях быстротекущей и насыщенной жизни. Медитация позволяет выйти из активного состояния ума и испытать себя как парам атма — в тихом, молчаливом, целостном состоянии ума. Исследования показали, что медитация в значительной степени восстанавливает равновесие и приводит к значительному улучшению физического и психического здоровья. Медитация облегчает слышание нами потребностей своего тела и здоровый выбор.

#### **Отдых**

Нам совершенно необходимо отдыхать. Хороший отдых — еще один аспект вихары, который усиливает саттву. Усталость является главным фактором, приводящим к потере умом знания и осознанности. Мы все знаем, что если не выспимся, наши действия становятся неэффективными, а ум вялым. На то, что обычно делается за десять минут, в таком состоянии мы можем потратить целый час. К сожалению, это частый опыт, так как жизнь вынуждает нас «жечь свечу с обоих концов». Залог хорошего отдыха — рано ложиться и рано вставать. Ложась спать вместе с природой и просыпаясь на рассвете, мы живем в соответствии с природными циклами. На сопротивление этим циклам мы обычно тратим очень много энергии.

Медитация и отдых должны привнести в нашу жизнь спокойствие, которое позволит телу и уму легко избавляться от напряжения и токсинов. Параллели есть и в природе. Во время полнолуния наступает прилив, и воды океана поднимаются, отражая его активность, интенсивность и способность к удержанию. Во время новолуния океан спокоен. На берег выбрасывается мусор, свидетельствуя, что во время покоя природа избавляется от отходов. Аналогично, если мы оставляем телу и уму время на полноценный отдых, мы даём им шанс отпустить напряжение и отходы.

Еще одна рекомендация вихары состоит в ограничении работы. Работайте умеренно. Если, следуя мечтам о карьере, мы истощаем себя, мы не можем насладиться результатом труда в его полноте. В любом случае, легче исполняются те желания, которые возникли при ясном, всеобъемлющем саттвичном состоянии ума, другими словами, когда мы получали максимальную поддержку от организующей мудрости природы.

#### **Физическая активность**

Вихара предписывает два типа физических упражнений, предназначенных для улучшения качества

нашей жизни. К первому типу относятся аэробные, или для улучшения сердечно-сосудистой деятельности упражнения, которые стимулируют мышечный метаболизм и улучшают снабжение тканей кислородом (оксигенацию). Они укрепляют мамса и меда дхату, улучшают сердечную деятельность. Эти упражнения требуют частого выполнения с учетом советов врача и типа викрити. Например, люди с капха викрити нуждаются в большом количестве упражнений, с питта викрити выдерживают лишь среднее их количество, а с вата викрити должны упражняться меньше всех, так как вата легко возбуждается большим количеством движений.

Вьяама, то есть приобретение энергии посредством упражнений, — это второй тип упражнений, рекомендуемый вихарой. Действительно, существуют такие упражнения, которые способны насыщать организм энергией в отличие от обычных упражнений, которые выполняются с затратой энергии. Есть три формы вьяамы: сурья намаскар («приветствие солнцу»), асаны йоги и пранаямы.



Сурья намаскар — приветствие Солнцу

В отличие от аэробики эти упражнения, предполагающие растяжение и концентрацию, выполняются очень медленно, снижая темп сердечных сокращений и другие проявления сердечно-сосудистой деятельности. После выполнения упражнений вьяамы мы чувствуем легкость в теле, прилив энергии и ясность сознания.

Откуда берется этот прилив энергии? Почему вьяама часто бывает эффективнее аэробики? Потому что она фокусируется на внутренней энергетической сущности организма и его центральных органов, которое имеет большее значение по сравнению с состоянием мышечного аппарата. Вот простой пример. Если вы повредите руку или ногу, вы не будете чувствовать себя также плохо, как если вы повредите брюшную область, и медицинское вмешательство будет не столь серьезным в этом случае.

Вот почему в аюрведе уделяется особое внимание пранаямам и асанам.

Если вы внимательно изучите эффекты асан и пранаям, вы увидите, что это упражнения преимущественно для органов грудной клетки и брюшной полости. Создавая давление в конкретных органах, мы помогаем им избавиться от амы, перемещаем ее в пищеварительный тракт, откуда она будет удалена. Расширение этих органов помогает поступлению питательных веществ в дхату и, соответственно, их

нормальной деятельности.

Пранаяма, например выполнение дыхания через разные ноздри, помогает сжимать и расширять грудную клетку, диафрагму и полушария мозга. Это массажное воздействие помогает избавиться от токсинов в соответствующих органах и улучшить их деятельность. Такая пранаяма увеличивает приток питательных веществ ко всем дхату и облегчает удаление мал из организма. Удаление мал — очень важная функция дош — в большой степени поддерживается асанами и пранаямами, поэтому Чарака писал, что «йога и панчакарма изгоняют болезнь».

В практике панчакармы для получения наилучшего терапевтического эффекта от программы очищения и омоложения я рекомендую четыре асаны. Их следует выполнять в рамках ежедневной практики диначарья. Это поза саранчи (шалабхасана), коленногрудная поза (пауан муктасана), поза кобры (бхуджангасана) и уддьян бандха (особое упражнение для кишечника). В дополнение к асанам следует ежедневно выполнять пранаяму «Чередую ноздри» (попеременное дыхание сначала через одну ноздрю, потом через другую).

Можно обнаружить, что эти упражнения помогают удалению токсинов из брюшной полости, а также улучшают пищеварение и обмен веществ, усиливая агни.

Совместно воздействуя на организм и на состояние ума, три аспекта вьяамы вызывают следующие положительные эффекты.

Они помогают пяти субдошам ваты правильно исполнять свои Функции, соответственно их направленности.

Они ускоряют и усиливают деятельность агни, что способствует здоровому аппетиту и пищеварению.

Они способствуют гормональному равновесию в организме.

Они усиливают и утончают чувства, повышают разборчивость.

Они снимают напряжение, успокаивают ум и привносят в нашу жизнь саттву.

Они улучшают метаболизм расы и ракты, улучшая циркуляцию лимфы и крови.

Чтобы получить максимальную пользу от упражнений вьяамы, практикуйте их непосредственно перед медитацией в следующем порядке: 1) сурья намаскар («приветствие солнцу»); 2) асаны; 3) пранаяма.



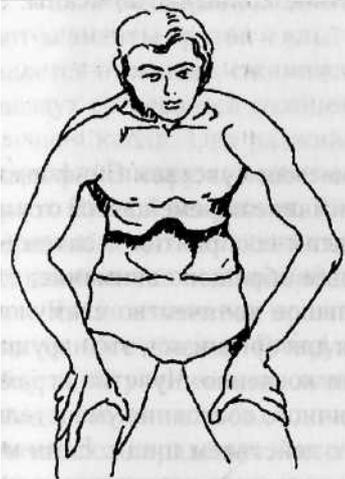
Поза саранчи (шалабхасана)



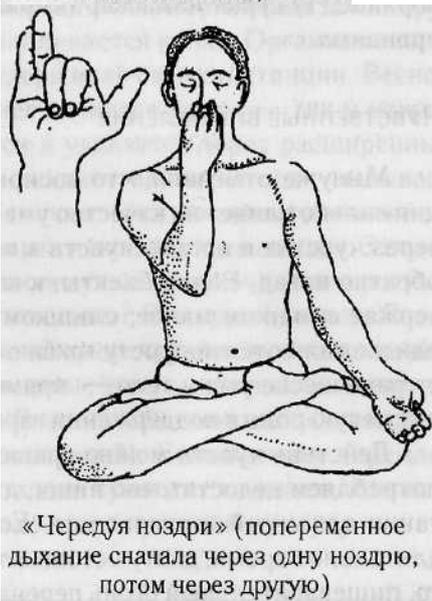
Коленногрудная поза  
(пауан муктасана)



Поза кобры (бхуджангасана)



Уддьян бандха  
(особое упражнение  
для кишечника)



«Чередуя ноздри» (попеременное  
дыхание сначала через одну ноздрю,  
потом через другую)

### Чувственные впечатления

Мы уже отмечали, что воспринимаемая чувствами информация сильно влияет на качество ума. Внимание перемещается от ума через чувства и органы чувств к объектам восприятия, а затем — обратно

назад. Если объекты, к которым обращено внимание, содержат слишком малое, слишком большое количество стимулов, или же являются попросту токсичными для организма, это нарушает равновесие ума и тела — прямо или косвенно. Чувства играют ключевую роль в поддержании гармоничного состояния ума и тела.

Действие чувств можно сравнить с действием пищи. Если мы потребляем недостаточно пищи, дхату получают недостаточно питания для своей деятельности. Если такая ситуация сохраняется длительное время, дхату истощаются. Если мы едим слишком много, пищеварительный огонь перенапрягается и образуется избыток амы, нарушающий деятельность дхату. Большое количество амы создает также трудноперевариваемая или токсичная пища.

Похожие процессы происходят и в уме. Если чувства получают неправильную пищу, возникает ментальная и эмоциональная ама. Например, после фильма ужасов или жестокого боевика бывает трудно заснуть. Когда же мы наконец засыпаем, снятся кошмары. После такого сна мы встаем вялые, голова не работает или, наоборот, мы перевозбуждены.

Это пример влияния чувств на ментальное и физическое равновесие. Чувства созданы для нашей защиты. Они передают уму огромное количество информации о внутреннем состоянии организма и окружающей среде. Поэтому вихара советует использовать их правильно, во имя жизни и здоровья, чтобы они могли поддерживать в уме способность к правильному выбору.

### Адаптация к сезонным изменениям

Мы являемся неотъемлемой частью природы. Что в природе — то и в организме. Мы сразу чувствуем смену времен года, климата и положения в пространстве. Когда организм здоров, эти перемены тонизируют и укрепляют нас.

Если за окном холодная, влажная зима, в организме доминируют элементы притви и ялы. Накапливается капха. Организм защищается от холода, сжимаясь и удерживая свои субстанции. Весной воздух согревается солнцем, снег начинает таять, — так и накопленная капха. Она разжижается и удаляется через расширенные шроты. В окружающем мире оживает вайю, которая вызывает рост. Весной все растет. Тем временем, вата усиливает движение в организме и помогает капхе удалить накопившиеся отходы. Эта весенняя чистка необходима для последующего обновления и роста.

Какие изменения происходят осенью? Это время ветров. Листья сохнут и опадают. В окружающей среде преобладает агни и вайю бхуты. С увеличением влияния ваты, питта, накопленная летом, выдвигается из своих «домов». Люди с избытком питты в викрити начинают страдать от жара (воспалений). Естественное стремление организма избавиться от отходов приводит к изжоге, кожным аллергиям и неустойчивому, плохо сформированному стулу.

### Руттуچارья (сезонные процедуры)

Хотя мы упомянули только о тех изменениях, которые происходят зимой, весной и осенью, каждый сезон по-своему влияет на баланс дош. Чтобы помочь каждому человеку приспособиться к смене времен года, вихара рекомендует для каждого времени года выполнять комплекс ежедневных процедур, называемых

мых руттучарья.

Слизистые выделения легче всего отходят весной. Для облегчения этого следует полоскать горло солевым раствором (эту процедуру называют *гандуш*), и делать это, в первую очередь, по утрам. После такой процедуры нужно принять теплый душ, который расширит шроты и поможет изгнать избыток капхи. Не следует менять зимнюю одежду на летнюю раньше времени. Весной появляется большое количество дыхательных аллергенов. Чтобы защитить себя от них, смажьте внутреннюю поверхность ноздрей маслом ги. Это ослабит действие аллергенов. При выраженном избытке капхи аюрведа рекомендует панчакарму с особым акцентом на вамане.

Летом в природе и в организме активизируется агни. Потребляйте легкоусвояемую жидкую пищу с минимумом специй. Самая подходящая пища летом — фрукты и соки. Не перегревайтесь на солнце. Избегайте чрезмерной физической активности. Одевайтесь легко, желательно в светлую одежду. Днем отдыхайте, чтобы увеличить капху. Летом может возбуждаться и вата. В этом случае нужно следовать диете, снижающей вату, и вести соответствующий образ жизни. Если симптомы указывают на избыток ваты, аюрведа рекомендует панчакарму с акцентом на бастикарме.

Осенью усиливается иссушающее влияние ваты. Для нейтрализации этого влияния и поддержания смазывающих свойств организма аюрведа рекомендует внутреннее и наружное промасливание. Как и летом, важно потреблять больше жидкости для поддержания нормального влагосодержания тканей. Следуйте диете, успокаивающей питту и вату и содержащей минимум специй. Полезно есть супы и жидкую кашу из лущеного маша. Если возбуждается питта, панчакарма рекомендуется с акцентом на вичечану.

Холод и сырость достигают максимума в зимнее время. Старайтесь почаще оставаться в тепле, тепло одевайтесь, принимайте горячий душ. Ешьте теплую и пряную пищу. Используйте больше ги и растительного масла, как внутрь, так и наружно. Для этого времени года характерен повышенный аппетит, потому что в организме увеличивается агни, чтобы защитить его от холода. Увеличенная пищеварительная способность позволяет легче наращивать дхату. Поэтому зимой рекомендуется принимать расаяны. В это время года может также появиться избыток ваты. В этом случае аюрведа советует панчакарму с акцентом на бастии и насыякарме.

### **Диначарья (распорядок дня)**

Наряду с советами на каждое время года вихара снабжает нас рекомендациями по распорядку дня, которые объединяются общим названием диначарья.

Этим простым указаниям может следовать каждый, безотносительно времен года и викрити.

Вставать лучше с восходом солнца. Как только встали, нужно помочиться и испражниться. Затем — почистить язык и зубы. Выпить стакан теплой воды. Провести апхьянгу — масляный массаж. Принять теплую ванну. Выполнить асаны, пранаяму и медитацию. Выполнить упражнения аэробики, согласно своей пракрити. Перед выходом на улицу смазать ноздри ги или кунжутным маслом. Не сдерживайте естественные позывы (зевание, чихание, мочеиспускание).

На завтрак съешьте несколько фруктов и выпейте травяного чая. Займитесь тем, что приносит вам радость. В полдень должен быть основной прием пищи. Его следует провести в тихой, спокойной обстановке. Не перерабатывайте. Избегайте спешки, тревог и переутомления. Относитесь к себе с любовью. Медитируйте по завершении дневных дел. Примите легкий ужин. Устройте себе вечернюю прогулку. Лягте спать как можно раньше.

Предписания ахары и вихары существуют больше для того, чтобы способствовать нормальной жизнедеятельности организма, а не избавлению его от токсинов и отходов. Поэтому невозможно исцелить большинство укоренившихся болезней только лишь путем изменений в питании и поведении, несмотря на то что некоторые такие изменения используются в очистительной терапии. Если токсины глубоко въелись в дхату, мы должны прибегнуть к аушад-хе, третьему столпу аю.

Тема следующего раздела — аюрведическое лечение болезней. Я начну с обсуждения природы происхождения болезни, а также процедур, которые аюрведическая наука использует для удаления источника болезни. Надеюсь, что вторая часть книги будет не менее интересной, чем первая.

## **Часть вторая. АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

### **Глава 7. Болезнь**

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

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

#### **Три причины болезней**

Мы — это не только, и не столько, тело. Болезнь также — не только, и не столько, физическое явление. Как говорилось в первой главе, с аюрведической точки зрения живой человек состоит из четырех аспектов: души, ума, чувств и тела. Все четыре аспекта участвуют в строительстве здоровья и счастья. И все они вносят свой вклад в возникновение болезни. Согласно аюрведе, ум является ключевым фактором в

поддержании жизненной силы каждого аспекта и сохранении его связи с фундаментальной целостностью жизни. В конечном итоге, именно состояние ума определяет силу и слабость тела, его сопротивляемость либо подверженность болезнетворным факторам.

### Три причины болезней

Праджня апарадха	Ошибки интеллекта
Асатмья индриядха самьог	Неправильное использование чувств
Паринам	Влияние климатических изменений

### Праджня апарадха — ошибки интеллекта

Признавая все три причины, аюрведа считает ошибку интеллекта главной среди этих причин.

Самая серьезная ошибка интеллекта — это его самоидентификация с частями знания, с индивидуальными объектами, а не с безграничной целостностью, которая является его истинной природой. Другими словами, мы склонны идентифицировать себя с ограничениями, а не с безграничным потенциалом. Эта ситуация является фактором стресса, потому что она представляет собой фундаментально неправильное отношение к жизни. Большинство людей неосознательно в своем выборе. Модели поведения, а также система убеждений, присущие нашей культуре и привитые нам посредством образования, проявляют и усугубляют утрату естественной тесной связи между интеллектом и источником чистого Знания.

Праджня апарадха формируется в раннем возрасте и соответствует постепенному ослаблению в уме саттвичного компонента — ясности, невинности и радости. С ослаблением саттвы мы теряем способность к различению. Как только это происходит, наш интеллект начинает совершать самые разные ошибки. Среди них — выбор пищи и линии поведения, противоречащий естественному балансу дош в организме и принципам элементов, управляющих окружающей нас средой. Ошибочные решения неизбежно конфликтуют с законами природы и, по сути, являются преступлениями против нашего благоденствия. Порождая дисгармонию в наших отношениях с природой, мы тем самым создаем внутреннюю дисгармонию, естественным следствием которой является болезнь.

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

### Асатмья индриядха самьог (неправильное использование чувств)

Утрачивая саттвичный компонент, ум теряет способность принимать решения, поддерживающие жизнь, и мы начинаем использовать чувства себе во вред. Согласно аюрведе, неправильное использование чувств — это вторая причина болезней. В первой главе мы уже обсуждали три варианта возможных злоупотреблений: чувства можно перегрузить, подвергнуть голоду или отравить эмоциональными токсинами. Неправильное использование чувств ослаб-

ляет их защитную функцию, в результате чего вредные влияния могут воздействовать на ум и тело. От этого влияния саттва ослабляется еще больше, возникает дисбаланс дош и образуется ама.

### Паринам

Ама нарушает способность дош к слаженному и эффективному взаимодействию. Доши теряют свою естественную приспособляемость и не могут больше приспособиться к изменениям климата или времени года, правильно реагировать на потребности организма, возникающие вследствие изменения соотношения бхут в окружающей среде. В результате появляется еще больше амы, сеются новые семена болезни. В аюрведе неспособность организма приспособиться к новым условиям называется паринам, что означает «влияние элементов на тело». Паринам считается третьей причиной болезни.

Несмотря на то что главной причиной болезней является праджня апарадха, все три названных фактора нарушают гармонию между бхутами, управляющими природой, и дошами, управляющими физиологическими процессами. Когда ритмы нашей жизни не соответствуют ритмам природы, стресс, слабое пищеварение и дисбаланс дош являются закономерным результатом.

Как только доши выходят из равновесия, увеличивается нагрузка как на ятхар агни, так и на агни дхату. Ослабленный ятхар агни обладает сниженной способностью преобразовывать пищу в питательные вещества. Вследствие этого формируется ама, и дхату не получают достаточного питания. Когда в дхату накапливаются токсины и не хватает питания, нарушается иммунитет. В организме начинается усиление патогенных факторов, размножение вирусов и бактерий, подготавливающих сцену для разнообразных инфекций и дегенеративных заболеваний. С аюрведической точки зрения патогены являются — самое большее — второй причиной болезней. Почти во всех случаях на физическом уровне болезнь появляется в результате нарушения функции и последующего развития структурных последствий.

### ШАТ КРИЙЯ КАЛ (ШЕСТЬ СТАДИЙ БОЛЕЗНИ)

Современная медицина распознаёт только две стадии болезни. Первая из них — это та, на которой болезнь уже можно обнаружить. Вторая стадия — осложнения, то есть когда болезнь перешла на смежные области тела и стала практически необратимой.

Аюрведой выделяются шесть стадий развития болезни (*шат крийя кал*), 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. Основными действующими факторами в развитии болезни являются токсичность амы и подвижность дош (доша гати). Давайте проанализируем все стадии развития болезни с точки зрения этих двух факторов.

### Накопление (санчайя)

Первая стадия называется стадией накопления, или *санчайя*. В это время ама, которая возникла в результате нарушенного пищеварения прапака, собирается в желудочно-кишечном тракте.

Это состояние ассоциируется со слабым ятхар 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.

Все симптомы говорят о физиологическом дисбалансе. Когда мы подавляем или игнорируем их, мы как бы приглашаем болезнь обосноваться в нашем теле. Например, представьте себе, что вы ужинали с друзьями и съели что-то неудобоваримое. Может быть, просто потому, что был поздний вечер и ятхар агни уже успел «задремать», в эту ночь у вас случилось несварение, которое помешало вашему сну. Утром вы почувствовали тяжесть, сонливость, возможно, тошноту. Неполностью переваренная пища осталась в желудке и тошнота была сигналом организма о потребности избавиться от этой пищи. Лучше всего в такой ситуации немного попоститься, дав пищеварительному огню вновь разгореться в полную силу и закончить пищеварение. А мы что делаем? Пьем кофе, принимаем антацидное лекарство, чтобы скрыть симптомы и улучшить самочувствие.

Без правильного поведения и должных мер непереваренная пища и побочные продукты неправильного функционирования дош останутся в организме и перейдут в кишечник. К полудню тошнота пройдет, но на смену ей придут повышенная кислотность, вздутие живота и неприятный вкус во рту. Это происходит тогда, когда непереваренная пища переместится в зону питты. Если мы проглотим еще одну таблетку антацида или решим «заесть» неприятное состояние, хотя не испытываем голода, это еще больше нагрузит ятхар агни. Весь день уровень энергии будет низким, но к вечеру или утру мы почувствуем себя лучше.

Оказывается, что вместе с тошнотой и вздутием исчезает шанс избавиться от будущих заболеваний. Эти симптомы уходят не потому, что нам объективно становится лучше, а потому, что ама более не нагружает пищеварительный тракт, и несмотря на субъективное улучшение самочувствия, в теле уже присутствуют первые семена будущего заболевания.

### **Пракопа (стадия возбуждения)**

Вторая стадия болезни называется *пракопой*, что значит «возбуждение, провокация». Как только нам станет лучше, мысли об изменении питания и образа жизни обычно оставляют нас. Мы продолжаем игнорировать предупреждающие знаки организма и накапливаем аму. В конце концов количество переходит в качество, Ама «возбуждается», то есть становится активной, в местах своего накопления (пищеварительном тракте), и начинается третья стадия болезни.

Вторая стадия не имеет выраженных клинических симптомов, но опытный аюрведический врач может выявить наличие амы по пульсу и дать рекомендации, которые остановят болезнь на этой стадии.

### **Прасара (стадия распространения)**

Третья стадия болезни называется *прасарой*. Это

слово происходит от глаголов «покидать» и «распространяться». Переполнившая место своего образования — желудочно-кишечный тракт — ама переносится дошами в дхату вместе с питательными веществами в процессе доша гати (движения дош от пустот к более глубоким структурам и обратно, которое происходит два раза в день).

Возникает вопрос: почему доша гати не переносит аму в обратном направлении — от дхату к пустотам. Ключ к ответу — липкость амы. Как только ама закрепляется в дхату, ее липкие свойства мешают вернуть ее обратно в желудочно-кишечный тракт. Путь амы от одной дхату к другой соответствует последовательности их развития (из желудочно-кишечного тракта к раса дхату, далее к ракта дхату, мамса дхату, меда дхату и т.д.)

### **Стхана самшрайя (стадия отложения)**

В первую очередь ама закрепляется («находит прибежище») в ослабленных и больных дхату, в местах со слабым иммунитетом. Там она вызывает функциональные структурные нарушения. На этой стадии происходит дебют дегенеративных заболеваний и возникает угроза серьезных инфекций. Какие именно дхату станут мишенью для амы, обусловлено целым рядом факторов. Это наследственность, влияние прошлого образа жизни и питания, стресса, химических загрязнений и радиации, травм. Комбинация этих факторов открывает ворота для поражения определенных тканей.

### **Вьякта (клиническая стадия, или стадия проявления симптомов)**

*Вьякта* значит «то, что можно увидеть». На этой стадии появляются первые видимые симптомы. Заболевание подавляет способность организма поддерживать свои защитные и прочие функции. Накопленные дисфункции и структурные изменения позволяют болезни «пробудиться». Именно здесь болезненный процесс проявляется симптоматикой, которая используется западной медициной для классификации и диагноза. 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.

### **Бхеда (стадия осложнений)**

Шестая и последняя стадия называется *бхеда* — «дифференцировка». 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 дхату и сильное повреждение шрот — каналов, проходящих внутри каждой дхату, а также осложнения — поражение смежных дхату. Болезненные эффекты могут усиливаться в результате побочного действия лекарств. На стадии бхеда многие болезни не поддаются полному излечению.

Одним из возможных примеров проявления этой стадии заболевания могут быть последствия типич-

ных пищевых привычек западного подростка. Внимание многих подростков сосредоточено на машинах, телевидении, спорте и общении с противоположным полом. О питании мало кто задумывается, особенно — о здоровом полноценном питании. Обед может состоять из пиццы и газированной воды и заканчиваться шоколадом и мороженым. Эта тяжелая капхогенная пища ослабляет ятхар агни и подавляет действие дош.

После такого обеда подросток может испытать несколько неприятные ощущения, которые, однако, быстро исчезнут. Эта ситуация повторяется один - два раза в неделю, и молодого здорового человека она не тревожит. Многие подростки испытывают чувство неуязвимости, мол, «что бы я ни загружал в свой организм, я останусь здоровым и полным сил». В определенной степени это так. В их организме входит в свои права питта, которая отвечает за силу и устойчивость к внешним воздействиям. Между тем ама, нагружающая пищеварительный тракт подростка, перебирается в ткани тела и по мере взросления поражает более слабые части его организма. Несмотря на отсутствие четких симптомов, слабые места начинают чувствовать напряжение и расстройство, вызванное амой. Человек впервые испытывает потерю жизненных сил, энергии и гибкости.

Проходит несколько лет. Однажды утром человек обнаруживает, что у него припухли и болят колени или суставы пальцев. Он может проигнорировать и эти симптомы, так как они наверняка вскоре исчезнут. Но наступит день, когда отек и боль заставят этого человека отправиться к врачу и узнать, что у него артрит. Болезнетворный процесс достиг своих поздних стадий. Доктор пропишет обезболивающее и скажет, что человеку следует научиться жить с этим заболеванием.

В действительности же он давно живет с ним. Дегенеративные изменения и инфекции не развиваются за одну ночь. На это уходят годы и десятилетия сеяния семян и проращивания всходов, неправильного образа жизни и порочного питания. Если человек знает, какова пища и образ жизни, подходящие его конституции, он может предотвратить болезнь. Это всегда легче, чем лечить. Поэтому абсолютно необходимо, чтобы образовательная система учила детей профилактике болезней и поддержанию здорового образа жизни. Нужно научить детей распознавать и понимать, что происходит в организме, и приспосабливаться.

Теперь, познакомившись с процессом развития болезни, мы перейдем к процедурам, используемым в аюрведе для устранения их симптомов и причин.

