



МИРОВОЗЗРЕНИЕ
И ПРИМЕНЕНИЕ

АЮРВЕДА

Б.В. Мартынов

Б.В. Мартынов

АЮРВЕДА

МИРОВОЗЗРЕНИЕ
И ПРИМЕНЕНИЕ





Мартинов Б.В.

ਸਮੁੱਚਾ ਵਿਗਿਆਨ:

ਸਮੁੱਚਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

«ЯВЬ»
МОСКВА
2002

УДК (091)615.89
ББК 53.59(5 Инд)
М29

Мартынов Б.В.

М29 Аюрведа: Мировоззрение и применение. — М.: Явь, 2002. — 384 с. с ил. — (Знание Востока: источники и течения)

ISBN 5-902225-01-9

Поиск целостного подхода к сохранению здоровья и лечению человека — одна из важнейших потребностей нашего времени. Одним из источников и примером такого подхода является аюрведа — индийское целительское искусство, разработанное как наука. Сила аюрведы — в гармоничном сочетании мировоззрения и проверенных тысячелетним опытом целебных мероприятий и средств — психотерапевтических, очистительных, лекарственных, диетических. Краткое и ясное изложение ее мировоззренческих основ и основанных на них способах самонаблюдения, самоуправления, а при необходимости — самодиагностики и самолечения естественными и доступными почти каждому средствами, является целью этой книги.

Это дополненное и уточненное издание книги, вызвавшей большой интерес читателей. Она основывается на первоисточниках и впервые дает переводы на русский язык множества избранных разделов и отрывков из трудов главных «собирателей» аюрведы — Чараки, Сушруты и Вагбхаты.

УДК (091)615.89
ББК 53.59(5 Инд)
М29

ISBN 5-902225-01-9

© Мартынов Б.В., 2002
© Издательство «Явь», 2002

ВВЕДЕНИЕ

Перед выбором книги...

Наш бестолковый и суетливый рынок завален сегодня таким количеством лекарств, медицинских услуг и книг о лечении и целении, которые книгопродавцы пренебрежительно называют «уриной», что диву даешься, как еще людям не надоела эта тема. Может быть, и надоела бы... Но здоровье — настолько первоочередная потребность человека, что он, сотни раз обманувшись очередной крикливой и многообещающей новинкой-приманкой-обманкой, снова и снова надеется на то, что вот наконец-то появилось самое лучшее средство от болезни, самый лучший врач или целитель, самая лучшая книга о здоровье...

Если вы сейчас держите в руках эту книгу, значит, вам важно что-то узнать. Больной хочет вылечиться, здоровый — укрепить здоровье, сострадательный — помочь больному, любознательный, для хорошего самочувствия, — узнать неизвестное.

Постараемся не обмануть ваше доверие назойливым и недобросовестным навязыванием очередной оздоровительной системы. Не будем завлекать вас еще одной экзотичной и эзотеричной до истеричности восточной премудростью. Ибо, как говаривал Козьма Прутков, «незрелый ананас для человека справедливого всегда хуже зрелой смородины».

Итак:

Здесь не предлагается ничего нового. Излагается древнее. Но до сих пор живое и применимое, тысячелетиями проверенное.

Здесь не предлагается ничего сверхъестественного. Только естественное.

Это книга не только и не столько для медиков, сколько для тех, кто не хочет стать их вечным пациентом. Надеемся в ней избежать узости как сугубо медицинского подхода, так и «оздоровительного кретинизма» и одержимости.

Она и не для узких специалистов по Востоку и отнюдь не подразумевает обязанности читателя стать востоковедом, аюрведийским лекарем или йогиним не от мира сего. Хотелось бы верить, что она может быть с пользой применима людьми разного уровня образования, разных профессий и конфессий.

Цель этой книги — кратко и по возможности ясно изложить мировоззренческие основы аюрведы, древнеиндийского целительского науко-искусства, и, используя тысячелетний опыт ее и йоги, предложить некоторые способы самонаблюдения и самоуправления, которые могли бы помочь разумному человеку в самопознании, а при необходимости — и в самолечении.

Чарака, один из основоположников аюрведы, восхваляет ее как «безначальную, непреходящую, божественную, всеохватную, исцеляющую все мучения трех времен, вечную, заслуживающую изучения».

В России об аюрведе до последнего времени было известно немного и немногим. Не нашлось ей места ни в энциклопедическом словаре Брокгауза и Эфрона, ни в Большой Советской энциклопедии. В самой большой библиотеке мира — Российской Государственной — есть лишь разрозненные тома ее основных трактатов. Знатоков и хорошей литературы почти нет. Главные источники этой, пожалуй, древнейшей системы медицины на русский язык не

переведены. Наши академические востоковеды почему-то занимаются лишь ее дочерним и местным ответвлением — тибетской медициной. Только недавно появился ряд книг об аюрведе на русском языке, причем большинство из них представляют собой переводы американских популярных изданий, удручающе похожих одно на другое.