## **Глава 8. ПАНЧАКАРМА — АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ**

В аюрведе применяются две основные техники лечения, каждая из которых имеет конкретную цель. Терапия *шамана* используется для смягчения симптоматики, тогда как терапия *шодхана* — для устранения причин. Подходящий способ лечения выбирается в зависимости от специфики пациента, природы и стадии заболевания.

### **ШАМАНА ЧИКИТСА (СИМПТОМАТИЧЕСКИЕ ПРО-**

### **ЦЕДУРЫ)**

Название «шамана» происходит от глагола «подавлять». Эти процедуры смягчают симптоматику заболевания или избавляют от них. Лечение шамана позволяет улучшить самочувствие больного, подавляя действие амы, накопившейся в теле. Принимая аспирин от головной боли, мы используем терапию шамана — успокаивающее, паллиативное лечение. Шамана не затрагивает корней заболевания и не может принести полного исцеления. Она — словно скашивание травы на уровне земли. Некоторое время сад будет свободным от сорняков, но они неизбежно появятся снова. Точно также, если мы не избавимся от корней (ама), не изменим питание и образ жизни, некоторое время спустя симптомы вернуться вновь.

В детстве я пережил момент, хорошо иллюстрирующий терапию шамана. Когда я был маленьким, меня мучили нарывы. Мать вела меня к дерматологу, тот прописывал много лекарств, нарывы исчезали, но через некоторое время появлялись вновь.

К счастью, в то же самое время к нам приехала моя бабушка — очень мудрый человек. Она заметила мою проблему и сразу спросила, нет ли у меня запора. Моя мать ответила, что я ленюсь ходить в туалет. Бабушка приготовила мне отвар *трипхалы* в достаточно концентрированной дозе, чтобы он сработал как слабительное. Через двадцать четыре часа нарывы исчезли. Мама приняла меры, чтобы я привык ходить в туалет каждое утро. Нарывы больше не возвращались. Бабушка объяснила, что вследствие запора отходы и токсины всасывались в толстом кишечнике, что вызывало нарывы, и кожа здесь ни при чем. В то время я не мог понять, как прием слабительного мог привести к избавлению от кожных проблем. Я оценил значение происшедшего только много лет спустя.

Вскоре после того, как я начал клиническую практику, у меня появился пациент с серьезными кожными проблемами. Он страдал от нарывов в течение длительного времени и заметил, что как только он принимал дозу касторового масла, нарывы временно исчезали, но всегда возвращались. Я вспомнил, что со мной случилось в детстве, и нашел объяснение ситуации моего пациента в аюрведической науке. Нарывы появляются в результате попыток тела избавиться от токсинов через кожу, откуда последние остаются в теле. Чем старше человек, тем больше амы. Когда я был мальчиком, один прием слабительного и регулярное посещение туалета были достаточны для исцеления. Однако для зрелого человека в возрасте 30 — 40 лет, который десятилетиями ел неправильно, страдал от плохого пищеварения и неполного удаления отходов, только слабительного было недостаточно.

Гомеостатические механизмы моего пациента постоянно работали на восстановление утраченного здоровья. Каждый раз, когда нагрузка на дхату становилась слишком большой, тело делало попытку вывести токсины на поверхность через кожу.

То, что многие симптомы можно устранить с помощью слабительного, указывает на связь между слизистой оболочкой пищеварительного тракта и кожей. Применение касторового масла — хороший пример шамана, которая избавляет от симптомов, но не устраняет причин.

## ШОДХАНА ЧКИТСА (ПРОЦЕДУРА ИСКОРЕНЕНИЯ БОЛЕЗНИ)

Название второй техники, шодханы, происходит от глагола «уходить». Она искореняет основу болезненных процессов. Терапия шодхана «выдергивает сорняки с корнем» — избавляет организм от амы и мал, а также восстанавливает баланс дош. Она считается терапией более высокого уровня, чем шамана.

### ПАНЧАКАРМА

Любое заболевание указывает на то, что токсическое действие амы достигло критической точки. Панчакарма является самой главной среди процедур шодханы, так как она заставляет доша гати работать в обратном направлении — забирать токсические отходы из дхату.

Панчакарма обращает вспять движение амы, которое происходит на третьей и четвертой стадиях болезни. Во время прасары — стадии распространения болезни — ама истекает из мест ее накопления в желудочно-кишечном тракте и перетекает в другие области тела. Во время стхана самшрайя ама закрепляется в ослабленных органах, где ее разрушающее влияние приводит к финалу болезни.

Панчакарма существует для того, чтобы вывести аму из дхату, вернуть ее в пищеварительный тракт и изгнать из организма.

Мужчина, страдавший нарывами, которого я упоминал ранее, прошел панчакарму и причина болезни была удалена.

Уникальность панчакармы состоит в том, что в фокусе ее внимания находится пациент, а не болезнь. Во время выполнения панчакармы для исцеления распознаются и используются особенности физиологии и анатомии пациента. Происходит не только «лечение» больных органов и тканей, но и управление дошами, переносящими аму.

Подход панчакармы прост и элегантен. Во время панчакармы

Учитываются природные циклы миграции дош и используется активная фаза каждой доши для выведения амы, которая связана с этой дошей, из дхату и изгнания ее за пределы тела. Панчакарма отличается от всех существующих форм терапии, включая другие методы детоксикации.

Название панчакармы происходит от двух санскритских слов: «панч» — «пять» и «карма» — действие. Это пять основных процедур, которые используются для очищения организма от всего постороннего. Каждая процедура панчакармы работает с дисбалансом конкретной доши и соответствующей амой.

Хотя пять очистительных процедур и составляют ядро панчакармы, она включает в себя и другие действия. Панчакарма состоит из трех стадий. Первая стадия — пурвакарма — состоит из важных подготовительных процедур, которые готовят тело к расставанию с токсинами на главной (второй) стадии. Последняя (третья) стадия — *пачаткарма* — следует за главными очистительными действиями и состоит из процедур, целью которых является восстановление сильного пищеварительного агни и омоложение дхату. Последующие процедуры разработаны с целью питания и укрепления дхату. Они призваны установить постоянный, здоровый уровень энергии, акти-

визировать иммунную систему и воссоздать тело.

Чтобы разобраться, каким образом в ходе этих процедур удается достигнуть полного физиологического очищения, мы должны очень ясно представлять принципы миграции дош. Мы кратко обсудили этот предмет в третьей главе, а сейчас рассмотрим его более детально.

### ДОША ГАТИ В ТЕРАПИИ ШОДХАНА

Доши обеспечивают жизненную связь между желудочно-кишечным трактом и дхату. Напоминаем, что дхату — это плотные структуры, удерживаемые внутри тела, и что кроме дхату существуют малы, отходы, предназначенные к выведению из организма. Доши, в свою очередь, не удерживаются и не изгоняются, и к тому же обладают способностью путешествовать по организму. Благодаря регулярному и предсказуемому движению дош жидкости и полутвердое вещество постоянно переносятся между полыми органами тела и более плотными, глубокими органами. В норме доши переносят питательные вещества в направлении дхату и забирают отходы из дхату для удаления.

Рассмотрим два примера.

Когда мы много говорим, во рту пересыхает. Движение воздуха через рот истощает водянистые секреты капхи. Мы начинаем испытывать жажду. Если мы не будем пить и просто закроем рот, то через некоторое время появится слюна, так как организм мобилизует жидкость из глубоких дхату посредством ваты.

Когда мы испытываем большие физические нагрузки, мы также испытываем сухость во рту. Почему? Потому что доши забирают влагу вглубь, к мамса дхату, чтобы обеспечить адекватную смазку и пластичность. Потребляя много жидкости во время физической деятельности, мы редко ходим помочиться, потому что доши непрерывно перемещают жидкость из пустот к местам ее потребления. Однако, если мы выпьем то же количество жидкости, находясь в ослабленном состоянии, большая ее часть перейдет в мочу, потому что мамса дхату не нуждается в большом количестве жидкости, и доши переносят ее обратно в пустоту мочевого пузыря.

В каждом из рассмотренных нами примеров доши выступают в качестве транспортного средства, перенося влагу туда и обратно, в зависимости от потребностей. Дхату не могут самостоятельно выполнять эту функцию, так как закреплены в месте своего пребывания и связаны со шротами. Мала также не способна переносить жидкость, так как, покидая место своего пребывания, они тотчас изгоняются из организма. Доши представляют собой функциональный разум, поддерживающий тело в равновесии, доставляя органам питание и удаляя малы.

Как уже говорилось, если ама в избытке накапливается в местах своего формирования, доша гати подхватывает ее и переносит к дхату. Там ама закрепляется и проявляет себя в виде острых или хронических заболеваний. Доши могут переносить аму в обоих направлениях — к тканям и от тканей (для удаления). Доши — мудрая субстанция. Каждая доша собирает собственный тип амы и относит ее в соответствующее место желудочно-кишечного тракта для изгнания в предназначенное время.

Дважды в сутки наступает фаза активности одной из дош, в полном соответствии с циклами бхут в приро-

де. Рано утром преобладает влияние капхи, и это лучшее время для удаления из организма капха-ассоциированной амы. Именно в это время избыток капхи наиболее легко перемещается из глубоких областей тела в пустоту носоглотки и становится доступным для отделения в виде слизистых секретов. Второй период активности капхи длится с Шести до десяти часов вечера. Однако, поскольку в это время мы более активны, жидкости уносятся из желудочно-кишечного тракта на периферию для поддержания активности дхату.

#### Процедуры панчакармы для конкретных дош

Ваманкарма                      Зона капха-доши  
Насьякарма

Виричанкарма                  Зона питта-доши  
Рактамокшана

Бастикарма                      Зона вата-доши  
(Анувасан и нируха)

Для удаления избытка капхи, а также капха-ассоциированной амы из организма, в панчакарме используются две основные процедуры. Насья — введение в носовые ходы специальных лекарственных препаратов — это устраняет застой токсинов в носовых пазухах. Вамана (терапевтическая рвота) устраняет застой токсинов в желудке. Панчакарма, как правило, рекомендует выполнять эти процедуры рано утром, когда избыток капхи наиболее доступен для отделения.

Во время периода активности питты, с десяти часов утра и до полудня, усиливаются процессы трансформации и всасывания. В это время особенно ярко проявляются функциональные нарушения питты. Второй такой период начинается за два часа до полуночи и продолжается в течение четырех часов. Именно в это время, когда питта наиболее легко перемещается от внутренних органов к пустотам кишечника, легче всего удалить питта-ассоциированную аму из тонкого кишечника. Панчакарма достигает этой цели с помощью виречаны (терапия слабительным).

Во второй половине дня, с трех часов и до заката, в организме активизируется вата; он становится подвижнее. Второй период подвижности наступает в предрассветные часы, когда природа начинает просыпаться под действием вайю бхуты. Для успокоения гиперактивной ваты и вата-ассоциированных токсинов панчакарма использует басты (лечебная клизма). Наибольшая польза от этой процедуры достигается, если ее выполнять ближе к вечеру.

Функциональная активность ваты распространяет свое влияние на все доши, так как вата — главный движитель организма. Яла не содержит внутреннего импульса к движению, и река течет только с помощью вайю. То же справедливо в отношении агни. Именно вайю заставляет пламя вспыхивать и танцевать. Поскольку вата-доша инициирует и толкает все процессы в организме, согласно аюрведе — это «главный игрок», а значит, нормализация ваты — наша главная цель.

Теперь, получив представление о панчакарме, мы можем более подробно обратиться к ее практической стороне. В следующей главе мы рассмотрим первую из ее трех стадий — подготовительные процедуры

пурвакармы.

## Глава 9. Пурвакарма — подготовка к панчакарме

Пять процедур панчакармы предназначены для удаления амы из дхату и восстановления их здоровья. Но этой цели можно достигнуть только тогда, когда организм готов отпустить токсины, лежащие глубоко внутри его структур. Без надлежащей подготовки панчакарма может избавить нас лишь от той амы, которая находится в желудочно-кишечном тракте, и почти не затронет аму в дхатах.

Вновь вспомним мужчину, у которого были нарывы. Касторовое масло удаляло из его организма питта-ассоциированную аму, накопившуюся в желудочно-кишечном тракте. Всю аму оно удалить не могло вследствие ее тяжелой и липкой природы, которая надежно фиксирует аму в глубоких структурах. По сути, это была шамана — успокоительная терапия, не способная целиком устранить проблему. По-настоящему этому мужчине помогла шодхана — панчакарма, с помощью которой организм очистился от амы, прилипшей к внутренним органам. К тому же панчакарма восстановила равновесие дош в его организме, нормализовала пищеварение и, тем самым, ликвидировала возможность будущих заболеваний, связанных с дисфункцией питты.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПАНЧАКАРМЫ

Набор процедур, предназначенный для подготовки дхату к освобождению от амы, называется пурвакарма — «преддействие». Она помогает «раскачать» и «отлепить» аму, а также переместить ее из глубоких структур в желудочно-кишечный тракт, который затем освобождается от амы во время основных процедур панчакармы. Наиболее важные процедуры пурвакармы — *снехана* и *сведана*. Кроме того, пурвакарма использует еще несколько вспомогательных методов, основанных на деятельности конкретных дош.

Для успеха панчакармы очень важно, чтобы снехана и сведана были выполнены правильно. Снехана и сведана — это, соответственно, промасливание и согревание. Без надлежащего промасливания и согревания тела глубокая чистка организма невозможна.

#### Снехана (промасливание)

Во время снеханы тело умащивается маслами из лекарственных трав. Промасливание бывает двух типов — внешнее и внутреннее. Бахья снехана — внешнее промасливание — состоит в энергичном втирании лекарственных масел в кожу. Авьянтар снехана состоит в приеме лекарственных масел внутрь.

Для снеханы используют четыре вида масел: растительные масла — *тайла*, очищенное сливочное масло — *ги*, животные жиры — *васа*, а также жир из костного мозга — *маджа*. Комбинация масел подбирается в соответствии с нуждами пациента.

Для наружного применения обычно используют кунжутное масло. Оно сочетает в себе сладкий, горький и вяжущий вкусы, оказывает согревающее действие, легко проникает в кожу и хорошо питает ее. Кунжутное масло успокаивает и смягчает эффекты избыточной ваты, не возбуждая капху, способствуя стабильности и силе. Другие растительные масла, исполь-

зубные в снехане, готовят с настоями трав, в которых нуждается конкретный пациент.

Ги с горькими травами называется *тикта грита* и является основной субстанцией, используемой для внутреннего промасливания. Ги получают путем перетапливания сливочного масла, и удаления других компонентов молока, белка и воды из масла. Для получения тикта гриты готовое ги проваривают с большим количеством нужных трав. Само по себе ги является ценным питательным и лекарственным продуктом. По своему воздействию на тело оно сильно отличается от обычного (неперетопленного) сливочного масла. В частности, ги не склонно повышать уровень холестерина. При внутреннем употреблении в должном количестве ги увеличивает силу ятхар агни, при этом снижает жар и воспаление, сопровождающие избыток питты. Ги устраняет избыточную кислотность как в пищеварительном тракте, так и в тканях. Оно успокаивает вату, смягчает и смазывает суставы и ткани.

Удивительная проникающая способность и делает его исключительно подходящим веществом для внутреннего промасливания. Оно заполняет все пространство, обволакивает все поверхности и поэтому легко впитывается тканями. В сочетании с другими лекарственными компонентами ги не утрачивает своих свойств — в частности, оно продолжает усиливать пищеварительный огонь и способствует всем видам секреции.

Для внутреннего промасливания в снехане также используются животный жир — васа и жир костного мозга — маджа, однако эти масла — тяжелые и усваиваются с трудом. У пациента с ослабленным пищеварительным огнем они могут привести к избытку капхи и накоплению амы. Поэтому эти субстанции используются только при отдельных заболеваниях — лейкомии, некоторых типах опухолей и дегенеративных заболеваний (например, при миопатии). Для всех веществ, используемых при проведении снеханы, характерны текучесть и маслянистость. Они способны проникать в любые ткани тела и облегчать выделения. Каждое качество лекарственных масел вызывает определенный эффект. В комбинации же эти качества нацелены на выполнение пяти следующих задач

— побудить дхату освободиться от накопленных токсинов;

— увеличить выделения, посредством которых доши переносят аму и малы в желудочно-кишечный тракт для удаления;

— смазывать дхату и защищать их от повреждения при отделении амы;

— успокаивать и питать вату (благодаря маслянистым свойствам);

— обеспечить проходимость шрот

Многочисленный контакт масла со слизистыми оболочками способствует выделениям. Если поместить одну или две капли ги на язык, то уже через несколько секунд появятся водянистые выделения, слюна. Снехана стимулирует внутриорганный секрет, которая разжижает отложенную аму. Масло растворяет «клей», который связывает аму. В результате этого ама открепляется от дхату, оживляется метаболизм и открываются шроты. Облегчается удаление мал. Этому способствуют также секреты дхату, которые связывают малы друг с другом для наилучшей транс-

портабельности.

Промасливание предотвращает физиологическое изнашивание и ущемление подвижных частей организма.

Масло смазывает и защищает ткани от свободной амы в процессе ее выведения.

Теплые масла с травами проявляют качества (тяжесть, плавность, маслянистость), противоположные качествам ваты (легкость, подвижность, сухость). Таким образом, снехана помогает восстановить нормальную деятельность ваты, которая необходима для изгнания амы. Вата — начало любого движения. Возбужденная вата выводит другие доши из равновесия, поэтому, если успокоить вату, это поможет устранить любые дисбалансы питты и капхи. Промасливание снижает сухость и холод, выводящие из равновесия вату. Оно успокаивает, питает, смазывает и защищает ткани. Наконец, масло прочищает шроты, закупоренные амой. Закупорка шрот препятствует свободному движению ваты, отчего вата возбуждается.

Необходимо, чтобы внутреннее и внешнее промасливание достигло всех семи дхату. Ги с травами поступает в дхату в направлении от желудочно-кишечного тракта к коже, масла из лекарственных трав, которые наносят на кожу, поступают в дхату в обратном направлении. После впитывания, важно, чтобы ги и масла стали отходить обратно вместе с отделяемой амой. Этой цели служат травы, добавляемые в масло при снехане: травы не только усиливают открепляющее действие масла в отношении отходов, но также побуждают дхату изгонять масло обратно.

Это достигается использованием в основном горьких трав, которые способствуют отторжению — естественной реакции организма на горькие вещества. Если в рот попадает в избытке горечь или жгучий перец, мы стремимся тотчас выплюнуть их, таким же образом реагирует и организм. В масляных составах используются 53 вида растений. Наиболее частыми компонентами смесей являются *гудучи* (*Tinospora Cordifolia*), *кутки* (*Pircorizza Curroa*), *харпатаки* (*Terminalia Kebula*), *чумпак* (*Lumbago Zeilanica*), лакричник (солодка) и имбирь. Травы подбираются в соответствии с конституцией пациента и силой его пищеварения, а также типом амы, которая является мишенью терапии. Травы, используемые для приготовления ги (внутреннего приема), предотвращают отложение холестерина.

Масляный массаж и прием внутрь травяного ги являются основными приемами пурвакармы при промасливании. Однако, кроме того, существует несколько разновидностей снеханы, обладающие специфическим действием, среди которых прием масла с пищей, помещение его в уши и нос, нанесение на лоб и другие изолированные участки тела, введение в виде клизм. Значение этих процедур мы обсудим далее по ходу повествования.

### **Бахья снехана (внешнее промасливание)**

Масло с травами втирается в кожу с помощью особых массажных приемов в определенной последовательности. Это традиционный аюрведический массаж, который не следует путать с западным. Он выполняется одновременно двумя специально обученными массажистами, находящимися по обе стороны

от тела пациента. Массажисты выполняют серию абсолютно синхронных поглаживаний в определенном направлении на передней и задней поверхностях тела.

Эти движения имеют огромный смысл, поскольку они соответствуют по направлению пяти направленным (векторным) функциям ваты (то есть субдошам), о которых мы скоро будем говорить. У каждой субдоши есть свое гати — путь в теле. Специальные поглаживания аюрведического массажа питают и успокаивают субдоши, помогая им следовать правильному пути.

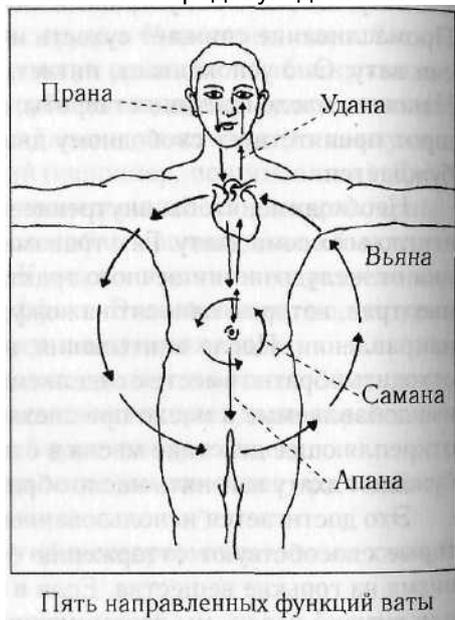
*Прана вайю* передвигается от органов чувств, рта и ноздрей к пупку, несет прану, или жизненную силу, в форме воздуха, пищи и воды в глубь тела. Кроме того, эта субдоша контролирует работу чувств.

*Удана вайю* течет в противоположном направлении, двигаясь от пупка ко рту, ноздрям и органам чувств. Она удаляет углекислый газ и различные малы из зоны капхи (слизь, слюну), участвует в образовании звуков речи. Удана вырабатывается в кишечнике и является источником нашей силы.

*Самана вайю* циркулирует по часовой стрелке — вокруг пупка. Как ветер раздувает огонь, так и эта вайю усиливает пищеварительный агни. Самана ответственна за поддержание метаболических процессов, протекающих в тонком кишечнике и печени.

*Вьяна вайю* движется от сердца к периферии и обратно. Направление его движения меняется в циркадном ритме. Она поддерживает циркуляцию крови и лимфы (раса и ракта дхату).

*Апана вайю* направлена от пупка к анусу и уретре. Ее основная функция состоит в удалении мочи, фекальных масс и менструальных выделений. Она также отвечает за родовую деятельность.



### Применение бахья снешаны

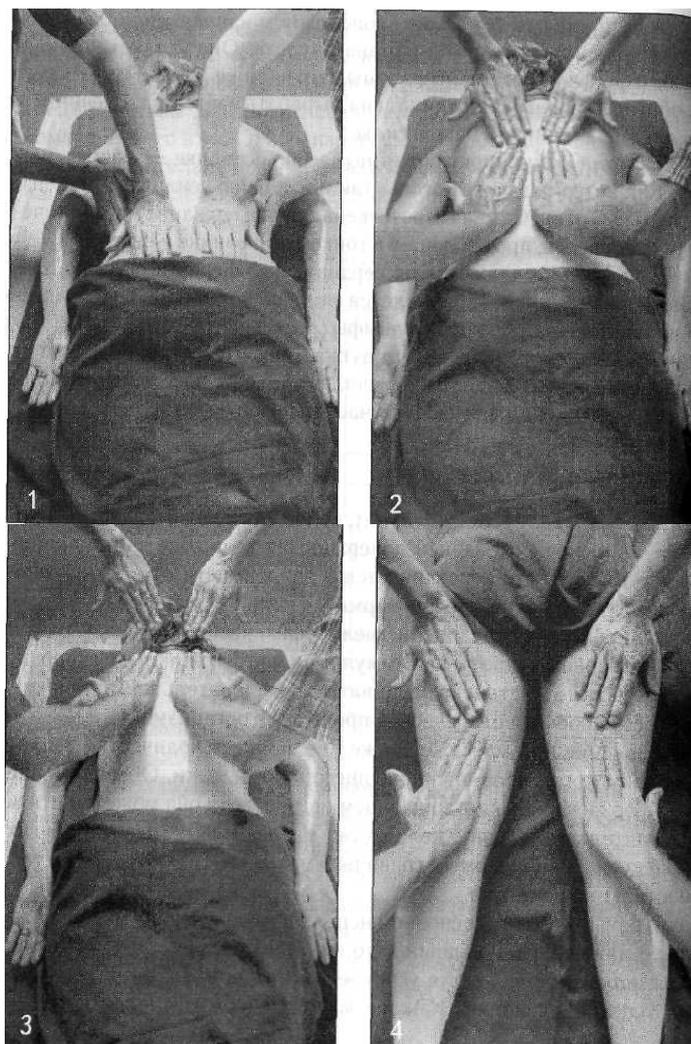
Бахья снешана представляет собой последовательность массажных движений, выполняемых в следующих направлениях: от пупка к голове, от головы к пупку, от пупка к ногам и от ног к пупку — на передней и задней поверхностях тела. Давление, прилагаемое массажистом, различается в зависимости от массируемой области (присутствия точек мармы). Согласно аюрведе, в точках мармы происходит соединение

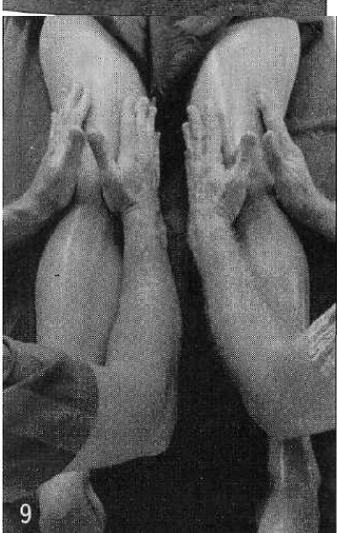
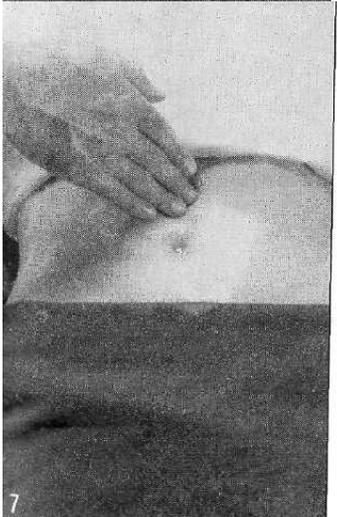
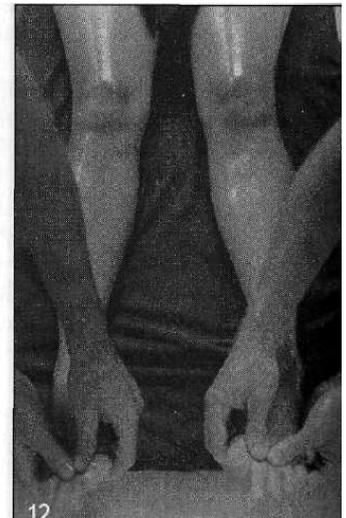
между физической материей тела и его внутренней мудростью. Стимуляция мармы оживляет и координирует взаимодействие субдош ваты, а следовательно, гармонизирует все нейрофизиологические процессы в организме.

Давление при массаже также увеличивает количество теплого кунжутного масла, проникающего в поры кожи. Обычно мы не думаем о коже как о поглощающем органе, хотя она может впитать действительно большое количество масла. Так же как и в других процедурах панчакармы, травяные масла выбираются с учетом конституции пациента.

В бахья снешане в основном используются три вида масел, каждое — для конкретной доши. Это *вата шамак* — для успокоения ваты, *чанданбала* — для успокоения питты и *маханарайяна* — для успокоения капхи. Каждое масло содержит травы, которые предписываются для успокоения соответствующих дош главным аюрведическим текстом «Чарака Самхита».

Массаж и травы позволяют маслу проникать глубоко в ткани и разрыхлять «укладку» амы в этих тканях, в том числе на стенках шрот. Помимо этого, снешана увеличивает гибкость тела, увеличивает силу, уменьшает стресс и питает ткани. Слово «снешана» буквально означает «доброта, нежность, любовь», и эта приятная процедура оправдывает свое название.





### Абхъантар снешана (внутреннее промасливание)

Процедура внутреннего промасливания состоит в каждодневном приеме надлежащего количества ги с травами (тикта грига), утром и во второй половине дня (на пустой желудок). С течением времени врач понемногу увеличивает дозу, основываясь на силе пищеварительного огня пациента. Последний не должен принимать пищу до полного переваривания ги, которое проявляется возвращением аппетита.

Чтобы подготовиться к главным очистительным процедурам, пациент получает внутреннее и внешнее промасливание ежедневно в течение семи дней. Такое время требуется маслянистым субстанциям, чтобы достигнуть всех семи дхату. После седьмого дня масло перестает впитываться и положительный эффект промасливания сменяется на противоположный. В случае дальнейшего продолжения процедуры масло стало бы накапливаться в виде насыщенных жиров, привело бы к ослаблению агни дхату, блокировке шрот и нарушению движения ваты. Побочным эффектом слишком длительного промасливания бывает плохое удаление мал, твердый стул и вздутие живота. По этой причине на восьмой день всегда начинают основные очистительные процедуры панчакармы.

Существуют классические признаки того, что снешана приблизилась к завершению, то есть масло пропитало все семь дхату. Кожа становится мягкой, блестящей и слегка пахнет маслом. Мягкие волосы. Выделительные процессы здоровые, фекальные массы желтоватые, блестящие либо маслянистые и мягче, чем обычно. Моча и испражнения пахнут ги. Моча ярче по цвету, чем обычно. Секреты слезных желез, выделения из носа и ушей слегка блестят. Нарастает сила, энтузиазм, энергия и ясность ума.

### СВЕДАНА (ЛЕКАРСТВЕННОЕ ПРОГРЕВАНИЕ)

Вторым главным методом пурвакармы является прогревание. Хотя в буквальном смысле «сведана» означает «выделение пота», главная задача прогревания не заставить человека пропотеть, а расширить шроты организма, тем самым приближая цель промасливания — освобождение органов от амы. Кроме того, тепло противостоит холоду, вызывающему дисбаланс ваты, уменьшает жесткость, тяжесть, противостоит тяжелой и липкой природе амы.

Увеличенное воздействие агни бхуты размягчает и расплавляет плотную аму. Последняя разжижается, уменьшается в объеме и с большей готовностью по-

кидает ткани. Прогревание способствует мобилизации дош, которые отвечают за переноску отходов из дхату в желудочно-кишечный тракт.

В дополнение к этому, сведана расширяет дхату, что благоприятствует удалению амы. Расширение каналов открывает «последний путь» для токсинов и отходов. По мере того как ама покидает тело, в органах уменьшаются жесткость и тугоподвижность, нарастают гибкость и движение.

#### **Основные варианты сведаны в пурвакарме**

Сведана облегчает и усиливает изменения, вызываемые снешаной. Типов сведаны много, но в пурвакарме предпочтение отдается только двум: *нади сведане* и *башпа сведане*.

#### **Нади сведана (проникающее тепло)**

*Нади* (досл. «трубка») использует пар, образующийся при кипении травяного отвара. В давние времена для получения пара использовали глиняный горшок, а для отведения и приложения к телу — стебель бамбука. Сегодня процесс парообразования происходит в скороварке, пар же подается к телу с использованием армированного пластикового шланга.

По сравнению с башпа, нади представляет собой более проникающую разновидность воздействия, так как пар загоняет тепло и масло от бахья снешаны глубоко в ткани через поры кожи. Хотя применять нади сведану можно на всей поверхности тела, особое внимание уделяется крупным и сложным суставам для улучшения их подвижности. Обычная продолжительность процедуры составляет 5 — 7 минут. Безотносительно панчакармы, ее можно использовать в сочетании со снешаной для избавления от боли, мышечных спазмов и ригидности в конкретных областях тела, особенно — конечностей. Такое лечение хорошо успокаивает боли в спине при миозите и радикулите, в тазобедренных и коленных суставах.

#### **БАШПА СВЕДАНА (ПАРОВЫЕ ВАННЫ)**

*Башпа* (то есть второй вариант сведаны) выполняется непосредственно после нади сведаны. «Башпа» буквально означает «пар». В отличие от нади, в основе которой лежит направленное воздействие, во время башпы окутывается паром все тело. Инструментом башпы сведаны является паровая ванна, выполненная в виде ящика с отверстием для головы, в которой пациент сидит или лежит на спине. Все части тела открыты для доступа пара, кроме головы, так как голова не переносит высоких температур. Во время процедуры ассистент, выполняющий процедуру, постоянно меняет на голове пациента холодные компрессы, таким образом обеспечивая дополнительную защиту от перегревания. Чтобы избежать обезвоживания перед принятием башпа сведаны пациент выпивает стакан воды.

Паровые ванны на одного человека обычно делаются из дерева. Внутри них расположен термостат, позволяющий легко поддерживать температуру среды. Пар поступает внутрь ванны, согласно потребностям пациента. Обычная длительность процедуры составляет 7 — 10 минут, либо она длится до появления капель пота на лице пациента

Признаками полного и успешного завершения сведаны являются появление пота, покраснение кожи и её теплота по всему телу. У пациента не должно оставаться зажимов. Его не должно знобить. Он должен ощущать легкость и прилив энтузиазма.

Важно не перегреть тело, так как это возбуждает питта-дошу. Перегревание проявляется следующими признаками: сильным покраснением кожи, обмороком, головокружением, упадком сил, ощущением жжения. В крайних случаях пациент может испытать трудности с дыханием. Чтобы устранить перегревание, пациенту можно предложить стакан прохладной жидкости.

Несмотря на то что башпа сведана является важной подготовительной процедурой, она не подходит людям с заболеваниями сердца и повышенным давлением, так как жар увеличивает нагрузку на сердце (частоту сердечных сокращений). Людям с проблемами крови (анемией, лейкемией) также нельзя проводить башпа сведану. Им подходит нади сведана, потому что проникающий жар последней мягче и действует местно.

Процедуры снешана и сведана имеют важное значение для успеха Панчакармы. Процессу очищения необходимо внутреннее и внешнее промасливание, мобилизирующее аму, необходимо также прогревание, раскрывающее шроты, мобилизирующее доши и способствующее транспортировке амы в желудочно-кишечном тракте.

Токсины невозможно удалить без двух вышеописанных процедур. Если провести очистительные процедуры без должной подготовки, будут очищены только самые поверхностные структуры, к тому же такая чистка вызовет напряжение всех тканей тела. Например, если принять слабительное без подготовки, оно позволит освободиться только от той амы, которая была накоплена за последние 48 часов. Тщетно пытаться выжать сок из незрелого фрукта. Сок не потечет. К тому же, можно настолько повредить этот фрукт, что он так никогда и не созреет. Проведение подготовительных процедур дает телу созреть во избежание нанесения вреда глубоким структурам и субстанциям тела во время очистительных процедур. Как только доши закончат переносить аму из дхату в желудочно-кишечный тракт, тело должно окончательно освободиться от амы через ближайшее отверстие. Это задача второй стадии панчакармы.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПАНЧАКАРМЫ**

Процедуры панчакармы позволяют не только очистить органы от амы, но также вызвать обновление и омоложение разных отделов организма. С этой целью всегда используют снешану и сведану в какой-либо их форме в сочетании с некоторыми другими процедурами и часто направлены на функцию какой-либо конкретной доши.

#### **ШИРОДХАРА**

Это наиболее часто используемая дополнительная подготовительная процедура. «Шир» означает «голова», «дхара» означает «капание масла тонкой ниткой». *Широдхара* состоит в капании масла пациенту тонкой струей на область возле средней линии лба. Ее применяют как дополнение к панчакарме, так как она успокаивает вату, особенно прана вайю, и, кроме того, успокаивает центральную нервную систему. Ум и чувства смолкают, естественные целительные механизмы включаются и эффективно устраняют последствия стресса. Это, в свою очередь, улучшает ясность ума и восприятие.

Длительность широдхары обычно составляет 20 минут. Она проводится три или четыре раза на протяжении семидневного периода пурвакармы. В ней используются масла со специальными травами, питающими и успокаивающими нервную систему. Это также открывает прана шроты в голове. Ассистент устраивает большой медный сосуд на 15 — 20 см выше лба пациента, откуда вытекает тонкая струйка масла.

#### **Пишинчхали**

Эта процедура очень популярна в южной Индии, где преобладает погода, возбуждающая вату. «Пишин» переводится как «вдавливание», а «чхали» — как «энергичное движение». Большое количество масла изливается на тело в то время, как оно массируется завернутым в ткань в виде шара рисом. Шарик давит масло в поры с тем, чтобы оно глубже проникло в ткани тела. Пациент обычно получает удовольствие от пишинчхали и заряжается энергией. Основной целью пишинчхали является успокоение ваты. Воздействие на точки мармы способствует гармонизации пяти субдош ваты. Процедура особым образом удаляет токсины из суставов и улучшает их подвижность. Она является мощным средством для уменьшения мышечных спазмов и лечения дегенеративных заболеваний. Однако для достижения наибольшей эффективности пишинчхали ее следует применять многократно, раз за разом. По этой причине эта процедура часто используется как самостоятельное лечение. У опытного массажиста пишинчхали занимает 30 минут, после чего пациент направляется на пинда сведану.

#### **ПИНДА СВЕДАНА**

Слово «пинда» означает «шарик», мягкую округлую массу; «сведана» — это «жар», «тепло».

Во время этой процедуры шарик горячего риса, который был сварен со специальными травами, успокаивающими вату, замачивается в молочном отваре питательных трав. Затем этим шариком энергично растирают все тело, уделяя особое внимание мышечной ткани и суставам. Эта процедура, как правило, выполняется после снешаны или ее разновидностей и длится десять (в большинстве случаев) или двадцать (в случае серьезных заболеваний) минут.

Пинда сведана улучшает тонус мышц, питает мамса дхату и успокаивает вату. Пинда приносит большую пользу влечению лицевой гемиплегии (одностороннего паралича), а также дегенеративных заболеваний (рассеянный склероз, миотрофия). Как и в предыдущем случае, пациент не должен ждать результатов через одну-две процедуры. Пинда используется вместе с панчакармой, однако при вышеуказанных заболеваниях она используется в качестве изолированного терапевтического метода, который осуществляется в виде серии процедур на протяжении определенного периода времени.

#### **ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ СВЕДАНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КАЧЕСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

Существует много методов, предписанных аюрведическими текстами для увеличения тепла в теле. При этом большинство из них редко используется как часть панчакармы. При этом они, безусловно, полезны и использовались в аюрведе с незапамятных времен. Общей чертой всех методов является приложение тепла непосредственно к телу, общее или местное.

Для этого используются нагретые вещества — жидкие и твердые, влажные и сухие, водянистые и маслянистые, мягкие и жесткие.

В аюрведических текстах описаны четыре группы агни сведан, каждая из которых имеет свою собственную цель

*Тапа сведана (рукша сведана)* — применение сухого жара, как, например, сауна или закапывание в горячий песок. Предназначена для уменьшения воспаления и отека суставов

*Упанаха сведана* использует горячие травяные припарки, приготовленные с разным содержанием жидкости на воде или на масле. Припарки представляют собой муку из урад дала с добавками из трав. Упанаха особенно эффективна при подагре и артрите, заболеваниях, сопровождающихся воспалением и болезненностью суставов. Сочетание жара, трав и масла в припарках уменьшает боль и восстанавливает подвижность суставов

*Драйва сведана* использует водные настои лекарственных трав в форме душа или ванны. Травы для драйва сведаны обладают горячими проникающими свойствами, которые усиливают общий согревающий эффект лечения

*Ушма сведана* использует пар, который применяется локально (суставы, точки мармы) или на все тело. Нади и башпа сведаны, уже описанные в настоящей главе, являются основными разновидностями этой сведаны. В дополнение к уже упомянутым благоприятным эффектам этот вариант хорошо действует на систему циркуляции

#### **ОБРАЗ ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ ПАНЧАКАРМЫ**

Панчакарма — это мощная система ремонта и омоложения организма. Люди, начинающие панчакарму, получают максимум пользы, если смогут полностью сконцентрироваться на лечебном процессе. Поэтому так важно, как проведет пациент это время.

Необходимо реализовать изменения в питании и распорядке дня на все время лечения, с начала пурвакармы до завершения пасчаткармы.

Чтобы панчакарма сработала правильно, необходимо снять предрассудки относительно того, какими должны быть ум и тело. Необходимо также полностью устранить моральные и физические нагрузки. Лишь в этом случае организм сможет направить все силы на избавление от токсинов и омоложение дхату. Деятельность и нагрузки перемещают действие дош к рукам и ногам, нарушая их способность к переносу нечистот из глубоких тканей в желудочно-кишечный тракт для удаления.

По этой причине изменение образа жизни действительно необходимо для успеха в лечении. В идеале пациент должен отложить в сторону все свои профессиональные и семейные проблемы, полностью посвятив себя отдыху, ментальному и физическому. Необходим расслабленный ритм жизни и отсутствие страстей. Во время и непосредственно после лечения следует отказаться от половой жизни, чтобы избежать нагрузки на энергетические центры системы. Особенно важно на протяжении лечения не задерживать естественные позывы: мочеиспускание, дефекацию, отхождение газов. Следует помнить, что подавление естественных позывов всегда вызывает в организме напряжение. Поскольку панчакарма противо-

показана во время менструаций, женщины должны соответственно планировать время проведения процедуры.

Идеальным окружением при панчакарме будет теплая, комфортабельная, приятная обстановка, свободная от сквозняков. Ванны должны быть всегда теплыми, так как тело всегда защищает себя и напрягается от холодного ветра, воды и напитков. Влияние холода снижает эффективность агни и ухудшает метаболизм. В дополнение, шроты сжимаются от холода, тогда как они должны пропустить поток амы и оставаться открытыми. Шроты являются также путями распространения расаяны — питающей и омолаживающей силы лекарственных трав.

Во время панчакармы важно сократить чувственные впечатления и дать чувствам такой долгожданный отдых. Поскольку чувства — это мост между внутренним и внешним миром, тело и ум будут также вынуждены отдохнуть. Мы советуем пациентам избегать телевизора, яркого света и громкой музыки. Если читать необходимо, лучше сократить чтение до возможного минимума. Лучше пребывать в безмолвии. Мы не осознаём, насколько велики усилия, которые мы тратим на постоянную болтовню. Целесообразно отказаться от физических упражнений. Чем глубже мы сможем отдохнуть, тем энергичнее возьмемся за дело по окончании лечения.

В значительной степени успеху лечения способствует ежедневная медитация. Еще больше пользы приносит медитация в сочетании с предшествующим ей выполнением асан и пранаямы. Ключевым элементом терапии является диета, предписанная аюрведическим врачом на время лечения. Диета, перегруженная тяжелой пищей, мешает очищению и ограничивает пользу, которую мы могли бы иначе получить. Идеальная диета на время панчакармы состоит из легкой, питательной пищи наподобие паровых овощей и *кичари* (желтый мунг дал и рис басмати, сваренные с нежными специями). Кичари занимает особое место в пищевом режиме панчакармы по следующим причинам. Оно не нагружает ятхар агни. Приходя на стадию прапака, оно помогает разжижать аму. Эта питательная и легкоусвояемая пища успокаивает ум. И, наконец, кичари балансирует доши. Ниже я привожу хороший рецепт кичари.

Во время панчакармы нужно избегать тяжелой пищи — конфет, жарений, мяса и молочных продуктов. Необходимо сократить количество кислой (маринадов, уксуса, цитрусовых), острой (чили, лука, чеснока) и соленой пищи. Следует воздержаться от потребления ферментированных (йогурты, твердый сыр, тофу, соевый соус) и дрожжевых продуктов (в том числе хлеба). Не употребляйте холодные напитки и мороженое, холодный чай, газированную воду. Воздержитесь от употребления алкоголя и стимуляторов (кофе). Если пациент проходит панчакарму в клинике, он питается по месту лечения, где врачи знают, какая еда ему подходит лучше.

В том случае, если на всех этапах панчакармы выполняются требования, перечисленные в данной книге, очищение будет иметь огромный успех. У пациента появится сильный аппетит, наладится пищеварение, появится чувство легкости в теле, будет достаточно силы и энергии для выполнения самых сложных жизненных задач. Сознание прояснится. Пациент

почувствует удовлетворение от жизни, к нему придет энтузиазм.

Теперь, когда мы уяснили значение и содержание всех основных и дополнительных подготовительных методов пурвакармы, а также необходимых изменений в питании и образе жизни, можно перейти к рассказу об основных очистительных процедурах.

### **Кичари**

*1 чашка лущенной чечевицы (жёлтый мунг дал)*

*2 чашки белого риса басмати*

*3 см свежего имбирного корня*

*1 малая горсть листьев кинзы*

*2 ч. л. ги (очищенное топленое масло)*

*1/2 ч. л. куркумы*

*1/2 ч. л. молотых семян кориандра*

*1/2 ч. л. цельных семян кумина*

*1/2 ч. л. горчичных семян*

*1/4 ч. л. соли с минералами*

*1 щепотка асафетиды*

*8 чашек воды (6 чашек при пользовании сковородкой)*

Промойте рис вместе с мунг далом до чистой воды. Добавьте воду и варите крупу под крышкой до размягчения. В отдельной сковородке разогрейте ги, добавьте специи и слегка поджарьте (не более 1 — 2 минут). Положите поджаренные специи с маслом в почти готовый рис с мунг далом и доведите продукт до готовности. Соль и листья кинзы добавить перед подачей на стол.

## **ГЛАВА 10. Пять основных процедур панчакармы**

Согласно тексту «Чарака Самхита», тело использует три основных пути для удаления шлаков и токсинов — рот, анус и поры кожи. При этом три доши работают в качестве транспортного средства, переносящего аму вниз, вверх или к периферии. Посредством доша гати ама мигрирует вместе с дошами от пустот в направлении дхату, от дхату в направлении пустот и внутри пустот по направлению к ближайшему отверстию. Целительная и омолаживающая сила панчакармы заключается в ее способности использовать естественное движение дош для удаления амы.

### **Процедуры панчакармы в зависимости от направления удаления амы**

Вамана карма	Движение вверх
Насья карма	Зона капхи

Виречана карма	Движение вниз
	Зона питты

Басти карма	Движение вниз
	Зона ваты

Рактамокшана карма	Движение к периферии
	Через кровеносные сосуды

*Вамана и насья* — две из пяти карм — происходят в верхней капха-зоне тела и используют для удаления амы движение дош снизу вверх. Связанные с капхой токсины накапливаются преимущественно в верхней части тела. Дважды в день, в периоды активизации капхи, доши вытягивают капхистые яды из глубоких тканей в пустоту желудочно-кишечного тракта. Поскольку именно в этом месте накапливается капхистая ама, для избавления от нее в панчакарме используют ваману — терапевтическую рвоту. Потому что рот самое близкое отверстие к этой зоне, и путь

через рот — самый короткий путь избавления от капхистых токсинов.

Насья, или шировиречана, является вспомогательной процедурой, цель которой помочь при выполнении ваманы открепить аму и удалить избыток капхи из горла, носа, придаточных пазух и других структур головы и шеи. Насья представляет собой введение лекарственных средств в носовой проход. Она стимулирует секрецию, которая способствует удалению токсинов из этой области. Первостепенным эффектом этой процедуры является улучшение связи между чувствами и органами чувств за счет открытия шрот, по которым передается чувственная информация.

*Виречана* и *басты* используют движение ваты вниз для удаления связанных с ней токсинов и отходов. Виречана работает с зоной питты, основными органами которой являются тонкий кишечник и печень. Басты очищает зону ваты и сосредоточивается на толстом кишечнике. Питта- и вата-ассоциированная ама выбрасывается из организма через прямую кишку и анус вследствие близости этого выхода из тела. Виречана очищает организм от избытка питты и от питта-ассоциированной амы, которая естественным образом накапливается в зоне питты в период питты. Терапия басты вводит лекарственные субстанции в толстую кишку через анус для стимуляции изгнания вата-ассоциированной амы, которая собирается там в период ваты. Последняя из перечисленных процедур, *рактамокшана*, удаляет питта-ассоциированные токсины из крови.

Пять перечисленных процедур в совокупности составляют панчакарму. Теперь рассмотрим данные процедуры в подробностях.

#### **Вамана (терапевтическая рвота)**

Вамана — одна из самых загадочных терапевтических процедур аюрведы. Большинство людей связывают рвоту с тошнотой и слабостью. По этой причине они «не успевают подумать о рвоте, как их уже тошнит». Терапевтическая рвота — на удивление гладкая и безболезненная процедура, вызывающая минимум тошноты, потуг и дискомфорта. Эта процедура для удаления избытка капхи и капхистой амы была создана так, чтобы быть максимально удобной, легкой и естественной. Если организм был правильно подготовлен, вамана не требует усилий и эффективно удаляет токсины из зоны капхи.

Залогом успешной ваманы является использование специальных трав, обладающих рвотным действием. К ним относятся *яштимадху* — лакричник и *маданпхал* (*Рандия димоторум*). Эти горячие, сильные и проникающие травы стимулируют агни и вайю бхуты. Действие этих трав достигает тонких каналов зоны капхи, в которых оно разжижает и приводит в движение аму. Как огонь всегда стремится вверх, так и действие этих трав устремляет капхистую аму вверх от места ее пребывания в желудке.

Вамана подходит не всем. Обычно ее применяют только при заболеваниях, связанных с дисфункцией капхи или накоплением капхистой амы. К ним относятся все болезни дыхательной системы, бронхиальная астма, аллергии, хронические простуды, сахарный диабет, атеросклероз, ревматические заболевания, артрит и некоторые хронические проблемы кожи (псориаз, экзема, витилиго). Вамана помогает также

при некоторых вирусных заболеваниях (герпес зостер).

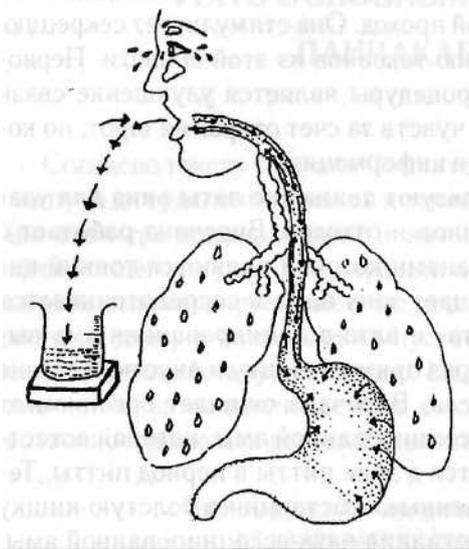
Эта процедура противопоказана ослабленным, истощенным, пожилым людям, маленьким детям и беременным женщинам, больным туберкулезом, плевритом; лицам, страдающим пневмосклерозом и другими формами сниженной жизненной емкости легких, гепатитом, жировой дистрофией или циррозом печени, тяжелыми заболеваниями сердца и гипертонией.

При указанных заболеваниях, а также при серьезном нарушении функции ваты вамана может оказаться слишком тяжелой процедурой.

Перед тем как перейти к описанию ваманы, я хотел бы привести для примера один случай из моей клинической практики. Ко мне пришел человек с серьезными кожными проблемами. Все тело этого человека было покрыто сыпью и красными пятнами, которые чесались и мокли. Все врачи, с которыми больной имел дело, были озадачены этими симптомами, так как заболевание напоминало экзему и псориаз одновременно. Лекарства приносили временное облегчение. Человек был на консультации у гомеопата и получил гомеопатическое лечение. Однако эффект от этого лечения длился всего три месяца. Затем все симптомы возобновились, состояние ухудшилось и совсем вышло из-под контроля. Больной был несчастен и плакал, что не может больше терпеть. Я увидел, что человек страдает от кризиса ядовитой амы, объяснил ему панчакарму и пригласил на лечение. Удивительно то, что уже после трех дней снеханы и сведаны покраснение кожи и зуд уменьшились, мацерация (намокание пятен) прекратилась. Еще до начала основных процедур, к седьмому дню пурвакармы, симптомы у моего пациента уменьшились почти на 85%. После завершения шодханы и лекарственных процедур кожа пришла в порядок.

Похожий случай был со мной и в первые годы практики. Ко мне привели 34-летнюю женщину с хронической аллергической бронхиальной астмой. Она принимала стероидные гормоны и использовала бронходилататоры уже в течение многих лет. Каждый месяц, или раз в два месяца, с приступом она попадала в больницу, где ей с большим трудом подбирали лечение, но и оно не могло контролировать ее состояние. Женщина находилась в депрессии, к ней приходили мысли о самоубийстве.

При осмотре выяснилось, что эта больная с детства страдает плохим пищеварением и удалением отходов (запорами). Следуя моему предложению, я провел несколько курсов панчакармы с акцентом на ваману, насья и басты. Десять месяцев спустя приступы прекратились. Мы стали сокращать дозу гормональных препаратов и ингаляций, и после очередного курса женщина полностью освободилась от лекарственной зависимости. Моя бывшая пациентка вышла замуж, родила ребенка и ведет нормальную жизнь. Она научилась следовать здоровому питанию, образу жизни и время от времени пьет кой-какие настои, чтобы поддерживать силу пищеварительного агни и своевременно удалять из своего организма токсические вещества.



Терапевтическая рвота — на удивление гладкая и безболезненная процедура

### Правильная подготовка к вамане

В качестве подготовки к вамане в течение семи дней пациент получает снешану и сведану до наступления признаков полного внутреннего и внешнего промасливания. Как уже говорилось, аюрведический врач убеждается в этом, главным образом, по состоянию кожи — она должна стать мягкой, блестящей и маслянистой. Он также оценивает фекалии, которые приобретают слегка маслянистые свойства и увеличиваются в объеме (количестве). При полном промасливании дхату избыток масла и ги придает телу и фекалиям маслянистый запах. Пациент готов и на следующее утро можно планировать ваману, которая проводится в период активности капхи. Пациенту советуют воздержаться от физической деятельности в вечер перед ваманой и рано лечь спать, чтобы не отвлекать доши от выполнения основной задачи. Всегда полезна медитация, которая успокаивает ум и тело. Ночью перед процедурой пациент принимает пищу, которая стимулирует капху, — сладкую, тяжелую, прохладную, клейкую и маслянистую, как, например, йогурт, молоко, бананы и суп из урад дала. Попадая в желудок, такая пища увеличивает его объем и стимулирует капха-ассоциированные токсины к изгнанию, поскольку желудок не может удержать такое количество капхи.