Но всякий, кто, даже не по самым лучшим изложениям, честно и непредвзято пытается понять аюрведу, может почувствовать, что в ней есть отобранная тысячелетним опытом правда, глубинно созвучная нашему исконному мировоззрению, хотя и покрытая патиной древности и туманом не очень понятных иноязычных и инокультурных понятий.

Какие пробелы надеемся мы заполнить этой работой? В подавляющем большинстве, если не во всех вышедших на русском языке книгах по аюрведе весьма трудно заметить границы между положениями собственно аюрведы и слишком вольными переложениями и фантазиями на ее темы. Способствовать же творческому ее пониманию могут, пожалуй, две-три, авторы которых имеют хоть небольшое отношение к индийской традиции¹.

Конечно, мы сознаем, насколько трудно втиснуть это необъятное, многогранное и во многих своих частях сугубо медицинское учение в небольшую книжечку. Даже главные трактаты аюрведы, не говоря уж о многочисленных комментариях к ним, представляют собой многотомные книги.

¹ Пожалуй, лишь в книгах Д. Чопры и В. Лада, появившихся на русском языке первыми, видно самостоятельное понимание сути аюрведы. В остальных относительная новизна понятий *доша*, *ама* и пр. зачастую подменяет собой смысл.

Очень хотелось бы подать сведения об аюрведе так, чтобы читатель, уловив ее главные закономерности, мог получить не просто ее историко-текстологический обзор или жесткие правила лечения и перечни труднодоступных снадобий, а правильный и творческий подход к этому учению и к своему здоровью. Но при этом, дабы не впасть в произвол мнений и толкований, мы будем стараться придерживаться древних источников.

Чтобы не искажаться, не утрачиваться, не прерываться, быть живой и способной к обновлению и применению в новых условиях, традиция должна время от времени обращаться и приникать к первоисточникам. Поэтому в нашей работе мы постараемся соединить изложение аюрведы, переводы избранных глав¹ и отрывков из трудов ее основоположников и истолкование некоторых ее идей в силу нашего скромного понимания. Насколько оправданно и гармонично будет это сочетание — судить читателю. По крайней мере, обширные выдержки из трудов ведущих создателей аюрведы, которых называют «большой тройкой» (*vr̥ddha trayī*), — Чараки, Сушруты и Вагбхаты — уменьшат опасность постепенного вытеснения и подмены ее основных положений произвольным истолкованием популяризаторов².

Однако наша работа ни в коей мере не будет комментарием на трактаты аюрведы, но своего рода «перекличкой» с этими древними писаниями.

¹ Глава 5 из раздела «Шарирастхана» «Чарака самхиты» приводится полностью в Части 1 книги, а глава 1 — в Приложении 1.

² Чтобы читатель мог отличить переводимые отрывки из аюрведийских писаний от авторского текста, мы будем выделять их шрифтом.

Особенно широко будут представлены выдержки из «Чарака самхиты», главным образом из раздела «Шарирастхана» («Положения о теле»). Выбор «Чарака самхиты» определяется тем, что это древнейший из сохранившихся трактатов аюрведы и, пожалуй, самый почитаемый, а «Шарирастханы» — тем, что в ней излагаются важные теоретические положения аюрведы, связывающие тело с «космическими силами». При нынешней утрате целостного взгляда на человека и мир помнить, ощущать и понимать это очень важно. Ибо вряд ли мы сможем идти по жизни без заблуждений и болезней, если не представляем себе места нашего тела в мироздании.

Мы постараемся оградить читателя от необходимости пробираться через чащобы санскритских и греко-латинских терминов, по возможности переводя основные понятия аюрведы на русский язык и давая при этом их транскрипцию.

Если при рассмотрении теоретических основ аюрведы мы будем много обращаться к индийским источникам, то в прикладных вопросах, напротив, постараемся приводить те оздоровительные и лечебные средства, которые менее специфичны и наиболее доступны в наших условиях. Из таких средств особое внимание мы уделим упражнениям йоги.

Надеемся, что наша скромная работа побудит к узнаванию и творческому применению тех целительных возможностей, которые содержатся в аюрведе и к дальнейшим переводам на русский язык ее источников.

«Медицинский настрой» человечества

Пожалуй, на протяжении всей истории существования человечества не было времени, когда люди

уделяли столь огромное внимание своему здоровью. Сеть аптек, поликлиник, санаториев, профилакториев, многомиллионная рать врачей и ученых-медиков, медицинские теле- и радиопрограммы, журналы, книги, газеты, могучая фармацевтическая и медицинская промышленность борются за здоровье человека. Казалось бы, прекрасно! И успехи вроде бы налицо, но... Вместо одних побежденных болезней выползают неведь откуда новые или изменившиеся старые, поглощение в большом количестве лекарств ведет к ослаблению сопротивляемости организма разнообразным недугам, растет зависимость человека от лечебных учреждений и препаратов, страхи перед настоящими и мнимыми болезнями отравляют его жизнь.