Перед отходом ко сну пациент принимает травяной настой для увеличения секреции желудка, что еще больше увеличивает последний в объеме. Эта трава — *вача* (аир, *Asarotus Calamus*) — использовалась мастерами аюрведы в течение тысяч лет. Ей свойственна горячая энергия, которая вызывает разжижение амы в желудке. Поскольку действие вачи сопровождается повышением температуры, эта трава «работает снизу вверх» и поддерживает рвоту. В общей сложности пациент принимает менее грамма вачи.

После приема вачи пациент не пьет и не ест до самой процедуры.

Просыпаясь на рассвете, пациент мочится и опорожняется, как обычно, но ничего не ест и не пьет. Запустение желудка стимулирует выделения из окружающих его тканей. После этого пациент получает легкое промасливание и прогревание, чтобы повы-

сить температуру тела и обеспечить расширение тонких каналов. Большинство людей не испытывали на себе терапию вамана, поэтому очень важно, чтобы для технической поддержки и ободрения с человеком всегда был аюрведический врач. Хочу предупредить, что вамана — очень деликатная процедура, и ее должен проводить только тот врач, который специально обучен панчакарме.

### Проведение ваманы

Ваману всегда проводят рано утром, когда в окружающей среде доминирует яла бхута, а в теле — капха-доша. Нормальная деятельность дош приводит к тому, что в это время в зоне капхи находится наибольшее количество водянистых выделений, которые поступают с токсинами из дхату в пустоту желудка. Поскольку ранним утром наибольшее количество капхистой амы доступно для удаления, это самое благоприятное время для ваманы.

Процедура начинается с того, что пациент съедает 300 мл жидкой каши, приготовленной из пшеницы и молока. Это еще больше стимулирует выработку водянистых выделений и увеличивает объем желудка. Каша имеет приятный сладковатый вкус, который уменьшает тревожность пациента относительно лечения. Покончив с кашей, пациент принимает травы, стимулирующие рвоту. Они сильно активизируют агни и вайю, имеют вяжущий и горький вкус и вытягивают в желудок нечистоты из окружающих тканей. В классических текстах упоминаются 355 веществ рвотного действия. Обычно используются плоды дерева мадан, которые называются *мадан фал*. Высушенный и истолченный плод размешивается с медом, смесь оставляется на ночь и затем доводится до состояния пасты. Примерно 1/2 чайной ложки этой приятной на вкус пасты дают пациенту, он слизывает ее языком. Чтобы обеспечить минимум усилий и дискомфорта при рвоте, пациент должен выпить большое количество теплого лакричного чая, который был заранее (накануне вечером) приготовлен методом холодного настоя. Лакричник (солодка), или *яштимадху* (*Glycirizza glabra*), является великолепным активатором и посредником движения липкой тяжелой амы из тканей. Она принадлежит к классу трав, которые стимулируют выделения, не становясь при этом частью тканей (не ассимилируясь). Она движется по всему телу, собирая субстанции, которые не принадлежат дхату, и затем изгоняется. Лакричник быстро увеличивает объем желудка. В какой-то момент пациент чувствует, что начинается спонтанное опустошение желудка, которое происходит приступами, но без рвотных позывов. При непереносимости лакричника можно заменить его соком сахарного тростника или соляным раствором.

Во время ваманы пациент должен выпить как можно больше лакричного чая, чтобы наполнить желудок (до 4 л). Это помогает сделать его содержимое жидким, а затем эффективно удалить. Через несколько минут после наполнения желудка пациент почувствует жар, и вскоре начнутся спонтанные сокращения (рвота). Врач поощряет пациента не сопротивляться. При правильной подготовке рвота происходит без напряжения и дискомфорта. Необходимо помнить, что рвота — это такой же естественный рефлекс, как дефекация или чихание. Телу не приходится сильно напрягаться.

Рвотные вещества действуют в течение 30 — 40 мин. Затем их действие стихает. Вся процедура длится около часа. Из-за пшеничной каши и лакричного чая первоначальный вкус рвоты будет сладким и довольно приятным. Пациент должен продолжать рвоту, пока не почувствует горький или кислый вкус. Это указывает на полное опустошение желудка — начинается выброс содержимого зоны питты (тонкого кишечника). В этот момент позывы, как правило, прекращаются, и процедура заканчивается. Если некоторое количество лакричного чая прошло в кишечник, он выйдет со стулом. Необходимо предупредить пациента, что жидкий стул — два или три раза в течение последующих часов — это вполне нормальное явление.

После прекращения рвоты пациенту необходимо отдохнуть и на протяжении остатка дня избегать нагрузок, стресса и половой активности. Вамана истощает пищеварительный огонь. В течение 4-5 часов после процедуры следует воздержаться от пищи и всякого питья, кроме слабого рисового отвара. Некоторое время пациенту потребуется пища, которую легко переваривать и которая позволит пищеварительному огню постепенно восстановиться.

Во время ваманы повышается частота сердечных сокращений и давление крови. Поэтому их нужно отслеживать (по необходимости). Врач измеряет и сравнивает общее количество выпитого чая и съеденной каши с количеством изгнанных рвотных масс. Как правило, отношение составляет 3:4 (на 3 л выпитой жидкости 4 л рвотных масс). Разница складывается из объема амы и избыточной капхи, удаленных из организма. Врач внимательно наблюдает за цветом, консистенцией и запахом рвоты. Это дает ему подробную информацию об эффективности лечения.

Вамана помогает при всех болезнях капха-типа. После нее пациент чувствует легкость и прояснение сознания. Чувства обостряются. Дышать становится легче и свободнее. Если после ваманы провести правильно подобранные последующие процедуры, пациент также обнаружит существенное улучшение своего пищеварения.

Телу присуще естественное желание избавиться от токсинов, и вамана является естественной процедурой для удаления нечистот, связанных с капхой. При хорошей подготовке и правильном проведении вамана не требует усилий и протекает почти столь же легко, как зевание или чихание. Она задействует внутренние очистительные механизмы. В результате пациент получает немедленное облегчение симптоматики, вызванной капха-ассоциированными токсинами.

### **Насья (терапевтическое очищение органов головы)**

Существует два взаимозаменяемых термина — шировиречана и насья. «Шир» на санскрите означает «голова», «виречана» — «очищение». Процедура шировиречана очищает и омолаживает ткани и органы головы и шеи. В этом случае лекарственные вещества вводятся назально, так как нос является самой близкой точкой доступа к органам головы. Шировиречана удаляет аму и токсины из носоглотки, придаточных пазух, гортани, ушей и глаз. Согласно аюрведе, нос — это дверь, ведущая к мозгу. Насья открывает и очищает каналы головы, улучшая оксиге-

нацию (снабжение кислородом) и поток праны, что оказывает весьма благотворное влияние на мозговую деятельность. Насья показана при заболеваниях головы и шеи. Она с успехом применяется при сухости носовых проходов, заложенности придаточных пазух, при простуде, хронических ринитах и синуситах (в т.ч. аллергических); она приносит облегчение при хронических сосудистых головных болях, мигрени, эпилепсии, а также оказывает положительное влияние при умственной отсталости и дегенеративных заболеваниях мозга. Насья помогает при проблемах с глазами и ушами, среди которых Дефицит слезной жидкости и слезоточивость, хроническом раздражении склеры, конъюнктивите, глаукоме, потере слуха и звоне в ушах, а также при потере обоняния. Насья противопоказана в единичных случаях: ее нельзя выполнять младенцам при обезвоживании, а также лицам, находящимся в состоянии сильной паники или страха (в частности, при маниакально-депрессивном психозе) Ее нельзя проводить непосредственно после принятия ванны При проведении насьи у беременных женщин следует соблюдать осторожность. За исключением указанных случаев, можно с уверенностью проводить насью любому человеку в возрасте от 8 до 80 лет.

В моей практике был классический случай Мой пациент в течение 20 лет страдал от мигрени и аллергии. Чтобы работать, он каждый день принимал болеутоляющие средства. Во время осмотра выяснилось, что если этот человек почувствует тошноту и его вырвет, ему обыкновенно становится лучше. Я понял, что этот человек страдает от амы, скопившейся в областях головы и желудка. Для этого пациента была разработана очищающая программа, в начале которой планировалось провести семидневный курс насьи в сочетании со снешаной и сведаной. Результат был удивительным. Пациент сообщил, что в первый раз за десять или пятнадцать лет он проснулся утром без тяжести и боли в голове. Состояние больного улучшилось, и затем, когда я почувствовал, что он правильно подготовлен к вамане, виречане и басте, мы начали основные процедуры. Симптомы полностью исчезли. Ама, препятствовавшая нормальной работе органов зоны капхи, рассеялась (была изгнана).

С тех пор я лечил многих пациентов, страдавших хроническим отеком слизистой носа и мигренями. В некоторых случаях болезнь была настолько запущенной, что развивался звон в ушах, потеря слуха и другие осложнения. Очистительные процедуры неизменно приводили к полному излечению либо к значительному улучшению.

Другим примером эффективности насьи является случай пациента, который пришел ко мне с симптомами, напоминавшими хроническую простуду и аллергию. Он страдал от этого в течение 10 — 15 лет. С наступлением весны и осени его состояние ухудшалось. Мой пациент перепробовал многие виды лечения, но пользы было мало. Я провел ему два трехнедельных курса насьи непосредственно перед наступлением весеннего и, затем, осеннего сезонов. Это очистило пазухи. Он стал реже простужаться. Аллергия почти исчезла.

### **Варианты насьи**

Традиционно для проведения насьи используются два типа веществ — лекарственные порошки и ле-

карственные масла. Согласно «Чараке», существуют три различные цели использования веществ обоих типов: 1) способствовать секреции, открепляющей и выносящей токсические вещества из организма (это — *шодхана насья*); 2) для достижения успокаивающего эффекта (это — *шамана насья*) и 3) для обеспечения питанием тканей этой области (это — *брухана насья*). В зависимости от потребностей пациента каждый из перечисленных эффектов может быть усилен специфическим подбором действующих интраназальных веществ. *Тишна шировиречана* относится к процедурам насья типа шодханы. В этой процедуре используются травяные субстанции на основе кунжутного масла. Травы, используемые в приготовлении, — горячего, острого и проникающего свойства. Они усиливают секрецию, способствующую удалению амы из носа и головы. Этот тип лечения эффективно избавляет от головной боли, тяжести в голове, заложенности носа и увеличения миндалин.

Шамана и брухана относятся к успокаивающим и питающим типам насья. В них обычно используются сладкие субстанции типа ги, лакричника и других сладких трав, а также сметаны. Шамана («успокоение») смягчает симптомы и не устраняет причину заболевания. Например, при заложенности носа из-за отека слизистой *вача* (аир) в кунжутном масле быстро снимает отек и возвращает легкость дыхания. Это средство особенно полезно для людей с бронхиальной астмой. Оно также позволяет контролировать чихание и носовые кровотечения.

Брухана («питание») — это скорее питательная, нежели очищающая процедура. Она обостряет чувства, увеличивает способность к концентрации при расстройствах внимания, помогает при эпилепсии, умственной отсталости и дегенеративных заболеваниях, в частности, при болезни Альцгеймера. Начальная доза масляного настоя составляет 8-12 капель в каждую ноздрю. Ее постепенно увеличивают до 15 капель. При указанных заболеваниях обычно используется масло *ванчандрия вартхана*. Травы, используемые в этом составе, известны на протяжении тысяч лет своим омолаживающим влиянием. Среди них *ашваганда* (*Vittaria somnifera*), *пиппали* (*Viter langum*), *бала* (*Sida cordifolia*), а также семь других омолаживающих трав.

#### Проведение насья

В «Чараке» описываются несколько вариантов насья. В первом из них, который называется *апай пидана*, или «выжимание», сок из свежей травы закапывают в носовые ходы. Это очищает и успокаивает область придаточных пазух. Соки обычных вяжущих трав могут использоваться для остановки носового кровотечения. В аюрведе апай пидана используется для лечения головных болей, тревожно-депрессивного синдрома и носовых кровотечений.

Второй вариант насья называется *прадхамана* («втискивание»). Она обладает сильным очищающим действием и приносит сильное облегчение при головокружении, обморочных состояниях, сильных головных болях и потере ориентации. При прадхамане травы, растертые в порошок, попадают в нос пациента через трубку во время глубокого вдоха.

*Марша насья* и *прати марша насья* (марша насья в курсовом варианте) являются щадящими вариантами насья. Они используют меньше трав, травы со сла-

бым действием, которые не проникают глубоко в носовые ходы. Большинство трав готовятся в виде отвара и затем смешиваются с кунжутным маслом в качестве основы. При марша насье в ноздри закапывают по 2 — 4 капли масляной субстанции каждые 2 — 4 часа.

При прати марша насья пациент наносит масло на внутреннюю поверхность крыльев носа несколько раз в течение дня. Для этого он пользуется мизинцем, который смачивает в лекарственной субстанции. В обоих случаях после аппликации масла следует отклонить голову назад и мягко втянуть воздух носом. Эта процедура очищает, смазывает и укрепляет слизистые оболочки носоглотки, уменьшает их проницаемость для посторонних агентов и позволяет носовым ходам оставаться максимально открытыми.

#### Подготовка к процедуре насья

Правильная подготовка имеет важное значение для всех процедур панчакармы, в т. ч. и для насья. Перед применением лекарственных капель и порошков в лицо пациента энергично втирают теплое травяное масло с особым акцентом на область пазух. Затем к лицу и шее прикладывается компресс в виде горячей грелки, завернутой в горячее, влажное полотенце. Это делается для того, чтобы расширить носовые ходы. Интересно, что в аюрведе запрещается применение тепла к голове, и этот процесс является одним из исключений.

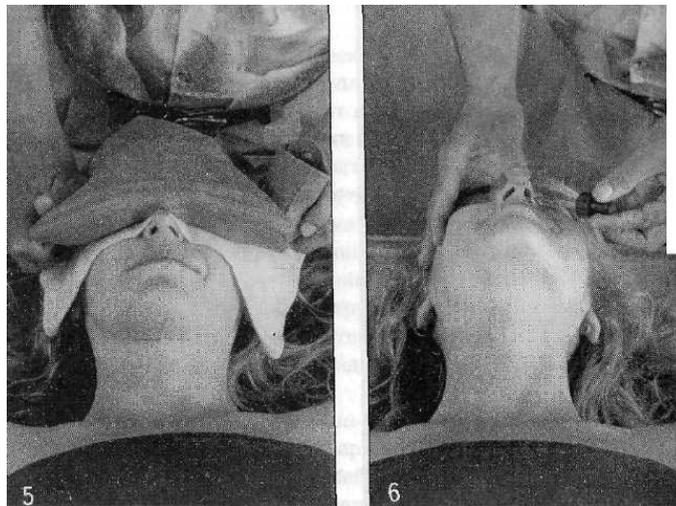
#### Проведение насья

После такой местной снешаны и сведаны пациент запрокидывает голову, ему закапывают травяное масло или вдувают порошок. При этом пациент должен втянуть носом воздух, чтобы донести субстанцию до проходов придаточных пазух. Для еще более глубокого прохождения лекарственного вещества перед следующим вдохом он зажимает нос рукой и потом, при попытке вдоха, внезапно отпускает пальцы. Такое действие нужно повторить от пяти до десяти раз. Вдохи при этом должны быть достаточно сильными.

Если в состав субстанции входит много горячих и проникающих трав, пациента нужно предупредить о возможности появления кратковременного сильного жжения. Разговоры с окружающими во время процедуры необходимо сократить до минимума. Через некоторое время пустота носоглотки начинает заполняться открепленной амой. Пациент высмаркивает или откашливает накопленный секрет. Жжение при лечении насью возникает прежде всего, если носовые ходы пациента воспалены вследствие избытка питты. От этого можно избавиться, закапав по две капли ги в каждую ноздрю или положив прохладное полотенце на лицо. Сосуды сужаются и травы не оказывают столь проникающего действия. После насья пациент должен отдохнуть и избегать стресса, напряжения и гнева. Начальная доза масла — 4 капли в каждую ноздрю. Однако при повышенной чувствительности пациента и применении очень сильных трав можно начинать даже с одной капли. Обычно лечение проводится в течение семи дней подряд, затем следуют несколько дней отдыха. После отдыха возможны повторные курсы последовательно увеличивающейся длительности (14 дней, 21 день). Повторные курсы применяются при лечении мигрени, эпилепсии и аллергии.

При болезнях капхи очищающая насья должна вы-

полняться в период капхи (утром или рано вечером). При дисфункциях питты и ваты процедуры насыи бывают успокаивающими и питательными. При расстройствах питты, сопровождающихся ощущением жжения и носовыми кровотечениями, часто используется закапывание ги в полдень или полночь. При болезнях ваты насыю проводят после полудня, ближе к вечеру. В качестве компонента программы панчакармы насыю желательно проводить каждый день, сразу после снешаны и сведаны. Насыя позволяет пациенту почувствовать легкость в голове и полное отсутствие заложенности. Ум станет ясным, чувства — острыми. Появится ощущение комфорта и счастья. Дискомфорт возможен лишь в случае неверно подобранной дозировки. Насыя работает с очень чувствительной зоной тела, поэтому очень важно правильно выполнять эту процедуру. Нос — входная дверь, ведущая к мозгу. Поэтому следует содержать носовые проходы и пазухи свободными от токсинов и от избыточной слизи. Носовые проходы приносят прану, то есть жизненную силу, в мозг и окружающие ткани. Они также защищают мозг от патогенов, вдыхаемых с воздухом, — цветочной пыльцы, пыли и микроорганизмов.



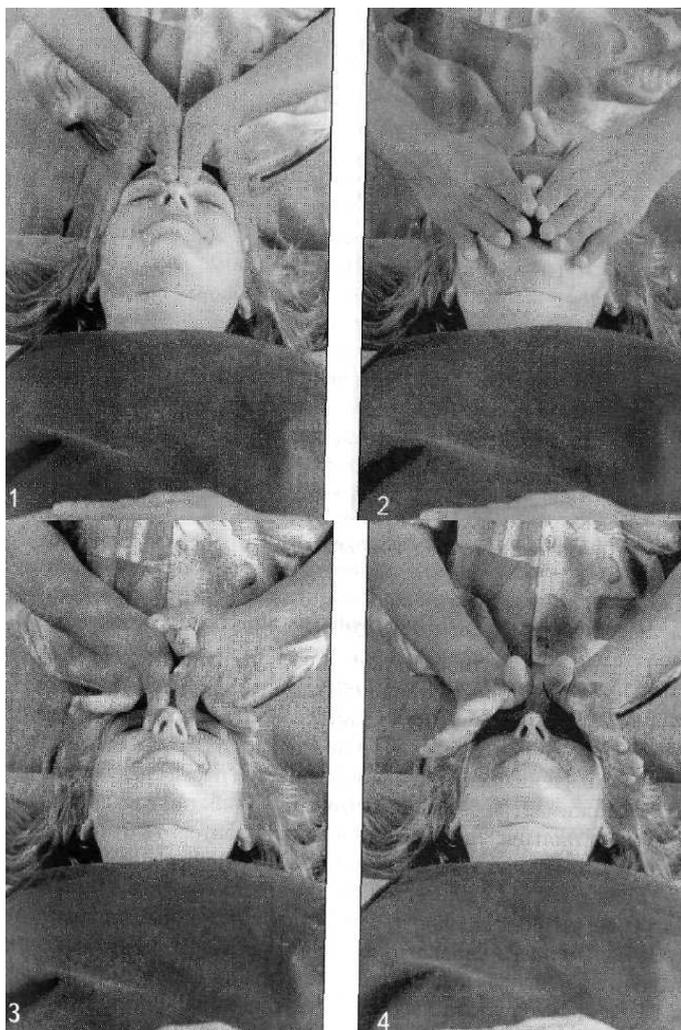
### ВИРЕЧАНА( ЧИСТКА С ПОМОЩЬЮ СЛАБИТЕЛЬНОГО)

Виречана является процедурой для чистки тонкого кишечника и органов зоны питты — печени и желчного пузыря. Она работает в направлении сверху вниз для удаления питта-ассоциированной амы в виде кислых выделений. В силу тесной связи питты с кровью эта процедура также способствует очищению последней.

Понос как болезненный симптом (диарея) и тот понос, который возникает под действием слабительных трав, используемых при виречане, сопровождаются совершенно разными физиологическими эффектами. Диарея возникает при отравлении. Если продолжительную диарею не остановить вовремя, создается угроза обезвоживания организма наряду с ухудшением пищеварения и всасывания питательных веществ. Напротив, виречана представляет собой естественный очистительный процесс, инициируемый с помощью трав, и прекращающийся как только организм очищается от амы. Остаточные эффекты от слабительных быстро проходят, и у пациента появляется ощущение легкости и жизненности благодаря тому, что организм освободился от токсинов. Виречана — это контролируемый процесс, который собирает аму из многих мест пребывания питты в теле, концентрирует ее в тонкой кишке и затем изгоняет. Посредством виречаны функция питты восстанавливается. Соответственно, все метаболические процессы усиливаются и становятся гармоничнее.

Терапия виречаны подходит при всех типах заболеваний, связанных с питтой, среди которых повышенная кислотность, язвенная болезнь, колит, крапивница, геморрой, хронические головные боли, некоторые типы диабета, аллергий и заболеваний кожи (угревая сыпь, дерматит, псориаз, экзема), проказа, витилиго и плоский лишай. Она также бывает эффективна при мигренях и малабсорбции. Виречану не используют у младенцев, беременных женщин и в преклонном возрасте. Она противопоказана при выраженной слабости пищеварения, язвенном колите (болезни Крона), обезвоживании, истощении и сильной лихорадке, а также если в стуле пациента имеются следы крови.

В слабительных травах, используемых для виречаны, преобладают яла и притви. Вода и земля, в отличие от воздуха и огня, тяжелые. Притяжение тянет их вниз; поэтому слабительные травы действуют тоже сверху вниз. Они действуют с разной силой на разных

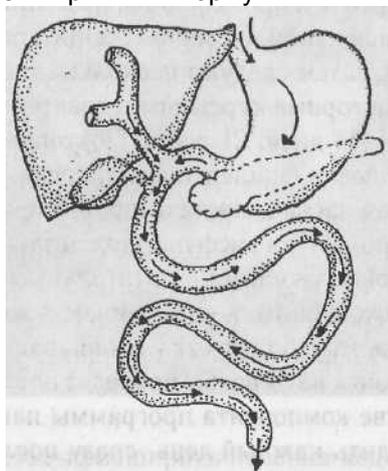


людей. У чувствительных людей небольшое количество слабительного может привести к большому объему испражнений. Другим же необходима более выраженная стимуляция, сильные травы и высокие дозы. Тип и доза слабительного определяются конституциональным типом пациента (по дошам).

Люди с преобладающей питтой, имеющие склонность к жидкому стулу, получают мягкие слабительные, например, *нишаттар* (*Eromea turpetum*). Люди капхи с тяжелым клейким стулом и медленным обменом требуют более сильного слабительного, например, *амальтаса* (*Cassia fistula*) или *India lagurnum*. Люди ваты имеют тенденцию к твердому сухому стулу и запору. Их труднее прослабить. Для этого используют семена *джайпала* (*Croton tiglium*) или масло из *эранды* (касторовое масло). Некоторые травяные слабительные сочетают множество ингредиентов и хорошо работают при любом конституциональном типе. В «Чараке» приводится описание 315 травяных составов, которые можно использовать для проведения виречаны. Выбор слабительного для конкретного пациента — задача и ответственность аюрведического врача.

Перед описанием процедуры я хотел бы привести пример из клинической практики.

Один из моих пациентов страдал хроническим дисбалансом питты, который осложнялся желчнокаменной болезнью, увеличением печени, хроническим гастритом и геморроем. Я провел основную пурвакарму, виречану и затем — расаяну из трав для усиления ослабленных органов и укрепления иммунной системы. Пациент избавился от проблем с пищеварением, от пищевой аллергии и желчных камней, функции печени пришли в норму.



Виречана (чистка с помощью слабительного)

### Подготовка к виречане

К виречане пациента подготавливает проведение снешаны и сведаны. Полное промасливание используется для открепления токсинов и их выведения из тканей зоны питты в тонкий кишечник. Это помогает добиться полного и комфортного очищения. Как объяснялось в предыдущей главе, промасливание бывает не только внешним, но и внутренним. Последнее выполняется с помощью приема внутрь маслянистых субстанций на основе ги. Тикта гриита — лучшая из них. Приготовленная с использованием минимум 53 трав, она воздействует не только на органы зоны пит-

ты, но и на доши по всему телу.

Пища, потребляемая непосредственно перед виречаной, увеличивает секрецию органов зоны питты. Ее свойства способствуют усилению питты — эта пища острая, пряная и кислая. Как только пища достигает тонкого кишечника, принимают слабительное (на второй — то есть кислой — стадии прапака). На кислой стадии прапака увеличивается секреция органов питты, что способствует успеху процедуры. Чтобы пища достигла этой стадии пищеварения, требуется примерно два с половиной часа. В случае преждевременного приема слабительного (пища — еще в желудке) очищение будет неэффективным.

Поев, пациент должен расслабиться и воздержаться от физической и умственной деятельности. Иначе кровь и активность дош будет отвлечена от желудочно-кишечного тракта к периферическим зонам тела. При этом доши могут увлечь за собой токсины, собравшиеся в тонком кишечнике. Это существенно ограничит очистительную способность виречаны.

### Проведение виречаны

Виречана проводится в часы наибольшей физиологической активности питты — около полудня или полудночи, когда агни бхута сильнее всего влияет на окружающую среду. Если виречану планируется провести в дневные часы, то пациент получает завтрак, увеличивающий питту, около 11 ч утра, слабительное же принимает около 13 ч. Но предпочтительнее выполнять эту процедуру ночью, перед отходом ко сну. В это время организм спокойнее, и питта активнее. Прием пищи в таком случае происходит около 19 ч, слабительного — в 21 ч 30 мин, как раз в начале периода питты. Следует повторить, что прием пищи и слабительного в правильное время способствует максимальному выделению питты и питта-ассоциированных токсинов.

Спустя несколько часов после приема слабительного пациент чувствует необходимость опорожниться. В течение первого часа с этого момента стул может произойти от 4 до 10 раз. В каждом случае — свои особенности. Индивидуальный отклик различен, в зависимости от конституционального типа и от количества скопившейся амы. У одного человека будет 6 испражнений, у другого — 15. В идеальном варианте стул произойдет 6 — 8 раз. Как только кишечник освободится от токсинов, позывы естественным образом утихнут. Консистенция стула в ходе процедуры постепенно меняется с твердой на жидкую. Могут появиться легкие колики или чувство жжения в области заднего прохода. Эти симптомы возникают из-за наличия в стуле питта-ассоциированной амы и не являются причиной для беспокойства. Однако, если они становятся слишком сильными, для облегчения этих симптомов пациенту можно предложить небольшое количество тикта гриты. Это единственный случай, когда во время виречаны допускается прием пищи.

Пациент не должен пить. В случае крайней необходимости он может сделать один-два глотка чистой воды с небольшим количеством высушенного сока сахарного тростника (*чадра*) и черной соли (*саиндхава*). После каждого стула во избежание обезвоживания он может также получать некоторое количество сахарно-солевого раствора, который исполняет роль электролитной смеси. Еще лучше — коллоидный минеральный концентрат.

Виречана считается успешной, если пациент имел стул не менее 4-6 раз. Иначе процедуру следует повторить в течение нескольких часов. Небольшое количество опорожнений предполагает недостаточность очищения тонкого кишечника от амы. Чистка обречена на неудачу, если плохо работает вата. В этом случае пациент испытает вздутие живота в околопупочной области или напряжение брюшной стенки. Задержка газов и фекальных масс, насыщенных токсинами, может вызвать дискомфорт, привести к появлению кожного зуда и металлического вкуса во рту. Если это происходит, пациент получает горячий чай из свежего имбиря или специальные травяные препараты для усиления способности пищеварительного огня к удалению амы. Кроме этого, пациент должен пить теплую воду. На брюшную область накладывается теплый компресс. Через несколько часов необходимо повторить снешану и сведану, и затем еще раз принять слабительное, чтобы завершить очистительный процесс. Частоту стула необходимо записывать, отмечая количество, цвет, запах, консистенцию, наличие слизи, крови и паразитов. По времени полного завершения очищения у пациента будет совершенно жидкий стул с примесью слизи, который указывает на полное опустошение тонкого кишечника. Слизь выходит при этом из желудка (зоны капхи). Процесс завершен и прекращается сам собой.

После проведения виречаны пациента предупреждают о необходимости избегать холодных напитков и холодной ванны, которые сужают шроты, возбуждают вату и мешают естественному потоку энергии. Холодная жидкость сильно нагружает пищеварительный огонь, и без этого уже ослабленный. Пациенту советуют отдохнуть, провести некоторое время в тепле, в расслабленном состоянии, избегая сексуальной активности. Для успокоения желудочно-кишечного тракта ему следует пить теплый чай из ромашки или солодки. Виречана сильно влияет на ятхар агни, поэтому в течение нескольких дней после процедуры следует придерживаться специальной диеты. Это позволит огню восстановить обычную силу и обеспечит оптимальное пищеварение.

В очень редких случаях виречана вызывает обезвоживание и или головокружение. Для преодоления этих последствий необходимо оставаться в кровати и постоянно понемногу прихлебывать из стакана раствор электролитов до полного возвращения сил.

После виречаны пациент чувствует себя чистым, легким и сильным. Функция питты приходит в норму. Улучшаются пищеварение, всасывание и аппетит. Уходят вздутие живота и тяжесть. Сознание очищается, ум набирает остроту. Симптомы болезней питта-типа исчезают.

Виречана усиливает действие расаяны — процедуры омоложения дхату, очищая пищеварительный тракт и улучшая пищеварение.

### **БАСТИ (ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ОЧИЩЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА)**

Басти, возможно, можно назвать самой сильной из всех процедур панчакармы. Ее хвалят в один голос все аюрведические научные трактаты, включая «Чараку». Считается, что вамана, виречана и насыя, вместе взятые, составляют половину пользы панчакармы. Другая половина — это басти, или лечебная

клизма. Буквальное значение слова «басти» — «пузырь». Процедура имеет такое название, вероятно, потому, что в старые времена в качестве емкостей для клизнения использовали полые органы (пузыри) животных или сумки из кожи. Другое значение слова — «оставаться на месте». В этом смысле процедуру можно понимать как имеющую отношение к тому, что сохраняется или удерживается внутри. Суть басти (клизмы) состоит во введении лекарственных веществ в толстый кишечник через прямую кишку. Хотя данная процедура непосредственно воздействует на толстый кишечник, ее нельзя считать лишь «местным» лечением. Толстый кишечник редко подвергается лечению для его собственной выгоды. Скорее, басти применяется в силу жизненной связи толстого кишечника с другими органами и тканями. Следовательно, оказывает сильное влияние на состояние всего тела, на все доши и дхату.

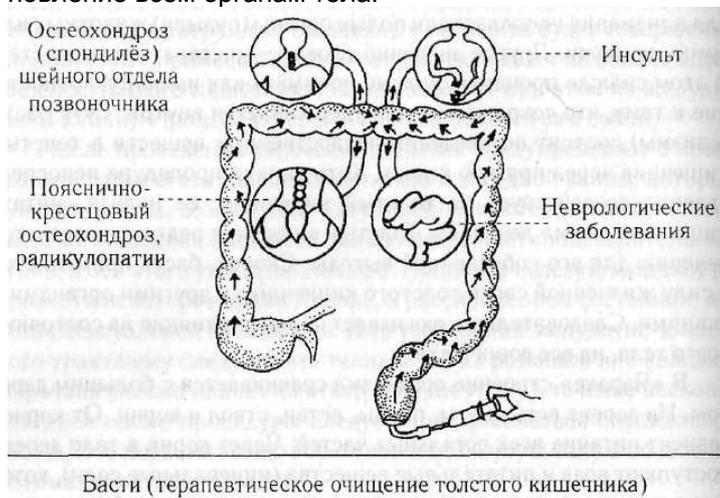
В «Чараке» строение организма сравнивается с большим деревом. На дереве есть цветы, плоды, ветви, ствол и корни. От корней зависит питание всех остальных частей. Через корни в тело дерева поступают вода и питательные вещества (минеральные соли), которые затем циркулируют по всем органам дерева и преобразуются в материю ствола, ветвей и т.д. Поэтому корни можно считать главным органом, поддерживающим жизнь дерева. Аналогично древесным корням толстая кишка поддерживает жизнь организма человека.

Роль толстого кишечника в жизнеподдержании складывается из трех факторов: он является главным органом всасывания питательных веществ при пищеварении прапака; это место сосредоточения ваты — движителя двух других дош, и, следовательно, всей физиологической активности; он является «первичным получателем» всех отходов. Басти балансирует и питает вата-дошу. Если вата работает нормально, она способствует выходу токсинов из дхату и их удалению. Вата играет ключевую роль в развитии болезней, так как она переносит аму из мест ее образования к глубоким органам и тканям. Устраняя дисфункцию ваты, мы приобретаем контроль над болезнетворным процессом до того, как он перейдет в фазу распространения (прасару) — третью фазу болезни. Басти похожа на процедуру клизнения. Вместе с тем есть существенные, кардинальные отличия басти от обычной клизмы, или промывания ободочной кишки, по способу проведения, цели и эффектам процедуры. Обычная клизма способствует дефекации и лечит большей частью локальные симптомы запора. Она вымывает кал, который накапливается в прямой и сигмовидной кишках (то есть затрагивает последние 25 — 30 см толстого кишечника). Промывание толстого кишечника использует большие объемы клизменной жидкости, вычищает фекалии по всей его длине и имеет вид многократного промывания водой. В последние годы люди, практикующие промывание, стали экспериментировать с добавлением в воду разных веществ.

С точки зрения аюрведы увеличенное внимание к толстому кишечнику как к главному пути удаления отходов вполне оправдано, однако многократное промывание водой, равно как и введение в неё кислорода, может привести к ослаблению и иссушению слизистой, ещё сильнее нарушая нормальную дея-

тельность вата-доши. При проведении промывания и клизм не принимается в расчёт питательная способность толстого кишечника. Тем временем, если басты используется как часть панчакармы, она чистит не только толстый кишечник, но и всё тело. Обеспечение нормальной деятельности толстого кишечника, помимо избавления от фекалий, предполагает много других аспектов. Вата, склонная к лёгкому возбуждению и иссушению, должна успокаиваться и подпитываться. Поистине, через толстую кишку можно питать весь организм. Успокаивающие и питательные свойства процедуры басты полностью соответствуют данным потребностям.

При басты в нижний отдел кишечника вводятся маслянистые лекарственные субстанции, которые удерживаются там и впитываются в тело. Толстая кишка лечится на всём своём протяжении от илеоцекального сфинктера до ануса. При этом удаляются не только накопленные фекальные массы, но также ама и токсины, подтянувшиеся из дхату. Кроме избавления от токсинов, басты приносит восстановление всех функций толстого кишечника, а также питание и восстановление всем органам тела.



### Показания для басты

Басты является наиболее эффективным способом лечения заболеваний, происходящих от дисфункции ваты. К этому кругу проблем относятся запор, поясничные боли, ишиас, ревматизм, подагра, артрит и различные нервно-мышечные заболевания (гемипараличи; полиомиелит, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, множественный склероз, а также дистрофия и атрофия нервов и мышц). Басты помогает при эпилепсии, умственной отсталости и нарушениях деятельности чувственного аппарата.

Второе место пребывания ваты и «подведомственный» ей орган — это кости. Поэтому басты очень благотворно сказывается на заболеваниях асти дхату (костной ткани), например, при остеопорозе. Басты приносит огромную пользу многим пациентам, которые не могут получать вamanу и виречану. Басты противопоказана младенцам, а также лицам, страдающим диареей, ректальным кровотечением, язвенным колитом, дивертикулитом, раком прямой или толстой кишки, полипами, высокой лихорадкой и некоторыми типами диабета. В эффективности басты я убедился на опыте в первые месяцы медицинской практики. Ко мне явился человек с сильной икотой. Она продол-

жалась почти все сутки, независимо от того, в какой позе он находился. Пациент и его семья перепробовали все возможные средства без какого-либо положительного результата. Человек отчаялся, не мог спать и есть твердую пищу. Выяснилось, что, помимо икоты, он страдает от хронического колита и повышенной кислотности.

Свое лечение больной начал с гомеопатии. Икота не прекратилась. Больной обратился к западной медицине, конкретно — к гастроэнтерологу. Обследование показало наличие незначительного гастрита и гастродуоденита. Было назначено медикаментозное лечение этих заболеваний, от которого икота не уменьшилась. В конце концов пациент пошел к натуропатам. В течение двух суток ему ставили припарки, давали рвотные и делали клизмы с кофе, но состояние не улучшилось. В отчаянии семья пациента решила положить его в далекий бомбейский госпиталь, но там не оказалось мест. Случайно зять пациента услышал о моем существовании и пригласил меня приехать. Честно говоря, мной овладела робость. Много докторов безуспешно пытались помочь человеку. И кто я такой? Молодой человек в начале своей медицинской практики. Однако я оценил брошенный мне вызов и решил испытать силу древнего знания. Во время осмотра я узнал, что больной шесть дней не опорожнял кишечник. Родственники считали, что это — результат отсутствия твердой пищи в его рационе. Я подтвердил для себя наличие всех дисфункций, установленных другими докторами, но также почувствовал, что они проглядели какой-то важный момент. Я задумался и понял, что ответ надо искать в «Чараке», точнее — в описаниях ваты и ее субдош. Вата подразделяется на пять вайю (субдош). Каждая из субдош управляет в теле одним из направлений движения. Апана вайю движется сверху вниз, отвечая за удаление мочи и каловых масс. Она явно «сбоила», так как дефекации не было в течение длительного времени. Я понял, что вместо того, чтобы двигаться вниз, она могла двигаться вверх, и это отклонение от естественного движения вмешивалось в деятельность другой субдоши — удана вайю. От этого возникал кризис взаимодействия, который мог быть причиной икоты.

Я знал, что при всех дисфункциях ваты рекомендуют басты. Я объяснил пациенту, что требовалось сделать, но он не верил в то, что «клизма» может принести облегчение. К счастью, его теща была знакома с аюрведой и уговорила зятя попробовать. «В конце концов, если это поможет, нам не придется ехать 600 миль до Бомбея».

Я начал с очистительной водной нируха басты. Через три часа я выполнил пациенту питательную масляную анувасан басты. Еще через три часа — вторую нируха басты. На следующий день я, к огорчению, узнал, что состояние пациента не изменилось. Семья была разочарована тем, что ничего не произошло. Но я почему-то был уверен в правильности выбранного пути. Благодаря этому, мне позволили продолжить лечение. Я произвел анувасан басты, затем — через три часа — нируха басты и после ушел домой. Когда я вернулся вечером, чтобы поставить еще одну анувасан басты, пациент встретил меня на пороге. Он был счастлив. «Вы — великий доктор! — сказал он. — После вашего ухода я пошел в туалет. Вышли фекалии,

твердые как камень. К моему удивлению, после этого стула икота прекратилась. Спасибо!» Я был счастлив и немного удивлен успехом такого простого лечения.

Вернувшись домой, я стал раздумывать над тем, как здорово все-таки, что человек получил такие замечательные результаты за считанные часы, с помощью простого лечения. Все предыдущие методы фокусировались на воспалении верхних отделов пищеварительного тракта. Они не принимали в расчет возможность того, что отходы и токсины, пребывая в организме пациента, нарушали нормальную деятельность ваты (нормальное движение).

Я не лечил гастрит или икоту. Я воздействовал на апана вайю, восстанавливая ее способность к правильному движению сверху вниз, а значит, нормальную перистальтику кишечника. Это уменьшило вздутие живота и количество газов, а также удалило малы, накопившиеся в толстом кишечнике. Как только апана вайю начала течь в правильном направлении и кишечник освободился от части токсинов, остальные субдоши тоже стали работать правильно. Икота прошла, как только была устранена гиперактивность удана вайю.

Другой пример эффективности басты — пример мужчины, который на момент обращения страдал последствиями инсульта шестимесячной давности. Левая сторона его тела была полностью парализована. В диагнозе звучала «вялая гиббательная гемиплегия». Его семье было сказано, что кроме как поддерживать жизнь этого пациента, ничего другого не остается. Доктора назначили ему физиотерапию, но сомневались в ее эффективности. Действительно, шесть месяцев физиотерапевтического лечения не принесли никаких улучшений. Его привезли ко мне на кресле-коляске, и он не мог даже приподняться на руках. Согласно текстам аюрведы, такие состояния ясно приписываются блокировкам в течениях ваты. Я разработал для этого пациента специальную программу, включавшую снешану, пинда сведану, насья и специальную разновидность басты, предназначенную для восстановления мамса дхату и нервно-мышечных функций. За два года лечения пациент почти полностью восстановил подвижность своего тела и координацию движений. Правда, ему приходится концентрироваться на движениях при быстрой ходьбе и вставании. Он живет полноценной жизнью.

По причине неполноценного питания и физических нагрузок многие пациенты в Индии страдают от спондилеза — воспаления шейных и поясничных позвонков, а также от дисковых грыж. Даже после хирургического вмешательства многие люди с этой патологией продолжают испытывать хроническую боль и становятся инвалидами. Наряду с этим я не разубеждался, что панчакарма с акцентом на басты быстро избавляет таких пациентов от боли и мышечных спазмов или хотя бы уменьшает их. В большинстве случаев подвижность позвоночника восстанавливается. Должен отметить, что я пока не знаю, до какой степени могут быть восстановлены разрушенные дегенеративным процессом диски. Чтобы установить это, потребуются годы исследований.

Басты успешно лечит ишиас и люмбаго. Пациенты не только освобождаются от боли и возвращаются к работе, но также избавляются от необходимости хирургического вмешательства. Болезни позвоночника

возникают в результате повреждения астихи либо маджа дхату. Воспаления позвоночника, обычные при заболеваниях костей и костного мозга, являются результатом накопления амы, которая серьезно блокирует работу ваты в этой области.

Поскольку вата управляет костями и костным мозгом, басты и особенно — масляная басты являются существенной частью лекарственных программ. Тяжелая, маслянистая природа лекарственных веществ, используемых при таких басты, хорошо противостоит легкой, подвижной природе возбужденной ваты. Эти пациенты нуждаются в тщательном внутреннем и внешнем промасливании. Такое промасливание удаляет аму из позвоночника, корректирует дисфункцию ваты, устраняет боль и восстанавливает подвижность. Я получал замечательные результаты, используя масляную басты при полиомиелите и мышечной дистрофии.

### **ВАРИАНТЫ БАСТЫ**

Басты используется для многих нужд, поэтому конкретный вариант басты подбирается в соответствии с целью лечения. Один тип басты удаляет аму, которая скапливается в толстом кишечнике после подготовительных процедур. Другой вариант басты нормализует деятельность ваты.

По причине своей разносторонности, басты, безусловно, является самой важной процедурой панчакармы. Вамана и виречана также очищают организм от токсинов, но, кроме этого, басты выполняет две другие функции. Успокаивающая басты успокаивает доши, уменьшает симптомы и улучшает состояние пациента. Питательная басты питает и восстанавливает дхату, усиливает их деятельность и укрепляет иммунитет.

Несмотря на то что во всех основных аюрведических текстах басты отводится первое место среди процедур панчакармы, существует несколько систем ее классификации. Наиболее емкой является классификация по месту применения. Другая классифицирует басты по назначению. Третья — по частоте и длительности. Давайте обсудим эти системы.

### **Классификация басты по месту применения**

Это основная классификация басты. Она учитывает место применения и органы, на которые басты воздействует. Различают четыре вида басты: *паквашайя гата басты* — лекарственные вещества вводятся в толстый кишечник через анус и прямую кишку, *уттара басты* — лекарственные вещества вводятся в матку через влагалище и шейку матки для питания матки, *мутрашайя гата басты* — лекарственные вещества вводятся в пенис и уретру для лечения мужской мочеполовой системы, *врана гата басты* — очищающие и лекарственные вещества, используемые для орошения и исцеления ран и абсцессов. В аюрведических текстах упоминается еще один, последний, тип басты для питания и успокоения, которые не вводятся внутрь организма, а применяются наружно на ограниченном участке поверхности тела — например, на пояснице или на глазах. Несмотря на то что эта басты применяется наружно, она сохраняет свое название, так как лекарственное вещество удерживается на поверхности кожи в течение некоторого времени.

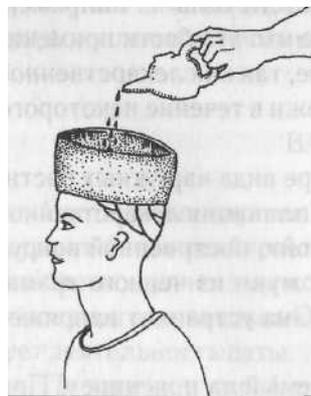
По месту применения различают четыре вида наружных басты.

*Нетра басты (нетра тарпана)* — это аппликация лекарственного ги к глазам. Ги удерживается «дамбочкой», построенной вокруг глазниц из теста, замешенного на основе муки из черного грэма. Нетра басты высокопитательна для глаз. Она устраняет напряжение и улучшает зрение.

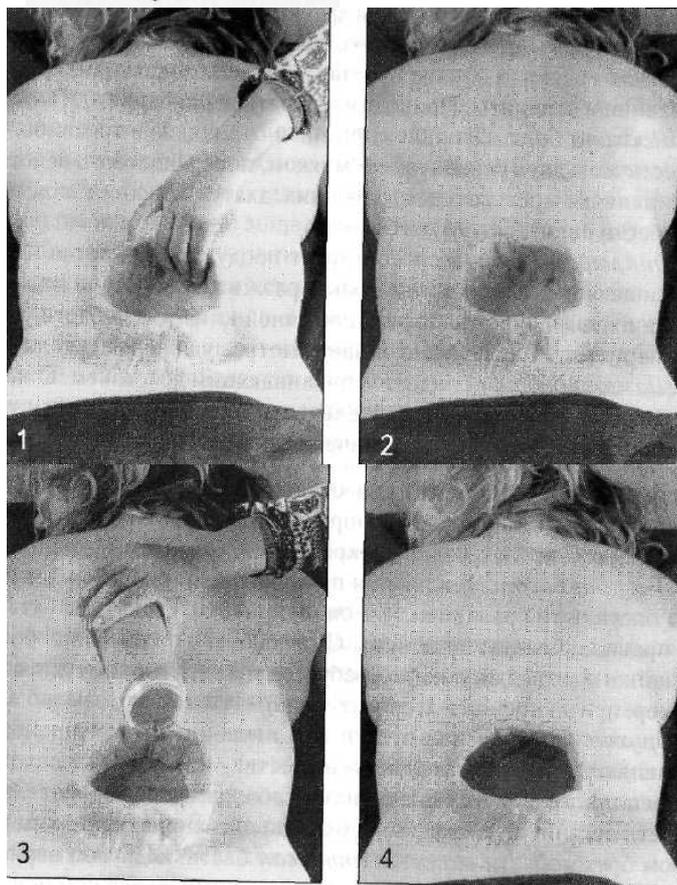
«*Катти басты*» означает «удерживаемый на пояснице». При этом варианте процедуры лекарственные масла наливают в кольцо из теста, которое закрепляется на пояснично-крестцовой области. Катти басты приносит особую пользу при мышечных спазмах и ригидности в нижнем отделе позвоночника. Она также способствует укреплению костной ткани.

«*Уро басты*» означает «удерживаемый на груди, в области сердца». При уро басты также формируют кольцо из теста, куда потом наливают лекарственное масло, только закрепляют это кольцо в области сердца. Эта процедура уменьшает боли за грудиной и укрепляет сердечную мышцу.

*Широ басты* — это вариант басты, который применяется к голове. В этой процедуре используют специальный кожаный контейнер, напоминающий головной убор (феску с открытой верхней частью). Широ басты улучшает деятельность прана вайю и оживляет чувства. Она также стимулирует выделение капхистого секрета в области придаточных пазух, что способствует облегчению спазма сосудов головного мозга. Широ басты приносит немалую пользу при головных болях сосудистого происхождения, при шизофрении, маниакально-депрессивном психозе и синдроме навязчивых состояний, при потере памяти, дезориентации, глаукоме, а также при головных болях, связанных с воспалительными процессами в пазухах.



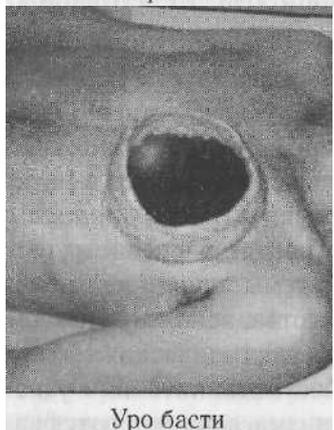
Широ басты



Катти басты



Нетра басты



Уро басты

### Классификация басты по функциям

Используя разработанную и описанную Чаракой во всех подробностях терапию басты, хорошо подготовленный аюрведический врач может адаптировать его рекомендации к нуждам конкретного пациента.

Продолжая дело Чараки, два других классика аюрведы — Сушрута и Вагабхата выделили девять типов басты, основываясь на вызываемых эффектах. У каждого типа есть свои показания, противопоказания и варианты. Приводим их краткое описание.

*Шодхана басты* очищает организм от шлаков и токсинов. Она существует в двух вариантах — мягком, поверхностного действия, и усиленном, достигающем глубоких дхату. Хорошим примером этой басты является *нируха басты*.

*Уткleshана басты* способствует продукции секретов в толстом кишечнике, помогая тем самым разжижению амы и мал и облегчая их изгнание. Аналогично обычной клизме эта басты усиливает перистальтику и обеспечивает быстрое удаление фекалий.

*Шамана басты* обладает успокаивающим действием. Она восстанавливает нормальную деятельность дош, облегчает симптоматику и улучшает общее состояние пациента. При некоторых заболеваниях избавление от симптомов является первой целью, например, при геморрое (кровотечении из прямой кишки) и дизентерии. Для этого используются басты с вяжущими травами, например пичха. Они вызывают сужение шрот (капилляров). Перистальтика уменьшается, кровотечение прекращается. Симптомы уходят.

*Лекхана басты* («сильная и проникающая») напоминает шодхана басты, с той разницей, что она мощнее по своим эффектам и, как правило, больше по объему. Она особенно полезна при болезнях капхи и меда дхату, когда требуется удалить избыток жира (например, при ожирении и атеросклерозе).

*Брухан басты* используется для питания. В этой процедуре применяют высокопитательные вещества, которые балансируют и укрепляют дхату, улучшают их метаболизм и повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Хорошим примером брухан басты является *анувасан басты*. В другом варианте басты используют отвар трав, приготовленный на свежем цельном молоке. Это *кшир басты*. Она бывает очень действенной для восстановления дхату. Кшир басты особенно показана для увеличения тонуса мышц (мамсы), борьбы с атрофией и истощением. Существуют варианты брухан басты с использованием меда, ги, мясного сока, костного мозга и трав. Все они отличаются высокой питательной ценностью.

*Снехана басты* напоминает ануvasан. Она также готовится на основе маслянистых субстанций, но больше по объему. Благодаря своему размеру она лучше смазывает как толстый кишечник, так и организм в целом. Снехана басты успокаивает вату и особенно полезна при сухих, потрескивающих суставах, чрезмерной сухости кожи и истощении.

*Расаяна басты* оказывает омолаживающее действие. Ее компоненты направлены на восстановление дхату и улучшение деятельности — конкретных дхату или организма в целом. Басты, содержащие комбинацию ашваганды и шатавари, усиливают астхи дхату и благоприятно действуют при остеопорозе.

*Ваджикарана басты* используется в лечении бесплодия. Она увеличивает мужскую силу и способность к оплодотворению, а также наполняет организм жизненной энергией. Например, *дживанеям басты* увеличивает оплодотворяющую способность, улучшая функции шукра дхату (репродуктивной ткани).

*Матра басты* можно проводить в любое время суток. Она особенно полезна для успокоения ваты, возбужденной в результате путешествия, физической нагрузки или стресса. Это малая басты — около 30 мл. Ее можно выполнить без посторонней помощи.

#### **Классификация басты по частоте и длительности**

В своем труде Чарака приводит еще одну классификацию, основанную на частоте сеансов и курсовой длительности. Эта классификация разделяет басты на три типа — карма басты, кала басты и йога басты. Они помогают при серьезных состояниях, связанных с нарушением функции ваты, и являются различными вариантами чередования питательных и очищающих

басты на протяжении определенного количества дней. В конце каждой из таких последовательностей выполняются несколько питательных басты.

*Карма басты* длится один месяц и предназначена для людей вата-конституции, страдающих болезнями вата-типа.

*Кала басты* длится 15 дней и используется для людей питта-конституции, страдающих болезнями вата-типа. Она начинается с ануvasан басты, которая чередуется с нируха басты в течение 10 — 12 дней. Далее следуют 3 — 5 дней ануvasан басты.

*Йога басты* длится 8 дней и подходит пациентам с капха-конституцией с болезнями вата-типа. Она начинается с ануvasан басты, которая три раза чередуется с нирухой. Далее следуют 2 дня ануvasан басты.

#### **ВАРИАНТЫ БАСТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПАНЧАКАРМЫ**

Учитывая важность выделительной и омолаживающей функций толстого кишечника, в панчакарме в основном используют паквашайя гата басты. Мы обсудим две основные разновидности этой басты. Как уже говорилось, они называются ануvasан басты и нируха басты. Другие басты используются только в качестве вспомогательных процедур.

##### **Нируха басты — очистительная басты**

«*Нируха басты*» означает «то, что удаляется». Она вычищает токсины из дхату и удаляет естественные скопления мал из толстого кишечника. Чарака пишет, что этот вариант шодхана басты способен очистить весь организм. Нируха басты, как правило, выполняется с использованием водных отваров очищающих трав. Объем такой басты — около 400 мл (1,5 — 2 чашки) с незначительными вариациями для разных людей.