Все больше явлений рассматривают сегодня с медицинской точки зрения. Раньше молились или занимались йогой для спасения души — теперь для оздоровления. Раньше писали книги, чтобы дать свое понимание истины людям — теперь выплескивают в мир всякую мерзость, избавляясь от «подсознательных комплексов». Еще недавно Баха, Моцарта, Чайковского слушали «для души», для духовного роста — теперь те же диски и кассеты в продаже как «релаксационно-терапевтическая музыка». Убеждения заменяются словесными установками в гипнозе, психотерапии или аутогенной тренировке.

Человек стал много знать и беспокоиться о болезнях, но забыл, что такое здоровье и покой.

Ощущение себя больным ведет к неумеренному потреблению медикаментозных профилактических средств и лекарств. Привычка к беспокойству начинает действовать как фактор риска при неблагоприятных внешних воздействиях. Напряжение жизни,

работы, неумной погони за удовольствиями, неумного «отдыха», неверное понимание картины мира и своего места в нем порождает огромное число болезней.

Человечество то ли серьезно больно, то ли скороотечно одряхлело, но нуждается в лечении...

С одной стороны — сотни исследовательских институтов и центров, монографии и статьи с формулами, графиками и фотографиями, популярные радио- и телепрограммы с многомиллионной «аудио-» и «видеоторией», журналы, газеты, множество работников, получающих за свою деятельность зарплату и гонорары. С другой — действующая полуподпольно или подпольно целая рать целителей и экстрасенсов, тоже далеко не всегда бескорыстных. В частности, и на этом поле идет скрытая война между научной медициной и вненаучным целительством, из рядов которого вылезает столько невежд, самообманывающихся, обманщиков и шарлатанов, что противники, не особо кривя душой, объявляют все это неофициальное течение вредоносным. С обостренной тщеславной косностью «евроцентричная», «наукоемкая», технологичная медицина рассматривает все другие виды целительства как проявления чуждой идеологии и невежества, а ныне — и как конкурентов, а не союзников в общем деле оздоровления человека¹. «О йоге и упоминать страшно — заплюют», — сказал однажды занимающийся ею врач.

¹ По крайней мере до последнего времени в США аюрведа не была лицензирована. Д. Чопре, американскому врачу, героически разъясняющему и использующему аюрведу в лечении, вручили насмешливую «нобелевскую премию» за самую ненаучную идею (имеется в виду идея «квантового тела»).

Но только ли от суеверного невежества люди верят какой-нибудь неграмотной бабушке, а не сияющим белыми халатами и ланцетами светилам медицины?

Кстати, значительная доля обвинений в нелепости теории и средств народного целительства вызвана во многом несовпадением мировоззрений и явными недоразумениями от незнания языка древних систем медицины. Древние трактаты аюрведы, написанные на санскрите, оказались вне принятого на Западе научного языка и поэтому до последнего времени — вне внимания.

Однако человечество больше выигрывает от взаимообогащающего диалога, нежели от беспощадных сражений. Этому диалогу и поднятию уровня вненаучного целительства могло бы помочь издание источников и серьезных исследований о древних целительских системах.

При любом развитии и совершенствовании научной медицины некоторая область вненаучного врачевания, уходящая корнями в донаучную эпоху и в глубины человеческого сознания, будет существовать всегда. Борьба с ней запретами, запугиваниями и замалчиваниями ведет лишь к ухудшению качеств самой медицины — к подмене борьбы за здоровье борьбой за «честь халата», к цеплянию за отжившие теории и методы лечения.

Интересно, что получится, если с предвзятостью и пристрастием современной медицины подойти к ней самой? А получится

*Очерк несправедливых обвинений в
провальных достижениях*

Дурно используемое врачевание
становится острым ядом.

Чарака самхита, Сутрастхана 1.126

Сразу оговоримся: у нас отнюдь нет намерения «отдельно взятыми случаями» очернять достоинства современной медицины и злопыхать по поводу ее недостатков, превознося древнее целительство. Избави боже нас от революционной перестройки вообще и медицины в частности. Мы преисполнены глубокого уважения, признательности и благодарности миллионам медиков, трудящихся по всей земле в больших и маленьких больницах, поликлиниках, медпунктах и аптеках и спасающих людей от смерти, зубной боли или от безнадежности. За рамками нашего намеренно пристрастного отбора и обобщения фактов остается их зачастую героический труд, даже за небольшую зарплату (а ныне на нашей Родине часто и без таковой).