Количество жидкости, которое используют в басты, меньше объема клизмы, так как ее действие основано не на промывании» а на силе лекарственных трав. В нируха басты лекарственная жидкость находится в толстом кишечнике в течение 48 минут. За это время некоторые ингредиенты всасываются и оказывают системное очищающее действие. Остаток басты удаляется вместе с каловыми массами и токсинами.

Нируха басты проводится курсами, длительностью в несколько дней. Вместе с подготовительными процедурами, эти басты позволяют процессу очищения с каждым днем достигать все более глубоких тканей. По своим эффектам нируха имеет сходство с промасливанием (снеханой).

В первый день нируха басты очищает толстый кишечник от амы и мал. Во второй день происходит уравнивание и подпитка ваты. Пациент начинает испытывать ясность ума и внутреннее спокойствие. На третий день, поскольку зона ваты уже очищена, сюда собираются ама и токсины из зоны питты. Это уравнивает и питает питту, что приводит к укреплению раса и ракта дхату. По мере укрепления раса дхату пациент испытывает прилив сил; по мере укрепления ракты улучшаются цвет и состояние кожи.

На 4-й — 5-й день процедуры начинается выход токсинов из зоны капхи. Кроме желудка, местами пребывания капхи являются мамса (мышцы) и меда (жировая ткань). В ходе очистительных процедур происходит автоматическое усиление обеих дхату. На 6-й — 7-й день басты работает с астхи (кости) и маджа дхату (костный мозг), а на 8-й день воздействует

на шукру (семя, яйцеклетки). Последовательный очистительный процесс стимулирует всасывательную и эвакуаторную функции толстого кишечника, таким образом обеспечивая эффективное удаление амы и мал по окончании процедуры.

Толстый кишечник проявляет удивительную способность к всасыванию разных веществ. По этой причине омолаживающие и очищающие травы легко проникают в организм и распространяют целительное влияние от поверхностных его структур до самых глубоких. «Басти чистит с головы до ног», — образно отметил Чарака.

#### **Анувасан басти — питательная басти**

Анувасан басти — второй основной вариант паквашайя гата басти. Ее смысл в глубоком питании, которое происходит под действием питательных масляных настоев лекарственных трав. Масло смазывает и питает дхату, противодействуя иссушающему и опустошающему влиянию избыточной ваты. Поэтому этот вариант басти очень помогает при болезнях вата-типа. Поскольку деятельность ваты нарушается практически при всех заболеваниях, смазывающий и укрепляющий эффект анувасан басти проявляется всегда, когда показана басти.

Чтобы обеспечить правильную работу дош, анувасан басти обычно проводится после курса очистительной нируха басти или в чередовании с последней. Она не только очищает толстый кишечник, но смазывает и питает все дхату. Это повышает их устойчивость к разрушительному влиянию амы и токсинов и позволяет восстановить естественное здоровье, что является основной задачей басти.

«Анувасан басти» означает «то, что некоторое время остается в организме». Для достижения полного эффекта эту басти следует удерживать в организме как можно дольше — в идеале от 3 до 6 часов. Если она ставится вечером, то лучше всего оставить ее на ночь. Тем не менее случается, что из-за повышенной чувствительности кишечника пациент не способен удержать даже маленькую анувасан басти — в этом случае пациенты не должны напрягаться и сдерживать естественные позывы. Достаточно повторить басти сразу после туалета.

При выполнении любых басти лекарственные вещества вводятся медленно. Это верно вдвойне для анувасан басти, которую рекомендуется вводить по капле, особенно тем пациентам, которые страдают синдромом раздраженной кишки. Медленное введение снижает вероятность рефлекторного опорожнения толстого кишечника в ответ на введение басти. Кроме этого, питательные компоненты басти получают время для успокоения толстого кишечника и восстановления его нормальной реактивности.

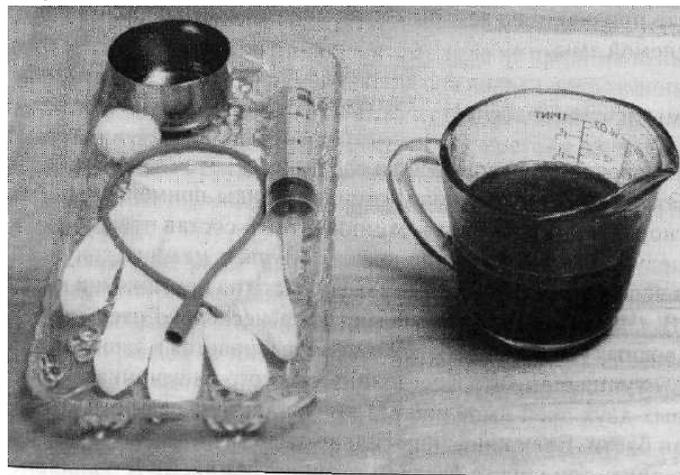
Существуют разнообразные способы приготовления веществ для анувасан басти, в зависимости от того, каких питательных веществ недостает организму. Эта процедура облегчает нервно-мышечные расстройства, при которых идет поражение всех дхату, включая мышцы, кости, костный мозг и нервную ткань.

#### **Подготовка к проведению басти**

Правильная подготовка чрезвычайно важна для успеха басти, как и для всех остальных процедур панчакармы. Сначала, посредством снешаны и сведаны, необходимо открепить аму и раскрыть каналы тела для ее выведения. Это значительно повышает эф-

фективность обоих типов басти — как очистительной, так и питательной, Басти всегда проводят сразу после промасливания и прогревания. Благодаря подготовительным процедурам пациент не испытывает беспокойства. Его каналы остаются открытыми. Это облегчает работу дош, которые должны изгнать аму из толстого кишечника и доставить питательные вещества в дхату.

Компоненты басти готовят непосредственно перед процедурой. Типичная анувасан басти состоит из 60 мл кунжутного масла с травами. Нируха басти состоит преимущественно из отвара травяной смеси под названием *дашамула* (400 мл), приготовленного на воде, с небольшой добавкой кунжутного масла (30 мл). Дашамула — это стандартная смесь из корней десяти растений, куда, в соответствии с нуждами пациента, могут добавляться другие травы. Кроме того, в смесь для басти традиционно добавляют немного меда и щепоть черной соли (саиндхава). Черная соль увеличивает секрецию в толстом кишечнике. Конкретное содержание басти, пропорции воды и масла, а также общий объем лечебной смеси врач подбирает в зависимости от конституции больного, состояния толстого кишечника, силы пищеварительного огня и специфики заболевания, против которого направлено лечение.



Приборы для басти

#### **Проведение басти**

Чтобы облегчить прохождение басти через прямую кишку в нисходящую петлю ободочной кишки, пациент должен лечь на левый бок. Пациент вытягивает левую ногу, а правую сгибает в колене и подтягивает к груди. Это облегчает доступ к анальному отверстию. Под головой больного должна лежать подушка. Пациенту должно быть тепло, он должен быть расслаблен. Чтобы повысить восприимчивость организма к процедуре, смесь для басти должна иметь температуру, близкую к температуре тела. Отвар набирают в ректальный шприц и вводят в прямую кишку через тонкую резиновую трубку-катетер, предварительно смазав трубку и анус. С разрешения пациента врач или сестра вводят ему катетер на глубину 15 см. Это следует делать медленно и мягко, во время глубокого вдоха. После введения басти пациент переворачивается на спину и отдыхает 10 — 20 мин. Это время позволяет организму эффективно использовать лекарственную смесь.

Благодаря небольшому объему анувасан басти лег-

ко удерживается в организме долгое время. Напротив, при нируха бастии пациент с большой вероятностью через 45 — 60 мин после введения, или ранее чувствует позыв к дефекации. Эта дефекация служит изгнанию амы, которая накопилась в толстом кишечнике во время подготовительных процедур. Ама удаляется с каловыми массами и большей частью жидкости бастии.

Бывают случаи, когда после бастии пациент не чувствует позыва к дефекации в течение 6 — 8 часов. Это нежелательно, так как цель нируха бастии — очищение. Однако при сильных нарушениях деятельности ваты кишечник может оказаться сильно обезвоженным. Чтобы компенсировать недостаток влаги, значительная часть жидкости всасывается, несмотря на применение очищающих и слабительных трав. В этих случаях перед повторением бастии следует выполнить снешана бастии (бастии с большим объемом масла). Снешана бастии обеспечит питание вата-доши, смажет толстую кишку и запустит перистальтику.

Необходимо отмечать время начала бастии, а также время каждого последующего стула. Если это не может сделать врач, то пациент должен сам отмечать частоту, цвет, консистенцию, запах и другие признаки, по которым врач может судить о наличии и типа удаляемой амы.

#### **Схемы лечения**

Аюрведический врач всегда следит за ответом пациента на бастии. Это позволяет ему корректировать виды применяемых бастии, соотношение воды и масла, компонентный состав отваров и число процедур. Большинство пациентов получают максимальную пользу от чередования нируха и анувасан бастии на протяжении курса.

В «Чарака Самхите» упоминается несколько схем чередования водных и масляных бастии. Схема выбирается в зависимости от конституции пациента и состояния толстого кишечника. В течение первых двух дней выполняется нируха, затем, на третий, — анувасан бастии. Если кишечник сильно загрязнен, вместо двух можно выполнить три нируха бастии (в течение трех дней). В большинстве случаев, если следовать такой схеме на протяжении 8 — 10 дней, происходит очищение дхату от амы и мал и восстановление структуры дхату. Эта схема восстанавливает равновесие дош и дхату.

Очень важно, чтобы последней процедурой курса была анувасан бастии. Это гарантирует в дальнейшем нормальную деятельность ваты, а также то, что кишечник останется в смазанном и «сытом» состоянии. Если бастии выполняется правильно, она не повреждает ни кишечную флору, ни слизистую оболочку кишечника.

Есть большой опыт успешного применения бастии при заболеваниях, устойчивых к другим видам лечения. Однако ее эффективность и потенциал мало признается современной медициной. Без понимания жизненных функций вата-доши трудно оценить всасывательную способность толстого кишечника по достоинству. По этой причине медицина не использует кишечник в качестве органа для введения питательных веществ в должной степени.

Современная практика бастии подтверждает выводы древних трактатов: из всех слизистых, через которые возможно введение лекарственных веществ, слизи-

стая оболочка толстого кишечника впитывает их с наибольшей готовностью. В дополнение к этому, вследствие тесной связи толстого кишечника со всеми органами тела он является лучшим посредником для удаления токсинов и мал.

Вот пример эффективности бастии из практики.

Несколько лет назад родители привели ко мне молодую девушку. У нее был рак. Больная получила химиотерапию, но без успеха. Девушка ослабла до такой степени, что ее тело не принимало пищу и лекарства через рот. Ко времени, когда она попала в мою клинику, ее состояние сильно ухудшилось. В качестве последнего средства я решил напитать ее с помощью бастии. Курс состоял из чередующихся питательных брухан и промасливающих снешана бастии. Результат был отличным. Девушка вскоре окрепла и стала питаться самостоятельно.

Этот опыт еще раз убедил меня, что толстая кишка является органом ассимиляции. Даже если другие органы уже отказали, можно рассчитывать, что она впитает лекарства и питательные вещества. Мой подход не только предоставил телу девушки питание, но и исправил ее метаболизм, успокоив вату и изгнав аму. Это быстро восстановило способность усваивать пищу через рот.

Каждый раз в подобных случаях я прихожу в восторг от мысли, что решения сложных медицинских проблем последовательно и ясно изложены в текстах пятитысячелетней давности.

#### **РАКТАМОКШАНА — ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ КРОВОПУСКАНИЕ**

В своем выдающемся трактате Чарака подробно описал пять «карм» — очистительных процедур. Это вamana, насья, виречана, очищающая и питательная бастии. Чарака считается отцом аюрведической медицины.

После Чараки самой яркой фигурой в аюрведе, наверное, был Сушрута. Сушрута известен как отец аюрведической хирургии, поскольку его труды касались в основном способов хирургического лечения в экстренных ситуациях. Многие из хирургических процедур и инструментов, описанные им несколько тысяч лет назад, были заново открыты в западной медицине за последние сто пятьдесят лет.

Несмотря на то что в аюрведе при любой возможности отдается предпочтение профилактике, в некоторых острых случаях он рекомендует инвазивное вмешательство. По ходу своей хирургической практики Сушрута много времени провел в изучении крови. Это позволило ему осмыслить глубинные связи, которые существуют между кровью, rakta дхату, питтадошей, а также заболеваниями, связанными с нарушением функций последних и возникающей вследствие этого токсичностью. Он объединил в один тип два типа бастии, выделенные Чаракоей, и добавил еще один — rakta moksha, терапевтическое кровопускание, в качестве пятой основной процедуры панчакармы.

Сушрута приписывал крови особое значение, т.к. она выполняет в организме важную работу по переносу разных веществ. Он увидел, что как только токсины и ама накапливаются в достаточной степени, они начинают циркулировать по всему телу с током крови. В результате длительного наблюдения за со-

стоянием крови многих пациентов он выделил несколько типов токсемии, развивающихся вследствие дисбаланса дош. Сушрута также разработал процедуру для удаления токсинов вместе с кровью во время их движения от центра к периферии

Несмотря на то что из всех процедур панчакармы рактамокшана является самой ограниченной по применению, в некоторых случаях она может радикально и быстро улучшить состояние больного, особенно когда время является решающим фактором. После этого можно переходить к другим процедурам, которые завершают чистку организма и по-настоящему избавляют от болезни, очищая от амы его глубокие ткани.

Ракта дхату и питта-доша тесно связаны между собой. Их функции переплетены. В регулировании количества и качества крови (ракта дхату) принимают участие печень, селезенка и костный мозг, которые выполняют функции, связанные с питтой. По этой причине, если токсины появляются от избытка питты, они концентрируются в крови. В таком случае исследование крови может предоставить значительную диагностическую информацию о состоянии питты и связанных с ней органов.

Если в крови накапливается питта-ассоциированная ама, она переносится к периферии и проявляет себя кожными заболеваниями (дерматитами, гиперчувствительностью). Острые симптомы этих заболеваний исчезают уже через несколько часов после удаления небольшого количества крови из пораженной области. Как только мы удаляем аму, метаболизм ракты улучшается и кровь начинает эффективнее выполнять свою работу. Как только мы удаляем питта-ассоциированную аму, деятельность питты уравнивается.

Рактамокшана успешно лечит заболевания, связанные с кровью, в частности, многие типы кожных заболеваний: хронический зуд, экзему, крапивницу и другие виды сыпи, витилиго. Она также показана при увеличении печени или селезенки, при подагре, некоторых тинах головной боли и перенапряжении. Рактамокшана особенно часто назначается в конце лета и начале осени, когда питта особенно легко возбуждается из-за преобладания агни бхуты в окружающей среде. Она противопоказана младенцам, женщинам при беременности или менструации, пожилым людям, а также при анемии, отеках, лейкомии, циррозе печени и любых кровотечениях.

#### **Проведение рактамокшаны**

Снехана и сведана не всегда должны предшествовать рактамокшане. В день лечения пациент приходит ко врачу, который забирает у него из вены некоторое количество крови, в то время как пациент лежит на кушетке. В старые времена для этого использовали несколько методов, в зависимости от конституции пациента. Сегодня забор выполняют стерильным шприцем. Процедуру всегда следует выполнять под наблюдением квалифицированного врача. Проккол в вене закрывается марлевым тампоном, смоченным в лекарстве, который фиксируется тугой повязкой. Пациент лежит в течение часа, затем он может идти домой. Кровь исследуют на предмет запаха, цвета, консистенции, вязкости и свертываемости. Эти показатели позволяют судить о том, насколько хорошо работают органы зоны питты.

В моей клинической практике я видел удивительные результаты от использования этой процедуры. Однажды пришел человек с отеком лица, тело которого было покрыто мокнущей экземой. У него было высокое давление, и я не мог сразу приступить к очистительным процедурам. Вместо этого я провел рактамокшану, забрав 80 мл крови. Через шесть часов выделение жидкости и зуд прекратились. Кожа, имевшая темно-серый оттенок, приобрела нормальный цвет. Лицо и тело освободились от отека.

Поскольку из кровеносной системы была быстро удалена часть токсинов, симптомы ушли через короткое время. После этого я назначил пурвакарму с последующими ваманой, виречаной и бастии. Пациент полностью выздоровел. После глубокой чистки, а также изменив питание и образ жизни, чтобы вновь не накапливать токсины, этот человек больше не страдал болезнями кожи.

Был и другой случай. Пациент пришел в мою клинику с сильной головной болью. Через 15 мин после проведения рактамокшаны в точке шанкхамарма, расположенной в области височно-затылочного шва, головная боль прошла и ему не пришлось принимать лекарство от боли.

Я привожу эти яркие примеры, чтобы показать эффективность удаления токсинов из кровеносного русла посредством забора крови. Процедуру можно использовать во всех случаях, когда требуется быстро избавиться от симптомов и когда причина симптомов -- нарушение функции ракта дхату.

Если рактамокшана противопоказана, но симптомы свидетельствуют о нарушении деятельности ракты и необходимости ее чистки, аюрведа предписывает шаману (успокаивающие процедуры). Она включает в себя изменения в диете и использование специальных трав для чистки крови.

Согласно аюрведе, кровь является переносчиком жизни (аю). Ее состояние прямо влияет на все четыре составляющие жизни --атма (душу), манас (ум), индри (чувства) и шарира (тело) Хорошая кровь, свободная от отходов и токсинов, поддерживает жизнь и физиологическое равновесие, необходимое для здоровья.

#### **КЛИНИЧЕСКИЙ ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ ПАНЧАКАРМЫ**

Ранее в этой книге я уже приводил некоторые случаи из практики, когда с помощью насыи, ваманы, виречаны, бастии и других методов удавалось добиться удивительных результатов. Однако для искоренения большинства заболеваний требуется весь комплекс процедур. Итак, перейдем к рассмотрению конкретных проблем.

#### **Ожирение**

Ожирение хорошо откликается на терапию панчакармы. Удаление амы и избыточного жира из меда дхату улучшает метаболизм жира. Мне вспоминается тридцатидвухлетний мужчина — мой пациент, страдавший тяжелым ожирением. Я использовал предписанную древними текстами процедуру удвартана. При этой процедуре в кожу пациента активно втирают порошок (соль) с травами, за счет чего усиливается метаболизм меда дхату. В дополнение, у этого мужчины для мобилизации и удаления избытка жира я использовал большую бастии (лекхана бастии), а также лекарственные насыи для удаления капхистой амы из области головы. Все это помогло восстановить эндок-

ринную функцию у пациента.

### **Нерегулярные месячные**

Моя жена Шалмала Джоши — тоже аюрведический врач. Ее специальность — гинекология. Шалмала использует панчакарму для лечения самых разнообразных проблем. Однажды к ней пришла женщина с ожирением. Выяснилось, что проблема ожирения была следствием вторичной аменореи — внезапного прекращения менструального цикла, вызванного ослаблением агни раса дхату, в результате чего произошло накопление капхи. Женщина прошла вamanу, биречану и басту. Огонь был зажжен заново. Менструальные циклы возобновились, и проблема веса исчезла.

### **Бесплодие**

Мы помним женщину, которая пришла на консультацию по поводу бесплодия. В ходе осмотра пациентки моя жена выяснила, что у неё был нерегулярный цикл, гормональный дисбаланс и непредсказуемая овуляция. Женщина принимала западные лекарства, которые только ухудшили ее состояние.

Шалмала назначила курс басту и насыю, которые восстановили гормональный баланс и регулярные месячные. Затем был проведен курс уттара басту, введения в матку лекарственных веществ, предназначенных для ее лечения и питания. Вскоре после лечения женщина смогла зачать и родила здоровую девочку.

### **Артрит**

Западная медицина считает артрит аутоиммунным заболеванием. Больным предлагают паллиативное (симптоматическое) лечение, так как не знают причин. Однако в древних текстах упоминается болезнь амават, при которой ама забивает шроты и препятствует движению ваты. Суставы лишаются подвижности. Возникает боль и развивается отек — симптомы ревматоидного артрита. С помощью панчакармы можно взять под контроль это заболевание, а на ранних стадиях — даже обратить вспять. Панчакарма очищает шроты и восстанавливает движение ваты, которая переносит костям (астхи дхату) прану. Я лечил много людей с этим заболеванием и выяснил, что лечение помогает в 80 — 90% случаев. Мой подход к лечению ревматических пациентов заключается в том, чтобы сначала усилить их пищеварительный агни, улучшить пищеварение, ассимиляцию и выделение, а затем — отрегулировать иммунную систему. Ценность этого двойного подхода ярко проявилась в случае лечения человека, который приехал ко мне в Нагпур из Лос-Анджелеса. Болезнь была настолько тяжелой, что отразилась на его мышлении и заставила раньше времени уйти на пенсию. Однако после двух месяцев лечения он настолько поправился, что симптомы полностью исчезли, и он предпринял тур по Индии. По возвращении домой человек полностью вернулся к работе.

### **Болезнь Паркинсона**

Я помню случай с 58-летним мужчиной, который страдал от болезни Паркинсона на протяжении 17 лет. При первом посещении моей клиники он мог передвигаться только будучи поддерживаемым с двух сторон. Чтобы снизить тремор и улучшить координацию движений, этот больной принимал предельно высокие дозы дофамина. Болезнь Паркинсона относится к болезням ваты, связанным с дегенерацией

маджа дхату (костного мозга). Поэтому лечение сосредоточивают на успокоении ваты. Сначала, для очищения и успокоения зоны ваты, я провел пациенту курс снешаны, насыи и басту. Затем для питания мамса и маджа дхату я перешел к таким питательным и омолаживающим процедурам, как пинда сведана, пишинчхали и кшир басту. Через три месяца пациент мог ходить без поддержки и вдвое снизил суточную дозу дофамина. Хотя полного излечения не произошло, состояние пациента улучшилось настолько, что он в одиночку предпринял путешествие по северной Индии.

### **Другие дегенеративные заболевания**

Я лечил также много других дегенеративных заболеваний, среди которых рассеянный склероз, эпилепсия, умственная отсталость и различные заболевания соединительной ткани. Все они хорошо откликаются на терапию панчакармы. В тяжелых случаях я не мог полностью вылечить болезнь, но всегда удавалось облегчить ее течение, снять симптомы.

Я уверен, что рак должен хорошо поддаваться терапии шодханы. К сожалению, мне недостает опыта в лечении этого заболевания, так как больные раком обычно приходят на очень поздних стадиях, которые в принципе невозможно вылечить. С точки зрения аюрведы рак — это болезнь истощенного агни (жизненной силы), которая развивается в результате сильной дисфункции ваты. Восстановление нормальной деятельности ваты и жизненной силы — один из главных результатов панчакармы, правда, ключом к успеху в случае рака является начало лечения на ранних стадиях.

Я подозреваю, что еще одно заболевание должно лечиться с помощью панчакармы. Это СПИД. В аюрведе это заболевание оджакшайя, то есть снижение в организме количества оджаса. Оджас — это очищенный продукт семи стадий метаболизма дхату. Он является наиболее важным фактором силы и жизнеспособности иммунной системы. Если ослабевают агни дхату, метаболические процессы в этих дхату нарушаются и образование оджаса прекращается. Это снижает способность иммунной системы к контролю размножения вирусов в организме.

Болезни, которые западная медицина считает неизлечимыми, незаметно развиваются в течение десятилетий. Разумно ожидать, что панчакарме тоже потребуется некоторое время для устранения их причин. В некоторых вышеописанных случаях для улучшения состояния пациентов пришлось провести несколько курсов терапии. Однако, судя по опыту, очень немногие жители Запада имеют достаточно времени, чтобы лечиться с помощью панчакармы. Поэтому чаще всего, если я принимаю западного пациента, курс длится только одну неделю. При этом удивительно, что при многих болезнях удается достичь некоторого успеха даже за такое короткое время.

Я расскажу, чего можно добиться при коротких курсах.

### **Синдром хронической усталости**

В Индии я встречал много западных пациентов с синдромом хронической усталости. Согласно аюрведе, эта болезнь появляется из-за слабого пищеварительного огня и забитых шрот, в результате чего движение праны и питательных веществ нарушается, и они не достигают дхату. Если ткани не получают дос-

таточного питания, жизненная сила и иммунитет слабеют. Бактерии и вирусы закрепляются в организме. Человек постоянно чувствует себя уставшим и становится подвержен инфекциям. Даже после единственной восьмидневной программы панчакармы абсолютное большинство этих пациентов чувствуют прилив сил и улучшение пищеварения. Если после этого они продолжают придерживаться здорового питания и образа жизни, они возвращаются к нормальной активности.

Я лечил психолога, который долго страдал синдромом хронической усталости, даже потерял трудоспособность. После одной недели панчакармы многие симптомы исчезли. Усталость ушла, и пациент смог вернуться к профессиональным обязанностям.

### **Бессонница и депрессия**

Бессонница и депрессия с компонентом тревоги являются обычными проблемами ваты. Панчакарма, правильное питание и поведение преобразуют этих пациентов. Женщина среднего возраста из Нью-Мехико в течение нескольких лет страдала бессонницей, беспокойством, недостаточной концентрацией внимания и депрессией. Ей была выполнена восьмидневная программа панчакармы для успокоения ее ваты, которая радикально улучшила ее сон, душевное равновесие и поведение. Через шесть месяцев она вернулась для повторного курса и рассказала, что с ней произошло после первого курса. Впервые за много лет она стала крепко спать и наконец закончила большой документальный проект, над которым работала долгое время. Главное — после панчакармы она почувствовала связь со внутренним источником сознания, которую не хотела больше терять.

### **Хроническая боль**

Другая женщина страдала от боли по всему телу «сколько она себя помнила». Кроме этого, у нее был хронический запор и сильная аллергия на многие виды пищи. Можно было предположить, что ама перегрузила ее ткани много лет назад и что в этом заключалась главная причина боли. Присутствие амы отрицательно сказалось на подвижности толстого кишечника. В результате всего недельного курса панчакармы часть токсинов была изгнана. Боль ослабла, и женщина отказалась от анальгетиков. Пищеварение и выделение тоже улучшились до такой степени, что у нее исчезла пищевая аллергия.

### **Бронхиальная астма**

Я помню пятидесятилетнюю женщину с острой бронхиальной астмой. Двадцать пять лет она принимала кортикостероиды и бронхорасширяющие средства, дышала ингалятором, то и дело попадая в больницу. Я сказал, что восьмидневный курс облегчит ее состояние, хотя заболевание требует несколько таких курсов. Она согласилась на три недели панчакармы в течение шести месяцев. В результате стероиды были отменены, ингаляторы — тоже. Бывшая больная не имеет более проблем с дыханием. Ее вес уменьшился. Впервые за многие годы женщина испытала прилив сил и энтузиазма.

### **Синдром раздраженного кишечника**

Я принимал врача, который в течение трех лет страдал синдромом раздраженного кишечника. Это состояние развилось после того, как он перенес дизентерию во время одной из поездок в Азию. Ситуация осложнилась сыпью на коже, пищеварительными

расстройствами и пищевой аллергией. После восьмидневного курса почти все симптомы исчезли. Через шесть месяцев врач снова приехал на консультацию и рассказал, что даже в период сильных стрессов, которые он пережил с момента отъезда, включая смерть отца, симптомы не вернулись.

С каждым новым случаем мои знания и уверенность росли. На протяжении многих лет у меня была возможность применять принципы панчакармы при многих дегенеративных заболеваниях. С моими пациентами я воплотил на практике инструкции, содержащиеся в древних текстах, раз за разом убеждаясь в эффективности такого подхода.

Исследования доктора Габриеля Кузенса показали, что панчакарма уменьшает загрязненность крови и органов. Доктор Хари Шарма из Университета штата Огайо применил панчакарму в лечении коронарного тромбоза, получив при этом замечательные результаты. Махариши Аюрведа также очень активно исследовал этот способ лечения. Остается надеяться, что в будущем еще больше ученых-медиков покажут эффективность древней науки омоложения. Я также надеюсь, что здравоохранение во всем мире станет со временем уделять больше внимания истинному лечению, а не симптоматическому управлению болезнями.

### **Заключение**

Пять процедур панчакармы предлагают самый эффективный способ искоренения болезни. Они удаляют вещества, которые ослабляют организм и разрушают здоровье, восстанавливая равновесие и целостность жизни. В результате ум, тело и чувства становятся восприимчивее к пище, лекарствам и расаянам — омолаживающим профилактическим препаратам. Эти пять процедур являются основой шодхана чикитсы — «лечения, искореняющего болезнь». В противоположность к тому, как многие медицинские схемы являются собой лишь шамана чикитсы — лечение, избавляющее от симптомов, но не от причин болезни.

В качестве предостережения следует подчеркнуть, что проведение процедур панчакармы требует деликатности и индивидуального подхода к каждому пациенту. Лучше вообще не проводить панчакарму, чем неверно провести её. Поэтому панчакарму всегда нужно проводить под наблюдением квалифицированного аюрведического врача.

После окончания главных очистительных процедур проводят лечение, направленное на воссоздание, питание и укрепление организма. Оно называется пасчаткарма — «последствие» или «последующие процедуры». Важность последней стадии панчакармы, которую мы обсудим в следующей главе, нельзя переоценить. Дхату требуют питания, а в некоторых случаях — и «реконструкции» (воссоздания). Пищеварительные огни (метаболические процессы) должны быть выведены на полную мощность. Вспомним, что основная причина почти всех болезней — слабый и несовершенный метаболизм. При правильно функционирующем агни — всегда крепкое здоровье.

**Примечание:** Д-р Кузенс пригласил меня в свой центр в Аризоне понаблюдать за результатами применения схем панчакармы, которые я разработал в

Индии. Мы выбрали 18 пациентов, и я провел им недельную панчакарму. После этого они были осмотрены д-ром Кузенсом. Для обследования каждого пациента были использованы контур Фолля (падение кожного импеданса в точках меридианов), поляризованный микроскоп, усиленный конденсором Нассена. Методом оценки была немецкая система, разработанная Эндерлином. Хотя этот инструментальный подход не был признан в США, он признан Европе.

Это было пилотное исследование, но мы получили весьма обнадеживающие результаты. С помощью научных инструментов было показано, что после панчакармы в организме человека происходят значительные положительные сдвиги.

## Глава 11. Панчакарма: процедуры после лечения

Терапию панчакармы можно сравнить с хирургической операцией — такое же большое значение имеют предоперационная подготовка и послеоперационный уход. Без подготовительных процедур снешаны и сведаны очищение оказывается поверхностным и не способным выдернуть корень болезни. С другой стороны, после того как насья, вamana, биречана и нируха басты очистят желудочно-кишечный тракт от токсинов, необходимо дать пищеварительному агни и органам возможность для восстановления.

Восстановительный набор процедур, следующий за панчакармой, совокупно именуется пасчаткарма. Эти процедуры обеспечивают восстановление здорового метаболизма и иммунитета. Если пренебречь этими процедурами, пищеварение не восстановится. При слабом пищеварении вырабатывается новая ама, и ткани насыщаются токсическими веществами вместо питательных и укрепляющих. В этом случае организм не сможет воссоздать естественный иммунитет, что увеличивает вероятность повторного заболевания.

Пока вновь разгорается пищеварительный огонь, важно помнить о неустойчивом состоянии физиологии в это время. Энергетические ресурсы еще не работают на полную мощность, дхату не «разогнаны» до нужных оборотов, и мы не можем трудиться в полную силу. Поэтому для успеха панчакармы чрезвычайно важно, чтобы непосредственно после лечения пациент придерживался упорядоченной диеты и образа жизни.

Два аспекта «постпроцедур» — *самсараяна крама* и *диначарья* — выводят систему на новый, небывалый уровень эффективности. Третий аспект панчакармы — *расаяна* — технически не является частью панчакармы, но очень помогает омолодить дхату.

### САМСАРАЯНА КРАМА — ГРАДУИРОВАННАЯ ДИЕТА

Пищеварение является первым аспектом физиологии, который необходимо воссоздать. Панчакарма сильно влияет на пищеварительный процесс, потому что желудочно-кишечный тракт является главным маршрутом удаления токсинов. Пищеварительный огонь ослабляется процессом выведения амы обратно в желудочно-кишечный тракт и ее изгнания.

Поскольку нарушенное пищеварение является первой причиной всех заболеваний, основное внимание после панчакармы уделяется его восстановлению. Это гарантирует питание дхату, включение иммуните-

та и поддержание здоровья.

Самсараяна крама является главной процедурой в восстановительном периоде после панчакармы, направленной на восстановление пищеварения. В буквальном смысле этот термин означает постепенное введение пищи. Пища для самсараяны готовится специально.

Чтобы показать сходство пищеварительного агни с пламенем костра, Чарака использует следующий пример. Если кто-то хочет сжечь в костре много плотного дерева, ему необходимо начать с искры и нескольких сухих травинок. Когда трава разгорится, можно добавить щепки и тонкие веточки, немного погодя — палки и только потом тяжелые бревна. Если бревно загорится, в костре можно будет сжечь любое дерево. Однако, если подложить бревно к нескольким горящим травинкам, оно потушит пламя.

Таким же образом пища — это топливо, которое питает нашу деятельность. Если после главных процедур мы съедем тяжелую пищу, переварится лишь небольшое ее количество. Большая ее часть превратится в аму, и болезненный процесс начнется заново. Неприятная мысль. К счастью, такой ситуации можно избежать соблюдением правильной диеты.

Диета, которую пациент получает после панчакармы, состоит из риса и лущеного маша (mung дал), количество и консистенция которых меняется поэтапно. Этапы называются *манда*, *пейя*, *вилепи*, *одана*, *юша* и *кичари*. В начале пациенту дают легкоусвояемый рисовый отвар и лишь некоторое время спустя присоединяют мунг дал, готовя с каждым разом более густое блюдо. Как только такая диета закончила свою работу (о чем свидетельствует появление сильного устойчивого аппетита), человек может вернуться к нормальному питанию.

#### Манда — рисовый отвар

«Манда» означает «жидкость» Это — первое, что можно съесть после ваманы и биречаны. Обычно ее принимают по возвращении аппетита (у большинства людей оно происходит через 4 часа после завершения процедуры). Манда — это отвар риса басмати. Его необходимо принимать теплым, с небольшим количеством ги и щепотью черной соли (саиндхава). Может показаться абсурдом, что мы рекомендуем пить рисовый отвар после таких серьезных процедур. Но пищеварительный потенциал действительно снижен, и нельзя об этом забывать.

#### Пейя — рисовый суп

Следующий прием пищи — через 2-3 часа. Еда называется пейя (суп). Она традиционно готовится путем разваривания одной части риса в восьми частях воды. В результате получается легкая, жидкая кашка.

#### Вилепи — густой рисовый суп

Человек получает вилепи в третий и четвертый прием пищи после ваманы или биречаны. Это более густая каша, для получения которой рис варят в четырех частях воды. Для вкуса в эту кашу можно добавить немного черной соли и высушенного сока сахарного тростника. Чтобы усилить пищеварительный огонь, можно слегка потушить в очень небольшом количестве ги немного свежего имбиря, куркумы, кумина, кориандра или фенхеля и добавить в рис. Все эти специи богаты агни бхуты

#### ОДАНА — ВАРЕННЫЙ РИС

Одана, мягкий вареный рис, дается в качестве пято-

го приема пищи.

### **ЮША — СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ**

Дал добавляется в шестой прием пищи, на второй день после ваманы или виречаны Юша (суповая смесь) представляет собой рис с небольшой добавкой лущеного маша (мунг дал). Эту пищу готовят непосредственно перед употреблением.

### **КИЧАРИ — СМЕСЬ РИСА И МУНГ ДАЛА**

Несколько раз, начиная с седьмого приема пищи, пациент ест кичари. Это смесь риса басмати с мунг далом, которая варится со щепотью черной соли и вышеупомянутыми тушеными в ги специями.

Кичари является основой традиционной восстановительной, очистительной и омолаживающей диеты в терапии панчакармы. Оно легко усваивается и представляет собой хорошо сбалансированный набор питательных веществ. Кичари подходит для людей любой конституции, так как уравнивает действие на все три доши. Оно хорошо питает дхату и способствует процессу детоксикации. (Рецепт кичари приведен в главе 9.)

Время, которое требуется пациенту для возвращения к нормальной пище, зависит от его пищеварительной способности. В среднем это происходит после 6-7 приемов специальной пищи. У разных людей это число может колебаться от 3-4 до 8-10.

Врач отслеживает силу пищеварительного агни пациента и адаптирует диету в соответствии с аппетитом.

Одна из самых строгих рекомендаций аюрведы состоит в том, что человеку следует принимать пищу, только если он голоден. Это вдвойне справедливо во время восстановительного периода после панчакармы. Пациент должен есть только тогда, когда разгорелся аппетит. Хорошим аппетитом организм сигнализирует нам, что пищеварение, ассимиляция и выделение работают хорошо. Один из лучших способов быстро восстановить аппетит — утром и днем пить чай из свежестертого имбирного корня.

После разгорания огня надо поддерживать их силу. Общие принципы — следующие:

Принимать пищу следует только тогда, когда есть аппетит.

Не наедайтесь до отвала — нужно всегда оставлять немного места в желудке.

Во время еды следует избегать холодных напитков.

Обед должен быть в полдень, когда природный агни сильнее всего, а вечером — легкий ужин.

Есть следует сидя и в спокойной обстановке.

Старайтесь не «перекусывать» между приемами пищи и не ешьте на ночь.

Один раз в неделю или две следует устраивать себе разгрузочный день, чтобы дать пищеварению необходимый отдых.

Избегайте слишком тяжелой пищи и еды, жареной во фритюре.

### **ДИНАЧАРЬЯ — РАЗМЕРЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Наряду со специальной диетой пасчаткарма предполагает размеренный образ жизни. Другими словами, пациенту настойчиво рекомендуют возвращаться к повседневной деятельности постепенно, чтобы не перенапрягать нервную систему и метаболические процессы. Уровень активности должен соответствовать уровню интенсивности метаболических процес-

сов, иначе организм будет испытывать недостаток энергии. Кроме этого, дхату требуют времени для своего восстановления.

К несчастью, требования современного активного образа жизни идут вразрез с физиологическими потребностями, имеющими место по окончании панчакармы. Часто хочется непременно спрыгнуть с кушетки, догнать самолет и в понедельник утром приступить к работе другим человеком. Повседневные заботы крадут время и внимание, не оставляя ничего взамен. Тенденция заставлять себя и забывать о своих потребностях часто приводит к зарождению болезни. Из-за этого мы можем недооценить то глубокое влияние, которое оказала панчакарма на наш ум и тело. Мы можем также проигнорировать необходимость постепенного возвращения к активной деятельности.

Для полного успеха панчакармы мы должны придерживаться программы постепенного возвращения к деятельности, которая поддержит и усилит происходящие перемены. Такая программа — диначарья — является частью пасчаткармы.

Аюрведа настойчиво рекомендует пациентам запланировать отдых после основных процедур и не сразу возвращаться к трудовым будням. Если контраст между глубоким расслаблением во время панчакармы и динамической повседневной активностью будет слишком велик, организм испытает шок. Здесь можно провести аналогию с внезапным пробуждением от глубокого сна или резким выходом из медитации. Голова тяжелая, состояние раздраженное и растерянное.

Для получения всей пользы от панчакармы требуется время. Поэтому до тех пор, пока уровень энергии в теле пациента не вернется к норме и не станет стабильным, ему советуют воздержаться от напряженной физической деятельности, половой активности и избегать стрессовых ситуаций. Сразу после панчакармы важно избегать чрезмерного воздействия элементов — пребывания в очень жаркой, очень влажной среде или на сквозняках. Особенно не рекомендуется загорать и плавать в холодной воде в течение хотя бы одной недели после панчакармы.

Неследование этим указаниям может свести к минимуму эффект от подготовительных и очистительных процедур, помешает организму сконцентрироваться на восстановлении и омоложении. Во время этого периода и после очень полезны рекомендации по образу жизни, представленные в главе 6.

### **РАСАЯНА — ТРАВЯНЫЕ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ**

Как было упомянуто, расаяна карма не относится к панчакарме. Это отдельный раздел аюрведической науки. При этом расаяна увеличивает эффективность омолаживающих процедур панчакармы. Дословно «расаяна» означает «то, что увеличивает эссенцию дхату (расы)».

Когда люди слышат об омолаживающих свойствах расаян, они хотят сразу же начать принимать их, не подготовив тело к их воздействию. Этого не следует делать по трем причинам:

— расаяны являются высокоочищенными и концентрированными травяными и минеральными препаратами, для переваривания которых требуется здоровый пищеварительный огонь;

— дисбаланс дош затрудняет, а иногда и блокирует доставку этих веществ в дхату;

— ама и малы, накопленные в дхату, блокируют усвоение органами этих веществ.

Вследствие этих трех факторов терапия расаян не достигает желаемого эффекта до проведения панчакармы. Для того чтобы расаяны сработали, необходимо укрепить пищеварение, сбалансировать доши и удалить нечистоты из дхату.

В древних текстах описано множество типов расаян, каждая из которых по-особому действует на тело и на ум. Некоторые препараты питают дхату, оживляют обмен и останавливают старение. Другие — способствуют физической выносливости, укрепляют иммунную систему, а также успокаивают и питают доши. Определенные расаяны, наподобие ваджикарана кармы, повышают физическую жизнечность и сексуальную силу, способствуя рождению здорового потомства. Те же самые расаяны повышают духовную жизнечность и ментальную активность.

Многие травы и травяные препараты прописывают после панчакармы для достижения того или иного эффекта, например:

— ашваганда успокаивает и балансирует вату;

— брами и манджишта успокаивают питту;

— имбирь, черный перец и пиппали балансируют капху, усиливают метаболизм всех дхату (пищеварительную способность всех агни дхату);

— амалаки увеличивает саттву, способствуя ясному мышлению, спокойствию и позитивному настрою ума: она также успокаивает питту и вату.

Приведенные мною случаи из клинической практики показывают эффективность панчакармы и расаяны в отношении конкретных болезней. Однако, как я уже неоднократно отмечал, конечной целью панчакармы является восстановление сознательной связи с целым. Следующий случай, как и многие ему подобные, убеждает, что древняя система достигает цели.

Ко мне на панчакарму пришел мужчина, у которого не было больших проблем со здоровьем. Он хотел повысить внутри себя уровень сознания атмы. Мужчина прошел шестинедельную программу очищения и омоложения панчакармы, а затем начал курс расаян. Примерно через месяц после завершения лечения он сообщил мне о том, что перешел на совершенно новый уровень осознанности. Он отмечал, что ясность ума и восприятия стали больше, чем когда-либо. Этот мужчина сказал также, что у него неприлично увеличилось чувство юмора. Но самым большим результатом, по его словам, стало появившееся чувство легкости, осознанности и непривязанности. Он стал сильнее переживать божественное внутри себя и отказался от большей части жизненной борьбы.

Этот случай показывает, что как только мы удаляем с нашего ума и тела покровы болезненности, сквозь тонкий слой начинает сиять истинная природа — пракрити, тесно связанная с Природой Вселенной.

### **ЧТО ОЖИДАТЬ ОТ ПАНЧАКАРМЫ?**

Очень важно, чтобы пациент правильно представлял, что он может ждать от терапии. Хотя панчакарма облегчает симптомы болезни, ее главная цель — избавиться от причин. Отсутствие симптомов само по себе не означает полного исцеления. Исцеление требует больше времени, чем избавление от симптомов.

Если человек накапливал в себе семена дегенера-

тивного заболевания в течение 15 — 20 лет и страдал от симптомов еще 5 — 10 лет, вряд ли он освободится от них за 10 — 15 дней панчакармы. Чтобы полностью избавиться от амы, воссоздать и омолодить дхату, необходимо время и несколько курсов лечения. Длительность лечения зависит от природы и тяжести заболевания, а также от наличия побочных эффектов всех предыдущих методов. Люди по-разному реагируют на панчакарму в силу индивидуальных особенностей конституции.

### **СХЕМЫ ПАНЧАКАРМЫ**

Подробно объясняя науку омоложения, Чарака привел следующие схемы панчакармы;

#### **Первый цикл.**

Семь дней снеханы, сведаны и насьи.

На восьмой день — вamana.

Три дня после вamana — самсараяна крама.

#### **Второй цикл.**

Семь дней снеханы, сведаны и насьи.

На восьмой день — виречана.

Три дня после виречаны — самсараяна крама.

#### **Третий цикл.**

Восемь, пятнадцать или тридцать дней снеханы, сведаны, насьи и басты.

Длительность выбирается в зависимости от природы и тяжести заболевания. Насью можно проводить отдельно от басты, но в сочетании со снеханой и сведаной.

Сушрута подтверждает эффективность этих схем панчакармы и добавляет к ним рактамокшану.

Чарака предложил вышеприведенную схему в качестве основы для разработки индивидуальной схемы в каждом конкретном случае.

Более пятнадцати лет клинического опыта и более 9000 выполненных мной курсов панчакармы подтверждают эффективность следующей программы (длительностью один месяц):

**Дни 1 — 7** Снехана, сведана, насья (очищение) и басты (различные комбинации нирухи и анувасан)

**День 8** Вamana

**Дни 9 — 10** Самсараяна крама и отдых

**Дни 11 — 15** Снехана, сведана, насья (очищение) и басты (различные комбинации нирухи и анувасан)

**День 16** Виречана

**Дни 17 — 18** Самсараяна крама и отдых

**Дни 19 — 26** Снехана, сведана, насья (питание) и басты (брухан и анувасан)

**Дни 27 — 28** Самсараяна крама и отдых

Как видите, для очищения организма, а также успокоения и питания ваты много времени отводится процедурам насья и басты. Вата — главный движитель в организме. Контролируя вату, мы контролируем здоровье.

Полная программа лечения занимает 28 дней, но по вышеуказанным причинам я советую пациентам выделить дополнительное время до ее начала и после завершения.

Однако мало кто из западных людей может оставить работу на такой длительный срок, поэтому были разработаны альтернативные короткие программы.

Короткие программы фокусируются на успокоении и

питании ваты, а также на очищении зон питты и ваты.

При этих схемах подготовительные процедуры шодханы и сведаны выполняют как минимум в течение семи дней перед проведением виречаны. Это обеспечивает полное промасливание всех семи дхату. Во время подготовительного семидневного периода часто используют шодхану и очистительную басту.

Я рекомендую каждому проходить одно- или двухнедельные программы в целях профилактики один-два раза в год, например, при смене времен года. В это время доши легче всего выходят из равновесия. Однако в случае хронических дегенеративных заболеваний советую как минимум месячный курс лечения. В зависимости от природы и тяжести заболевания может потребоваться несколько таких курсов.

Люди не всегда могут, оставив семью и работу, пройти панчакарму, даже когда она необходима. Поэтому в следующей главе я приведу несколько простых процедур шаманы и шодханы, которые можно проводить в домашних условиях при возбуждении дош.

## Глава 12.

### Самопомощь на дому

Все классические тексты настаивают на проведении панчакармы под наблюдением врача, который прошел полный курс обучения аюрведе. Во время панчакармы врач должен наблюдать за состоянием пациента и его реакциями, соответственно корректировать программу лечения, а также поддерживать пациента. Сам пациент не в состоянии детально оценить свое состояние. Очень жаль, что на Западе так мало квалифицированных специалистов по аюрведе. Даже в Индии очень немного врачей, которые глубоко изучили панчакарму и сделали ее своей специализацией.

Чтобы практиковать аюрведу, нужно пройти длительное обучение и получить лицензию, точно так же, как получают лицензию врачи США. Если абитуриент успешно сдает вступительные экзамены, ему предстоит пять с половиной лет обучения, интернатура и суровые лицензионные испытания. После этого новоиспеченный аюрведический врач может продолжить учебу и выбрать своей специализацией панчакарму. На это уходит еще три года образования и исследований.

К счастью, все больше молодых врачей признают целительную силу панчакармы и предпочитают ее другим специальностям. Хотя многие пациенты ищут простых и быстрых способов избавления от симптомов, все больше докторов находят радость в избавлении пациента от причин болезни и в обучении основам здоровья.

Количество исследователей панчакармы, а также людей, испытавших ее на собственном опыте, тоже растет. Узнав о панчакарме, многие люди желают использовать ее не только для лечения болезней, но для поддержания здоровья и счастья.

Хотя пациент не способен самостоятельно, безопасно и в полном объеме провести панчакарму, есть некоторые процедуры, которые можно провести для избавления от амы и мал в домашних условиях. Хотя с технической точки зрения эти процедуры не являются частью панчакармы и не приносят столь значительной пользы, по своей природе они являются шодханой (очистительными процедурами) и имеют

явную профилактическую ценность.

Перед тем как предпринять шодхану на дому, вам нужно выяснить свою викрити, то есть тип дисбаланса дош. После этого вы сможете выбрать правильное питание и образ жизни, а также провести нужные процедуры шодханы.

### Коррекция дисбаланса дош

Вы можете приблизительно выяснить свою викрити, воспользовавшись тестом, приведенным в пятой главе книги. Кроме того, отметьте для себя, какой у вас аппетит, пищеварение и выделение. Так как все доши проявляют себя при работе пищеварительного тракта, вы сможете получить путеводную информацию, указывающую на то, где искать дисбаланс.

Если сильный аппетит у вас появляется редко, пищеварение — вялое, после еды появляется ощущение сонливости и тяжести во всем теле, вы чихаете или страдаете аллергией, из носа часто текут сопли — все это указывает на возможный избыток капхи. Если вас мучит изжога, вздутие живота, кислая отрыжка, чувство внутреннего жара; если после еды у вас возникает сильная жажда, — это указывает на возбужденную питту. Если вы страдаете частыми запорами, эвакуация вялая, стул твердый; если по ночам вам трудно заснуть, вы часто мерзнете или у вас сохнет кожа; если вы подвержены тревогам и депрессии, — у вас избыток ваты, либо существуют препятствия на пути ее перемещения. При дисбалансе дош уровень энергии в организме низкий или изменчивый. Хотя предлагаемые меры полностью не избавят ваш организм от токсинов, ваше самочувствие улучшится.

### СПОСОБЫ КОРРЕКТИРОВКИ ДИСБАЛАНСА КАПХИ

При дисбалансе капхи аюрведа рекомендует несколько дней пить и есть исключительно овощные соки. Соки готовьте перед употреблением. Используйте для этого овощи с горьким и острым вкусом (спаржа, зелень свеклы, брокколи, белокочанная, цветная и кормовая капуста, кольраби, морковь, горькая дыня, листовая зелень).

#### Заложенные носовые пазухи

Если у вас заложены придаточные пазухи носа, тяжесть или боль в голове, попробуйте такое средство.

Возьмите 2 капли сока свежего имбирного корня, добавьте одну каплю сока свежего лайма и 1/2 щепотки неочищенного пальмового или тростникового сахара. Хорошо смешайте это в небольшом количестве теплой воды и закапывайте в носовые проходы дважды в сутки. Перед закапыванием капель нежно, но активно помассируйте лицо, особенно область пазух, с теплым кунжутным маслом. Накройте область пазух горячим полотенцем или грелкой. Лягте на спину так, чтобы голова свисала с кровати, и пипеткой закапайте смесь по одной капле в каждую ноздрю. Сразу после этого медленно и глубоко вдохните, несколько раз на мгновение зажав ноздри пальцами. Таким образом смесь достигнет пазух. Затем опять на несколько минут положите на область пазух горячее полотенце или грелку. При закапывании можно испытать легкое жжение и усиление выделений из носа. Если жжет слишком сильно, смажьте внутреннюю сторону крыльев носа небольшим количеством ги. Слизь отойдет. Вы высморкаетесь и почувствуете

себя чище и легче. Через несколько процедур симптомы уменьшатся или уйдут. Однако эту процедуру не рекомендуется проводить при возбуждении питты.

#### **Ежедневная чистка носовых пазух**

Поскольку носовые пазухи являются воротами мозга, важно содержать их чистыми и свободными от слизи, чтобы поток праны мог беспрепятственно достигать этой области. Для ежедневной чистки пазух можно пользоваться описанными ниже приемами.

Возьмите 0,5 л воды, добавьте тертого имбирного корня (около 2 см), одну чайную ложку молотой солодки, 1/4 чайной ложки пиппали и 1/4 чайной ложки вачи. Упарьте смесь в четыре раза. Добавьте 120 г кунжутного масла и кипятите до испарения оставшейся воды. Процедите и храните это масло в стерильной бутылке с плотно закрытой крышкой.

Лягте на спину так, чтобы голова свисала с кровати (или, стоя, запрокиньте голову), и пипеткой закапайте масло по 2 капли в каждую ноздрю. Сразу после этого медленно и глубоко вдохните, несколько раз на мгновение зажав ноздри пальцами. Важно подогреть ревать масло перед каждым применением. Это можно сделать, набирая масло в горячую пипетку. Хотя эта процедура особенно эффективна ранним утром, по необходимости к ней можно прибегать в течение дня.

#### **Воспаление носоглотки**

Если болит горло, следует смешать немного порошка куркумы с медом до пастообразного состояния. Принимать по 1/2 чайной ложки 3 раза в сутки.

#### **Заложенное горло**

Если рано утром у вас бывает избыток слизи в глотке и гортани, приготовьте теплый солевой раствор со щепотью куркумы и тщательно прополощите горло.

#### **Тошнота по утрам**

Если утром после пробуждения у вас во рту сладкие и липкие водянистые выделения или вы испытываете тошноту, это признаки избытка капхи (слизь — в желудке и зоне капхи). Для борьбы с такими явлениями утром натощак вам следует выпить один литр чая из лакричного корня (солодки). Вы почувствуете тепло и усиление тошноты. Теперь нужно вызвать рвоту с помощью двух пальцев (касанием задней части неба). Изгоняя лакричный чай, вы избавитесь от накопившейся слизи, прочистите пищевод и желудок. После этого следует выпить немного теплой воды. Через два часа можно поесть немного легкоусвояемого супа. Эта техника быстро удаляет избыток капхи и токсинов из желудка. Однако по силе и глубине воздействия она значительно уступает вамане — одной из главных очистительных процедур панчакармы, применяемых для очищения зоны капхи.