Таким намеренным сгущением окраски приводимых фактов мы лишь надеемся ярче высветить некоторые мировоззренческие ограничения и недостатки современной медицины и плодотворные направления ее будущего развития на благо людям. Тем более, что многие ее ограничения — это не столько ее недостатки, сколько общая беда нынешней цивилизации.

Наверное, каждый в своей жизни сетовал сам или слышал жалобы других на беспомощность медицины, на бесполезность медицинских мероприятий и средств. От этого легко отмахнуться: есть-де отдельные неудачи и ошибки, но в целом сомневаться в прогрессе медицины — это дикость или клевета и т.д. Однако есть факты, наблюдения, опыты тех же медиков, которые странно подтверждают обывательские жалобы. Еще столетие назад великий французский клиницист Труссо поставил в медицинской клинике следующий опыт: в течение года

он половину всех больных лечил признанными в то время лекарствами, другую вел совсем без лекарств. Забавно, но процент выздоровления был один и тот же в обеих группах¹.

Профессор психологии Давид Розенхам как-то «подставил» своих коллег-психиатров. Он сговорился с 12 «нормальными» людьми, которые поочередно являлись в психиатрические клиники и, предварив свой рассказ об обычных событиях жизни ложью о слышимых ими иногда «голосах», зарабатывали диагноз «шизофрения». Причем попасть в клинику оказалось гораздо проще, чем выписаться. Одному даже пришлось бежать.

В свое время много шумели по поводу использования психиатрии в СССР для расправы с инакомыслящими. Но и на «свободном Западе» занимались и занимаются тем же! «Отклонения» до 60-х годов XX века уничтожали лоботомией, то есть рассечением моста между правым и левым полушариями мозга, электро- и инсулиновым шоком. Ныне используют так называемые «химические смирительные рубашки». Подавляют транквилизаторами не только болезненные симптомы, но и всякую необычность в психике, которую при предвзятом взгляде и огромном перечне симптомов в справочниках очень просто принять за болезнь. Кто подсчитывал, сколько гениальных или просто необычных людей были объявлены безумцами и «залечены» после появления психиатрии?

А сколько людей страдают от неверного диагноза, неправильного лечения, лекарственной передозировки, при необязательной операции под ножом хирурга, от наркоза, от невнимания персонала!

¹ Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. — С. 125.

Болезни настолько многочисленны и взаимосвязаны, а их симптомы настолько переплетены, что развитие медицины далеко не обеспечивает точность диагноза. Так, данные обследования уровня здравоохранения одного из районов США показали, что примерно седьмую часть инфарктов врачи ошибочно определяли как болезни легких или почек. Несмотря на провозглашаемую профилактическую направленность медицины, мощная лекарственная, химическая и хирургическая терапия применяется по любому, иногда самому незначительному поводу. Одно из крайних проявлений такого подхода, которое было распространено на Западе до 60-х годов, — удаление у совсем маленьких детей червеобразного отростка и миндалин «в целях профилактики».

Добиваясь впечатляющих успехов в анестезиологии, реанимации, используя современные антибиотики, производя поражающие пересадки органов, и хирургия, оказывается, в некоторых случаях топчется на месте. В конце XX века показатели послеоперационной смерти от острого аппендицита не снижались в течение 15 лет и составляли 0,3%. Но и благоприятный исход этой операции имеет целый ряд весьма дурных последствий: варикозное расширение вен нижних конечностей, паховые и бедренные грыжи, нарушение функции мочевого пузыря и прямой кишки, атония кишечника, полипы, аденомы предстательной железы, миомы, фибромы матки и кисты яичников, мужское и женское бесплодие и многие другие¹.

¹ Законы возникновения, развития и разрешения патологического процесса в организме человека, формирования и патологии психики. — М., 1994. — С. 9–10.

Один знакомый врач рассказал мне жуткую историю болезни женщины, обратившейся в поликлинику с небольшим недомоганием: изредка и не слишком сильно проявляющейся гипертонией. Врачи решили, что виновно опущение почки, и настояли на операции. Почку подтянули, но во время почти трехчасовой операции из-за неудобного положения головы и зажатости сосудов больную частично парализовало (гемиплегия). Да еще при этом перетянули мочеточник, в результате чего началось острое воспаление и почки стали хуже справляться с выводом продуктов распада. Так практически здоровая женщина стала инвалидом.