Эту технику следует использовать только при острых симптомах. Она противопоказана при заболеваниях пищевода, дивертикулите, язве желудка и грыже диафрагмального отверстия (*hernia hiatus*).

#### **Простуда и заложенность**

Чтобы избавиться от избытка капхи, нужно пить чай, уменьшающий капху, следовать соответствующей диете и образу жизни. При симптомах простуды, кашле, заложенности и гриппе нужно пить чай из куркумы или имбиря — каждые четыре часа. Можно также принимать по 1/4 чайной ложки смеси порошка пиппали с медом до исчезновения симптомов. Если заложен нос, следует дышать парами эвкалиптового масла, которое растворяет слизистые пробки в носо-

вых пазухах.

## **СПОСОБЫ КОРРЕКТИРОВКИ ДИСБАЛАНСА ПИТТЫ**

Чтобы противостоять симптомам, вызванным дисбалансом питты, аюрведа советует воздержаться от потребления напитков и еды с острым, кислым и соленым вкусом, то есть ферментированной пищи; пищи, жаренной в масле; острот и пряностей. Также рекомендуется избегать стрессовых и раздражающих ситуаций.

#### **Общее расстройство питты**

Эта простая процедура поможет избавиться от пitta-ассоциированной амы и успокоить возбужденную питту. Для ее проведения нужно выделить день, когда вам не нужно работать и можно расслабиться.

Накануне вечером следует приготовить имбирный отвар, вскипятив для этого тертого или мелко нарезанного имбирного корня (около 3 см) в стакане воды. Кипятить нужно до тех пор, пока не останется 3/4 жидкости. После этого отвар нужно процедить и добавить 20 мл (4 чайные ложки) касторового масла. Эту смесь следует хорошо перемешать и выпить в 10 часов вечера (с началом вечернего периода активности питты). На следующее утро вас прослабит. Зона питты несколько очистится. Остаток дня нужно провести в расслабленном состоянии и, в случае появления аппетита, есть только кичари или суп.

#### **Повышенная кислотность**

Диета и образ жизни, успокаивающие питту, — все это помогает снизить кислотность. Хорошо в данном случае пить гранатовый сок. Если в организме слишком много жара и кислоты, нужно принимать по чайной ложке лакричного порошка и куркумы — 3 раза в сутки между приемами пищи. Если при мочеиспускании или опорожнении кишечника появляется чувство жжения, пейте в течение дня маленькими порциями следующий отвар. На 2 чашки воды взять по 1 чайной ложке семян фенхеля, кумина и кориандра. Кипятить до тех пор, пока смесь не упарится вдвое. Будет полезно пить отвар в течение двух-трех дней.

#### **Кожная сыпь**

При появлении умеренных высыпаний на коже нужно втирать в кожу кокосовое масло и пить вышеуказанный отвар.

#### **Менопауза**

В начале менопаузы женщины обычно страдают от приступов жара, ночной потливости и раздражительности. В дополнение к диете и образу жизни, успокаивающим питту, можно принимать по чайной ложке *ашваганды*, *шатавари* и *амалаки* — 2 раза в сутки между приемами пищи, по крайней мере в течение трех месяцев.

#### **ПМС — предменструальный синдром**

ПМС — это неприятное состояние, которым страдает много женщин. Согласно аюрведе, оно вызывается скоплениями амы, которая блокирует шроты. В дни, предшествующие менструации, а также во время менструации, просыпаясь, пейте теплую воду. На протяжении дня потягивайте чай, приготовленный из свежего имбирного корня, семян фенхеля, порошков лакричника и кумина. Следует избегать соли, сахара и ферментированной пищи. Вечером, перед ужином, нужно хорошо разжевать по чайной ложке кунжутного семени и изюма, изготовленного без применения хи-

мических веществ Это улучшит опорожнение кишечника Утром, для улучшения циркуляции крови, нужно выполнить абхьянгу,

описанную ниже, в разделе по корректировке дисбаланса ваты, а также пранаяму — для усиления потока праны. Настойчиво рекомендуется ежедневная медитация. Она способствует успокоению ума, который при дисбалансе питты часто пребывает в возбужденном состоянии.

### **СПОСОБЫ КОРРЕКТИРОВКИ ДИСБАЛАНСА ВАТЫ**

В случае появления симптомов, связанных с избытком ваты, аюрведа рекомендует придерживаться диеты и образа жизни, успокаивающих вату. В холодную и ветреную погоду старайтесь оставаться дома. Избегайте стресса, перенапряжения и частых путешествий, сухой, твердой, грубой и холодной пищи.

#### **Общее расстройство ваты**

Одной из лучших процедур для успокоения ваты является абхьянгу — ежедневный масляный самомассаж. Это лечение наиболее успешно, если проводить его рано утром или рано вечером, в то время, когда в окружающей среде преобладает вайю, а в теле — вата. Для этого нужно использовать особым образом приготовленное кунжутное масло. Готовится оно следующим образом нагревается до 180 °С и затем охлаждается до температуры тела. Приготовленное таким образом масло легче усваивается организмом. За один раз можно приготовить 0,5 л масла и использовать его на протяжении нескольких дней. Будьте осторожны при нагревании масла. Оно легко воспламеняется. Не оставляйте масло во время приготовления без присмотра. Чтобы определить, достигло ли масло нужной температуры, уроните на него каплю воды Если капля будет кататься по поверхности, шипеть и разбрызгиваться, масло готово.

Каждый день подогревайте небольшое количество масла в бутылке, помещая ее в раковину с горячей водой, до температуры 40 — 45°С. Втирайте масло в кожу, используя прямые, непрерывные поглаживания на протяженных поверхностях тела (руках, ногах, боковых поверхностях и спине) и круговые — на поверхностях суставов. Начните с головы и верхней части туловища, постепенно спускаясь к ногам.

Во время абхьянги необходимо особо тщательно умаслить лицо, макушечную область, уши и подошвы. После того как вы закончите втирание масла, нужно принять теплую ванну или душ для открытия шрот. Если некоторое количество масла сохранится на коже — это полезно для ее питания и защиты. Поэтому не используйте мыла. Избыток масла вытрите полотенцем.

#### **Сухость носовых ходов**

При сухости носовых ходов и пазух носа помогает прати маршья насья. Несколько раз в день нужно смазывать внутреннюю поверхность крыльев носа небольшим количеством теплого ги или кунжутного масла. Мягко массируйте каждую ноздрю. Это поможет защититься от влияния сухой, ветреной и холодной погоды, а также от переносимых по воздуху аллергенов и загрязнителей.

#### **Нерегулярный стул**

При нерегулярном стуле или в случае неполного опорожнения кишечника, а также в случае тревог,

связанных с поездками, в аюрведе рекомендуется матра басты. Для ее приготовления замочите чайную ложку дашамулы в 400 мл чистой воды и оставьте на ночь (10 — 12 часов). Утром прокипятите полученный настой в течение 10-15 мин, пока не останется 3/4 первоначального объема (300 мл). Процедите. Добавьте 30 мл (2 чайные ложки) кунжутного масла, половину чайной ложки меда и щепоть (приблизительно 1/16 чайной ложки) черной соли (саиндхава или кала намак). Полученную смесь нужно перемешивать или встряхивать до тех пор, пока она не станет однородной.

Басты вводят с помощью кружки Эсмарха или большого пластикового шприца с резиновым катетером (продается в магазине медицинских инструментов). Жидкость должна быть теплой, но не горячей. Лучшее время для басты — вторая половина дня (период преобладания ваты). Басты вводят в прямую кишку медленно и удерживают как минимум в течение 45 минут. Матра басты успокаивает и уменьшает вату, а также улучшает деятельность толстого кишечника.

Ключевым фактором в управлении ватой является диета и образ жизни. Значительно успокоить вату помогут следующие ежедневные правила и практики.

Избегайте возбуждающих ситуаций насколько это возможно.

Рано утром или ближе к вечеру делайте массаж абхьянга с кунжутным маслом и принимайте горячую ванну.

Несколько раз в день смазывайте внутреннюю поверхность ноздрей ги или кунжутным маслом.

Выполняйте асаны (позы хатха-йоги) — особенно позы кобры и саранчи, а также коленногрудные позы.

В течение нескольких минут занимайтесь пранаямой (лучше перед медитацией).

Практикуйте расслабляющую медитацию, которая успокаивает и замедляет ум и чувства.

Не перенапрягайтесь.

Пейте чай, успокаивающий вату, и придерживайтесь соответствующей диеты, избегая сухой, твердой, пористой и несвежей пищи. Ешьте сладкую, теплую, слегка маслянистую или жирную пищу. Стремитесь к расслабленному и размеренному ритму жизни.

### **Заключение**

В двадцатом веке качество основных ингредиентов жизни — воздуха, воды и пищи — сильно изменилось. В результате само выживание вида оказалось под угрозой. Мы — неотъемлемая часть природы, в центре которой находятся пять основных элементов: пространство, воздух, огонь, вода и земля. Если мы научимся жить в соответствии с законами и циклами природы, она даст нам здоровье и благополучие. Посредством своей связи с природой и силы лучистого здоровья мы приносим другим радость, обществу же — равновесие и прогресс. Аюрведа всегда стремится напомнить людям, что это является одновременно их правом по рождению и ответственностью.

Если мы хотим выжить в двадцать первом веке, мы должны обратиться лицом к тому ущербу, который мы нанесли Матери Природе, загрязняя окружающую среду — воздух, воду, землю и продукты питания. Это — единственный шанс. Но вот вопрос: захотим ли мы? Захотим ли мы обеспечить выживание вида «человек разумный»?

Здоровье находится от нас на расстоянии вытянутой руки. Аюрведа желает каждому насладиться счастьем, удовлетворением и творческой производительностью, которые приходят к человеку вместе с отличным здоровьем. Я надеюсь, что эта книга помогла вам увидеть путь к здоровью, долголетию и просветлению.

*Шубхам бхавату!* Благословит Вас Господь!

## Словарь

**Абхьянга** — масляный массаж для улучшения циркуляции крови, уменьшения сухости и успокоения возбужденной ваты.

**Абхьянтар снехана** — внутреннее промасливание. Является частью пурвакармы (подготовительных процедур панчакармы и специально разработана для разжижения амы и открепления ее от дхату).

**Агни** — элемент и универсальный организующий принцип преобразования, света и тепла.

**Агни дхату** — метаболическая функция, связанная с какой-либо из семи дхату.

**Агни сведана** — процедура, используемая для вызывания пота и расширения каналов путем нагревания тела.

**Ахара** — аюрведическое понимание правильного питания — один из трех столпов аюрведы.

**Акаш** — элемент и универсальный организующий принцип пространства.

**Алочака питта** — метаболическая функция питты (субдоша питты), связанная с органом зрения.

**Ама** — токсический остаток непереваренной пищи, являющийся в организме источником дисбаланса.

**Ануламан** — аспект жизненности желудочно-кишечного тракта, связанный с правильным выделением (эвакуацией).

**Анувасан бастхи** — масляная бастхи, длительно удерживаемая в толстом кишечнике.

**Апана вайю** — субдоша ваты, управляющая удалением отходов.

**Асаны** — позы хатха-йоги, разработанные для улучшения жизнедеятельности организма.

**Асатмья индриярдха самъог** — неправильное использование чувств.

**Астхи** — костная дхату (ткань).

**Атма** — универсальный природный Разум. Известен также как парам атма.

**Аушадхи** — аюрведическое управление болезнью, один из трех столпов аюрведы.

**Авапидана насыя** — введение в носовые ходы резантертой травяной смеси.

**Аюрведа** — наука о жизни, самая древняя система заботы о здоровье, известная человеку.

**Бахья снеханам** — внешнее промасливание. Является частью пурвакармы (подготовительных процедур панчакармы и специально разработана для разжижения амы и открепления ее от дхату).

**Башпа сведана** — паровая баня. Часть подготовительных процедур панчакармы, специально разработанная для расширения шрот и удаления амы.

**Бастхи** — терапевтическая чистка и омоложение толстого кишечника. Одна из пяти основных процедур панчакармы.

**Бхеда** — шестая стадия проявления болезни. Характерной особенностью этой стадии является развитие осложнений.

**Бражак питта** — метаболическая функция питты (субдоша питты), связанная с кожей.

**Бхуты** — пять универсальных элементов.

**Брухан насыя** — введение лекарственного масла в ноздри для питания чувств и мозга.

**Вагабхата** — один из «отцов аюрведы» после Чараки и Сушруты.

**Вайдьа** — аюрведический врач.

**Вайшамья** — пропорциональное влияние дош, которое

позволяет воспринимать преобладание одной доши на другихими.

**Ваджикарана** — питательная бастхи, придающая силу и энергию. Используется также для увеличения оплодотворяющей способности.

**Вамана** — терапевтическая рвота. Одна из пяти главных очистительных процедур панчакармы.

**Васа** — маслянистое вещество на основе животного жира, используемое при внутреннем промасливании.

**Вата** — доша (функциональный разум), управляющая движением, транспортом, уменьшением жидкости (иссушением) и разделением.

**Вата шамак, масло** — лекарственное масло, используемое для успокоения ваты в бахья снехане, одной из основных процедур пурвакармы.

**Вайю** — элемент и универсальный организующий принцип движения. Известен как элемент воздуха (ветра).

**Веда** — знание жизни во всей полноте и целостности.

**Вихара** — аюрведическое знание правильного образа жизни. Один из трех столпов аюрведы.

**Викрити** — дисбаланс дош в конституции в текущий момент.

**Вилепи** — густой суп из мягкого риса. Употребляют на второй день панчакармы.

**Випак** — стадия пищеварения, следующая за всасыванием.

**Виречана** — терапевтическое послабление. Одна из пяти главных очистительных процедур панчакармы.

**Врангагата бастхи** — процедура лечения абсцессов и ран с помощью омывания (ирригации) лекарственными жидкостями.

**Вьякта** — пятая стадия проявления болезни. На этой стадии происходит явное проявление симптомов.

**Вьяна вайю** — субдоша ваты, которая управляет сердечно-сосудистой системой.

**Вьяама** — три упражнения вихары, которые не уменьшают энергию, а насыщают ею. Сюда относятся приветствие солнцу, позы хатха-йоги и пранаяма.

**Гандуш** — полоскание горла теплым солевым раствором.

**Гати** — подвижность, движение.

**Ги** — очищенное топленое сливочное масло.

**Гуны** — три стадии активности в природе.

**Дал** — суп из лущеной чечевицы.

**Дипан** — аспект жизненности желудочно-кишечного тракта, обеспечение сильного пищеварительного огня.

**Дхарма** — цель жизни.

**Дхату** — семь «удерживаемых» субстанций, или структур, тела. Ткани тела.

**Дхи** — интеллект. Аспект саттвы, который наделяет способностью к воображению и рождению идей.

**Дхрути** — положительный аспект раджаса, который наделяет способностью к воплощению творческой мысли.

**Диначарья** — указания по ежедневному поведению и образу жизни, соблюдение которых необходимо для поддержания идеального здоровья.

**Доша** — функциональный разум, пребывающий в организме и ответственный за все физиологические процессы.

**Доша гати** — перемещение дош из пустоты желудочно-кишечного тракта к более плотным структурам дхату и обратно, которое они совершают два раза в сутки. Также означает перемещение дош от места их пребывания в желудочно-кишечном тракте к ближайшему отверстию.

**Драва сведана** — вызывание пота посредством горячей ванны.

**Двандаж** — состояние, при котором в пракрити (конституции) человека имеют одинаковое влияние две доши.

**Джаггери** — пальмовый или тростниковый сахар-сырец.

**Индрии** — пять внешних чувств. Один из четырех компонентов аю.

**Йог бастхи** — восьмидневный курс бастхи, специально разработанный для успокоения ваты и питания толстого кишечника.

**Живатма** — индивидуальная душа. Один из четырех ком-

понентов аю.

**Кал басты** — басты, которая проводится в конкретное время для достижения максимального эффекта.

**Капха** — доша (функциональный разум), управляющий слиянием, разжижением и ростом.

**Капикачу** — трава, которая применяется для улучшения функции шукра дхату.

**Карма** — действие или процедура, используемые в терапии панчакарма.

**Карма басты** — месячный курс басты для лечения расстройств ваты.

**Катти басты** — внешнее, локализованное воздействие лекарственного масла на область спины.

**Кайя кальпа** — древняя процедура омоложения.

**Кичари** — блюдо из смеси риса басмати и лущеного маша, применяется для очищения и уравнивания дош во время панчакармы.

**Кшир басты** — отвар лекарственных трав на молоке, который вводится через прямую кишку и питает все дхату.

**Лекхана басты** — глубоко проникающая очистительная басты, которую используют для успокоения капха-доши, очищения и уменьшения меда дхату.

**Махабхуты** — универсальные организующие принципы, структурирующие все физические явления в природе и управляющие ими.

**Масло маханараяна** — лекарственное масло, которое применяется в бахьяснехана (внешнем промасливании) для успокоения капха-доши.

**Маджа** — дхату костного мозга. Термин, относящийся также к жиру, вытопленному из костного мозга, который иногда используется при внутреннем промасливании.

**Малы** — естественные побочные продукты метаболизма, которые в норме изгоняются из тела.

**Мамса** — мышечная дхату.

**Манас** — разум. Один из четырех компонентов аю.

**Манда** — рисовый отвар. Первая еда после панчакармы.

**Марма** — акупунктурные точки, в которых концентрируется жизненная сила, питающая ту или иную область.

**Марша насья** — многократное введение лекарственного масла в ноздри, используемое для очищения, смазывания и укрепления слизистой оболочки носа.

**Матра басты** — малая масляная басты, которую можно поставить без посторонней помощи в любое время суток. Наиболее часто используется для снятия возбуждения ваты, возникающего в результате переезда, физических нагрузок или стресса.

**Меда** — жировая дхату.

**Нади** — очень тонкие шроты (каналы) тела.

**Нади сведана** — локальное проникающее воздействие паром на область суставов и позвоночника, которое применяется в пурвакарме.

**Насья** — терапевтическая чистка области головы и шеи. Одна из пяти главных очистительных процедур панчакармы.

**Нетра басты** — внешнее локальное применение лекарственного масла на область глаз для снятия напряжения и улучшения зрения.

**Нетра тарпана** — то же, что и нетра басты.

**Нируха басты** — большая басты с травяным отваром, которая вводится в толстый кишечник для удаления отходов из организма.

**Оджакшайя** — уменьшение выработки и количества оджаса.

**Оджас** — самый чистый и тонкий продукт метаболизма дхату, который контролирует иммунитет.

**Пачака питта** — метаболическая функция тонкого кишечника (субдоша питты).

**Пачан** — аспект жизненности желудочно-кишечного тракта, поддержание правильного пищеварения и метаболизма.

**Паквашайя гата басты** — басты, которая вводится через анус. Основной тип басты, используемый в панчакарме.

**Панчакарма** — совокупно: пять очистительных процедур, а также некоторые дополнительные методы очищения и

омоложения организма.

**Панчамахабхута** — теория пяти элементов.

**Панчендрия вардхан, масло** — масло, которое используется в насье для питания органов чувств.

**Парам атма** — универсальный природный Разум.

**Паринам** — негативное влияние времен года на тело. Третья основная причина болезней после праджня апарадха и асатмья индриардха самьог

**Парьюшит (парушит)** — пища, которая утратила жизненную силу (прану). Безжизненная пища.

**Пасчаткарма** — процедуры, которые проводятся после терапии панчакармы.

**Пейя** — рисовый суп. Вторая еда после основных процедур панчакармы.

**Пинда сведана** — массажная процедура, выполняемая завернутым в ткань рисом, смоченным в горячем молочном отваре трав. Проводится для улучшения тонуса мышц и циркуляции крови.

**Пишинчхали** — интенсивный массаж с травами, который выполняется при помощи завернутого в ткань риса и большого количества масла. Предназначен для улучшения подвижности мышц и связок.

**Питта** — доша (функциональный разум), управляющая всеми метаболическими процессами в организме.

**Праджня апарадха** — ошибка интеллекта. В аюрведе она считается главной причиной болезни.

**Пракопа** — вторая стадия проявления болезни. Для этой стадии характерно возбуждение амы в месте ее происхождения (желудочно-кишечном тракте).

**Пракрити** — индивидуальная конституция. Врожденное соотношение дош в конституции, оптимально для жизнедеятельности данного человека.

**Прана** — жизненная сила.

**Прана вайю** — субдоша ваты, управляющая деятельностью органов чувств и поглощением праны, воды и пищи.

**Пранаяма «Чередуя ноздри»** — попеременное дыхание через разные ноздри, которое увеличивает поглощение праны. Одно из основных упражнений вьяамы.

**Прапак** — три быстрых стадии метаболизма (пищеварения), которые происходят в желудочно-кишечном тракте.

**Прасара** — третья стадия проявления болезни. На этой стадии начинается миграция амы с мест ее происхождения в желудочно-кишечном тракте по всему организму.

**Прати марша насья** — многократное смазывание ноздрей лекарственным маслом, которое выполняется кончиком мизинца и защищает дыхательные пути от пересыхания и аллергенов.

**Притви** — элемент и универсальный организующий принцип формы и структуры. Обычно его называют элементом земли.

**Пурвакарма** — набор процедур, который используется для подготовки пациента к главным очистительным процедурам панчакармы.

**Раджас** — активная фаза ума. Наделяет ум качествами мотивации и инициативы. Это также одна из трех гун — фаз активности творения.

**Раджастичный** — обладающий качествами раджаса.

**Ракта** — дхату (ткань) крови.

**Рактамокшана** — терапевтическое кровопускание, одна из пяти основных очистительных процедур панчакармы.

**Ранжака питта** — метаболическая функция питты (субдоша питты), связанная с печенью.

**Раса** — дхату (ткань) плазмы, или питательной жидкости. Термин также относится к трем категориям вкуса.

**Расаяна** — одна из ветвей аюрведической науки, которая занимается омоложением.

**Расаяна басты** — вариант басты, который оказывает омолаживающее влияние на все дхату.

**Руттуچارья** — диета и образ жизни, предписываемые вихарой, которые учитывают влияние на организм времен года.

**Саджака питта** — метаболическая функция, которая контролирует нейропептиды мозга, а также мыслительные

процессы.

**Саиндхава** — черная соль.

**Самана вайю** — субдоша ваты, которая управляет метаболизмом и распределением питательных веществ в организме.

**Самсараяна крама** — «Градуированная», или прогрессивная, диета. Одно из правил, выполняемых после завершения панчакармы и имеющее целью постепенное усиление пищеварительного огня.

**Санчайя** — первая стадия проявления болезни. На этой стадии идет накопление амы в желудочно-кишечном тракте.

**Саттва** — творческая фаза ума. Качество ума, которое наделяет любопытством, вдохновением и побуждает к творчеству. Одна из трех гун.

**Саттвичный** — обладающий качествами саттвы.

**Смрити** — память. Более конкретно — положительный аспект тамаса, который наделяет нас способностью помнить полезные для жизни вещи.

**Стана самшрайя** — четвертая стадия проявления болезни. Для этой стадии характерно резкое усиление болезненного процесса.

**Сурья намаскар** — комплекс упражнений хатха-йоги, называемый «Приветствие солнцу».

**Сушрута** — один из основоположников аюрведы. В своих работах Сушрута уделял основное внимание хирургическим процедурам и очищению крови. Автор аюрведического трактата «Сушрута Самхита».

**Сведана** — одна из двух основных пурвакарм. Имеет целью расширение шрот (каналов), чтобы доши могли свободно переносить аму в желудочно-кишечный тракт для удаления.

**Тайла** — растительное масло.

**Тамас** — завершающая фаза активности ума. Делает ум тупым и инертным. Вызывает потерю знания. Одна из трех гун.

**Тамастичный** — обладающий качествами тамаса.

**Тапа сведана** — применение к телу сухого тепла для уменьшения воспаления и увеличения подвижности суставов.

**Тикта грига** — лекарственное ги с преимущественно горьким вкусом, используемое в абхьянтар снехане (внутреннем промасливании) для удаления амы из дхату.

**Тил тайла** — кунжутное масло.

**Трипхала** — послабляющий состав из трех трав.

**Удана вайю** — субдоша вайю, которая управляет силой, речью и удалением углекислого газа.

**Удвартана** — разновидность терапевтического массажа, при котором вместо масла используют порошок. Этот массаж практикуют для уменьшения меда дхату и удаления избытка капхи.

**Упанаха сведана** — терапевтическое применение теплых лекарственных припарок при артрите.

**Уро басти** — басти, используемая при сердечно-сосудистой недостаточности («застое крови»). Лекарственное масло наливают в контур из теста, закрепленный на груди, в области сердца.

**Утклешана басти** — терапевтическое введение лекарственных отваров через анус для усиления секреции толстого кишечника, изгнания амы и отходов.

**Чандан бала, масло** — лекарственное масло, которое применяется в бахья снехана для успокоения питта-доши.

**Чарака** — автор первого письменного трактата об аюрведе. Один из основоположников аюрведы.

**«Чарака Самхита»** — первый письменный трактат об аюрведе.

**Шамана басти** — терапевтическое введение лекарственного масла или отвара через анус с целью уменьшения раздражения толстого кишечника.

**Шамана чикитса** — один из двух типов воздействия на болезнь. Симптоматическая терапия.

**Шамана насья** — терапевтическое введение травяного масла в носовые ходы для успокоения области придаточ-

ных пазух.

**Шарира** — тело человека. Организм. Один из четырех компонентов аю.

**Шат крийя кал** — шесть стадий проявления болезни.

**Широ басти** — применение лекарственного масла к голове. Улучшает течение праны и деятельность чувств.

**Широдхара** — одна из дополнительных процедур пурвакармы, которая разработана для успокоения ума, а также для успокоения ваты в центральной нервной системе.

**Шировиречана** — терапевтическая чистка области головы и шеи. Другое название шировиречаны — насья. Одна из пяти главных очистительных процедур панчакармы.

**Шодханабасти** — басти с использованием лекарственных отваров для очищения толстой кишки от токсических веществ.

**Шодхана чикитса** — один из двух типов воздействия на болезнь. Причинная (этиологическая) терапия.

**Шодхана насья** — терапевтическое введение лекарственного масла в носдри для удаления токсинов из придаточных пазух.

**Шроты** — все каналы тела — толстые и тонкие.

**Шукра/артава** — мужская/женская репродуктивная дхату (жидкость).

**Юша** — дал (суп из лущеной чечевицы). Его подают на второй день по завершении панчакармы.

**Яла** — элемент и универсальный организующий принцип жидкости, слияния, склеивания и сцепления. Известен также как элемент воды.

**Ятхар агни** — пищеварительный огонь, сосредоточенный в желудочно-кишечном тракте.