Можно было бы привести десятки, а при большом желании — сотни подобных фактов из разных изданий. Да что там издания — наверняка у каждого найдется пара-тройка примеров из печального опыта, собственного или знакомых. Автор этой книги, слава богу, не может «похвастать» большим опытом пребывания в лечебных заведениях, однако в детстве перенес тяжелую операцию флегмонно-язвенного аппендицита и долго лежал с обострением в Филатовской больнице. А все из-за того, что участковый врач не смогла поставить вовремя и правильно диагноз, выписывая таблетки против расстройства желудка и пищевого отравления. В студенческом возрасте, лежа с переломами ног в институте Склифосовского, неделю с лишком мучался от боли. Оказывается, врачи просто перепутали виды гипса на ногах, что могло привести к неправильному сращению костей. Спасибо, при профессорском обходе ошибку заметили. Было забавно, когда пришел врач с ножовкой и стал отпиливать... не ногу, слава богу, а часть гипсового сапога.

Огромное число больных СПИДом заразились им в результате переливания крови в медицинских учреждениях. Есть веские основания предполагать, что большое число осложнений вызывает не всегда нужная и слишком сильная вакцинация, которая превратилась в обязанность (вроде крещения во времена господства христианства) и даже показатель законопослушности гражданина.

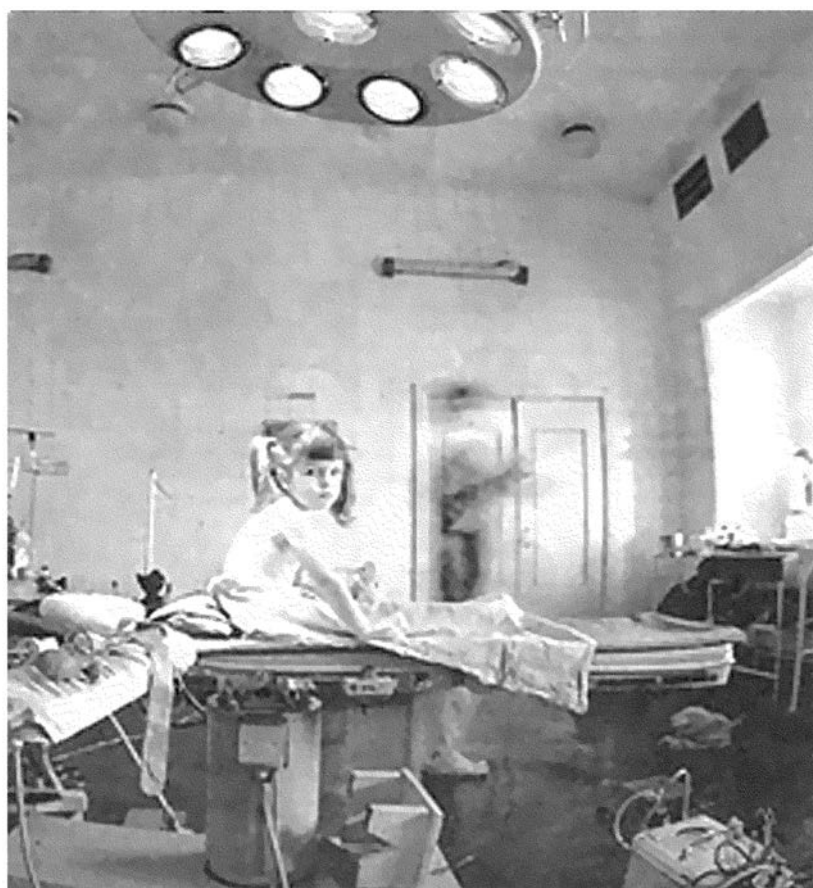
Еще один случай из собственной жизни. Имея почти пустую медицинскую карточку в районной поликлинике, автор пошел как-то в больницу из-за нарыва травмированного пальца и, подвергнувшись вскрытию нарыва (что было нужно) и недельному противостолбнячному и антибиотиковому колотью и пичканью таблетками (что по незначительности и роду травмы было вовсе не обязательно), ощутил явное снижение выносливости и сопротивляемости тела. А через три месяца внезапно заболел какой-то непонятной болезнью с температурой за 41°, чего не бывало за сознательную жизнь уж точно. Не настаиваю, что это следствие лечебных мероприятий, но и не исключаю.

Антибиотики, имея краткое положительное воздействие, приводят к появлению устойчивых к ним штаммов микробов. Немецкие исследователи поместили возбудителей менингита в среду, где постепенно увеличивали концентрацию стрептомицина. Уже через три дня получили микроорганизмы, в 2000 раз более устойчивые к антибиотику. А через несколько недель новые поколения микробов чувствовали себя прекрасно в среде, где концентрация пенициллина была смертельной для человека!

Многие лекарства ядовиты или обладают некоторыми наркотическими свойствами, и у человека, потребляющего средства для повышения давления,

слабительные, снотворные, транквилизаторы, вырабатывается привычка, превращающаяся в зависимость. В США от отравления лекарствами за год умирает около 100 000 человек. Успокоительные и снотворные лекарства широко используются токсикоманами и теми, кто вообще хочет успокоиться в вечном сне.

От употребления антибиотиков происходят болезненные изменения во внутренних органах. Тетрациклин вызывает дисбактериоз, повреждение печени, угнетает рост зубов и костной ткани у детей, повышает заболеваемость кариесом и т.д. Сульфаниламиды, помимо прочего, снижают количество



Человек, ставший пациентом

лейкоцитов и тромбоцитов в крови. Антибиотики, гормональные препараты и транквилизаторы могут поражать людей еще в утробе. Так, тетрациклин и

левомицетин свободно проникают через сосуды плаценты в ткань плода и способны повредить мозг. Даже простой аспирин, снижая вероятность инфаркта, увеличивает вероятность инсульта, язвенной болезни и так называемой аспириновой астмы, успокаивающий валиум действует угнетающе на дыхательный центр, а антидепрессанты приводят к истончению костей и безволию. Как говорится, хрен редьки не слаще.

Да и само по себе пребывание в больницах — с пассивным лечением, в полной зависимости от врачей и приборов, с огромной массой лекарств — ослабляет волю и иммунитет человека.

В целом успехи видны, пожалуй, лишь в двух областях современной медицины: в борьбе с инфекционными эпидемиями и в хирургии, дошедшей до пересадки органов и частей тела (тем более что бедняков, за пачку банкнот готовых продать почку или часть костного мозга, в мире предостаточно). Однако число нервных и психосоматических болезней растет обвально. Лечение же хронических болезней с помощью лекарств и процедур узконаправленного действия сводится к устранению внешних симптомов, при этом причины болезни загоняются внутрь.

Чтобы не выглядеть совсем уж злобствующим клеветником и «медициноненавистником», на этом остановимся и ограничимся общими выводами.

Итак, первое. Все более ясным становится, что медицина и медицинская психология, и психиатрия в том числе, основанные на наблюдениях за больными людьми, не способны сделать человечество здоровым.

Второе. Врачебная специализация при видимой разумности более углубленного и подробного знания

«раздробила» пациента на тысячи различных болезней и синдромов, размыкала его по разным врачебным кабинетам. Врач стал слишком узким специалистом, не способным к широкому и человеческому взгляду на человека. Оториналаринголог лечит ухо-горло-нос, уролог занимается болезнями нижней части живота, проктолог — прямой кишкой, невропатолог — нарушениями в нервной системе, эндокринолог — гормональными... Каждый выписывает против «своей» болезни лекарства со многими побочными действиями, подчас не намного менее вредными, чем изначальное заболевание. Лекарства же изготавливают вдалеке от больного человека на фармацевтических фабриках или в аптеках. В общем, по юмореске: один сверлит, другой замораживает, третий вырывает, четвертый изготавливает зубы, пятый вставляет... а за здоровье в целом никто не отвечает.

Третье. Есть достаточно много наблюдений, показывающих, что все могущество медикаментозной медицины призрачно, хотя из-за круговой поруки и экономических интересов медиков и производителей лекарств это замалчивается. Успешность применения лекарства оценивается по его действию на одну болезнь, а снижение иммунитета и неблагоприятное воздействие на многие другие телесные функции не учитываются из-за их «отложенности».

Получается, что медицина одно лечит, другое калечит. Удаляя одну болезнь, сеет многие. Удлиняет продолжительность жизни (больных), а не ее качество.

И четвертое. В мире, где царствует рынок (как бы клеветнически это ни звучало), даже экономически медицина все больше заинтересована не в исце-

лении людей, а в наличии достаточного количества больных. Она превратилась в доходное предприятие, связанное с финансовыми интересами огромного числа людей, получающих зарплату, гонорары, дотации, гранты, уважение. Существуют финансируемые из госбюджета НИИ, исследовательские центры, медицинские программы и разнообразные издания. Производство медикаментов, медицинских приборов и инструментов — это огромная отрасль с огромными доходами. Посему вдобавок существует еще и теневая промышленность по производству фальшивых лекарств.

По подсчетам Министерства здравоохранения и гуманитарных услуг США, американцы тратят на медицинское обслуживание и социальное обеспечение сумму, вдвое превышающую недостижимый для других стран бюджет Пентагона. Еще бы: обычная электрокардиограмма стоит порядка 20\$, анализ крови 40–60\$, рентгеновский снимок 30–50\$, зубная пломба 50–100\$, дородовое наблюдение 2000\$, роды без осложнений 2500\$, консультация у педиатра 40–80\$, день пребывания в больнице от 500 до 2000\$, самая простенькая операция по поводу аппендицита 2000\$, операция шунтирования — до 100 000\$, пересадка костного мозга — до 250 000\$. Здесь за американцами нам, слава богу, пока не угнаться, хотя, например, цены на зубные услуги у нас уже примерно те же (тогда как доходы — неизмеримо меньше, а инфляция — неизмеримо больше).

В Америке кроме богатых фондов со СПИДом борются правительственные организации, получающие деньги из госбюджета. СПИД «помогает продавать акции, проводить благотворительные вечера, торговать презервативами и заключать стра-

ховые контракты». Выходит, что косвенно — для всех, кто получает деньги на борьбу со СПИДом, — он выгоден! Торговцы, эксплуатирующие страх перед СПИДом, идут на любые ухищрения. Одно время было распространено мнение, что СПИД передается с потом человека, которому делают массаж, а также переносится комарами. Потом оказалось, что это придумали или распространяли в обществе компании, продающие перчатки для массажа, и производители и торговцы репеллентами. А у нас совсем просто: на улицах подходят какие-то молодые люди, представляющие то «церковь единения», то очередную организацию по улучшению человечества и просят «пожертвовать на борьбу с наркотиками и СПИДом».

Естественно, что такому бизнесу выгодно расширять возможный рынок. Как мрачно шутят, теперь у вас найдут какие угодно болезни за ваши же деньги. Огромная часть средств уходит на рекламу, красивые упаковки лекарств, качественно ничем не отличающихся от «старых версий». Что ни год, объявляется о том или ином новом открытии и обещается, что вот-вот будет решена проблема атеросклероза, рака, СПИДа, долголетия и т.д. А количество больных, врачей и медицинских средств растет, хотя вроде бы должно быть наоборот.

Итак, печально, но очевидно: медицина незаметно для себя извратила свое предназначение и больше нуждается в больных, чем в здоровых. И при таком *медицинском* подходе пациент неотвратимо обращается в клиента. Еще в гимне Ригведы простодушно-мудро было сказано: «Различны бывают людские обычаи: желает поломки плотник, увечья [желает] лекарь, брахман — желающего выжать со-

му» (9.12). В древних мироустройствах тоже были «профессионалы»: знахари, лекари, «лечцы», целители. В Индии до сих пор существуют потомственные роды (*jati*) таких целителей (*ojha*), некогда имевшиеся почти в каждой деревне. Но опасность их большей заинтересованности в больных, нежели в здоровых, уменьшалась тем, что они, занимая свое место в общине, не принимали излишних даров и денег за свой труд, ибо, наживаясь на скорбях людей, они потеряли бы уважение, клиентуру (стоит ли ходить к врачу, если у него так много больных?) и способность целительства. Вернуться к временам, когда медицина не зависела от «золотого тельца», сегодня, конечно, невозможно. Но, может быть, когда-нибудь понимание того, что бескорыстное лечение направлено на оздоровление общества, а корыстное — на его ослабление, приведет к новым и лучшим видам медицины и медицинского страхования¹. И сегодня уже многие ученые медики пытаются обратить неповоротливую машину медицины на путь изучения и поддержания устойчивости человеческого организма.

А ПОЧЕМУ ИМЕННО АЮРВЕДА?

Сейчас много говорят о необходимости целостного и человеческого подхода к человеку. Многие в нынешнем больном мире ставят целью придти к Целому через целение: одни целят, другие исцеляются. Популярность психотерапии, гомеопатии, йоги, цигуна, акупунктуры, экстрасенсорики, холотропного

¹ В Китае некогда существовал такой обычай: врач получал плату до тех пор, пока человек, за которым он следил, был здоров. Когда он заболел — могли выгнать с врача.

дыхания и пр. — одно из проявлений стремления к целостному подходу в исцелении. Среди этих методов аюрведа — древняя медицина Индии — достойна занять первое место.

В Индии некоторые простые способы аюрведы известны практически всем, как западному человеку — элементарные гигиенические приемы. Многие из них вошли в ежедневные религиозные обряды и уже неотличимы от них. Такие процедуры, как омовение, чистка зубов, умощение тела, массаж стоп, служба богам и пр. являются одновременно и выполнением долга добродетели (дхармы), и гигиеническо-профилактическими мероприятиями. Древние медицинские трактаты истолковывают индуистские обряды с точки зрения их пользы для здоровья. Сандаловой пастой мажут головы идолов в храмах, чтобы у них, как и у людей, не болела голова от перегрева на солнце. Индийская кухня с ее пристрастием к специям явно испытала влияние теории вкусов аюрведы. Другая индийская традиционная лечебная система — *сиддха* — может рассматриваться как тамильская разновидность аюрведы.

Аюрведа также оказала влияние на народные системы медицины во многих странах Центральной и Юго-Восточной Азии. В Индонезии на острове Бали она сохраняется в очень близком к первоисточнику виде. В буддистский канон Танджур вошло 22 аюрведийских¹ текста, составивших основу медицины в буддистских странах². В Тибете она преобразо-

¹ Мы настаиваем на применении слов «ведийский», «тантрийский», «йоговский», которые в последние годы вытесняются однообразно-безвкусными англицизмами «ведический», «тантрический», «йогический», что так же неверно, как, например, «библейский».

² Dash, Vaydya Bhagvan. Tibetan Medicine with special reference to *Yoga śataka*. — P. 9–13.

валась в тибетскую медицину с основным ее трактатом «Джуд-ши», который представляет собой лишь несколько измененный под влиянием буддизма и китайской медицины перевод «Аштанга хридайа самхиты» индийского врача Вагбхаты-младшего. В VIII веке халифа Гаруна аль-Рашида лечил индийский врач Манкх, который также перевел санскритский трактат о лекарствах на арабский язык. Примерно в то же время, как писал Бируни, один из основных текстов аюрведы — «Чарака самхита» — был переведен с персидского на арабский для династии визирей аббасидских халифов¹. В XI веке аль-Табари составил для халифа Мутаваккила медицинский трактат, одна из глав которого была посвящена индийской медицине и основана на «Чарака» и «Сушрута» самхитах. Труд Чараки широко использовался знаменитым врачом Ибн-Синой (Авиценной). Показательно соответствие трех основ тела человека (воздух, желчь и лимфа) в арабской медицине, ставшей источником возрождения древнегреческой медицины в средневековой Европе, трем нарушениям (*дошам*) аюрведы.

Итак, было в аюрведе что-то, что оказалось приемлемым для многих народов и культур мира. Сейчас появляются очевидные признаки ее возрождения и распространения. В Индии работают свыше 400 тысяч врачей (*вайдья*) и около 150 исследовательско-медицинских центров аюрведы. Она признана Всемирной организацией здравоохранения как одна из традиционных медциин. И на современном прагматичном Западе шесть тысяч аюрведийских врачей и даже особые клиники и центры стали неотъемлемой и успешно работающей частью системы

¹ Абу Рейхан Бируни. Индия. — М.: Ладомир, 1995. — С.165.

здоровоохранения. Многие аюрведийские продукты и лекарства можно приобрести в обычных и специализированных магазинах и аптеках.

Что же непреходяще ценного есть в этой медицине, что она применима и поныне, тогда как, например, греческая медицина и основанная на ней средневековая остались лишь достоянием истории?

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) называют аюрведу традиционной «интуитивной» медициной. Этим термин применяют к различным видам целительства, способы которых не всегда можно объяснить современной наукой, но которая весьма действенна для людей той культуры, в которой она родилась и применяется.

Но аюрведа — не экстрасенсорная мешанина полуколдовских приемов и непонятных или бессмысленных идей и слов и не просто набор верных народных наблюдений и примет. В ее сокровищнице тысячелетний практический и исследовательский опыт с тщательно разработанной теорией и единообразной терминологией. По этой причине аюрведу часто называют медицинской наукой. Действительно, это одна из древнейших систем медицины. Возникла она тысячелетия назад и, набирая опыт оздоровления и исцеления, сложилась в развитое учение со строгой теоретической основой и разработанной методикой, множеством приемов и тонкостей. Ее неповторимая ценность и в том, что со времени возникновения ее основные принципы и приемы передавались по цепечке учитель-ученик, что дало ей исключительную многосторонность и глубину.

Относительно недавно наукой были открыты и признаны множество положений, давно известных аюрведе. Циркуляция крови была описана в «Сушрута самхите» задолго до Гарвея, описание секреции

желудочных соков — до И. Павлова, способ прививки против оспы — до Э. Дженера (похожие приемы вакцинации и ныне используются в деревнях индийского штата Бихар). Возможно, аюрведа — и мать гомеопатии, ибо для уравнивания энергий в человеческом теле часто использовались малые дозы трав и специй при особом порядке их приема и распорядка вообще. На это может также указывать и применение в качестве лекарств таких ядовитых веществ, как ртуть, и использование металлов.



*Копии хирургических инструментов,
описанных в трактатах Сушруты*

В трудах классиков аюрведы — Чараки и Сушруты — описано около 600 лекарств, как правило, растительного и минерального происхождения, в том числе вещества, используемые для анестезии¹.

¹ В частности делающие человека нечувствительным к боли порошки *самдживана* и *саммохана*, а также опьяняющие напитки.

В аюрведе имеется развитая специализация. Уже во времена составления основополагающих ее трактатов врачи делились на врачей-терапевтов тела (что примерно соответствует терапевтам) и хирургов. Собрание текстов, объединенное под именем врача Чараки, представляет терапевтическое ответвление аюрведы, тогда как собрание Сушруты — хирургическое. В трактате последнего описаны около 300 операций и 125 хирургических инструментов.

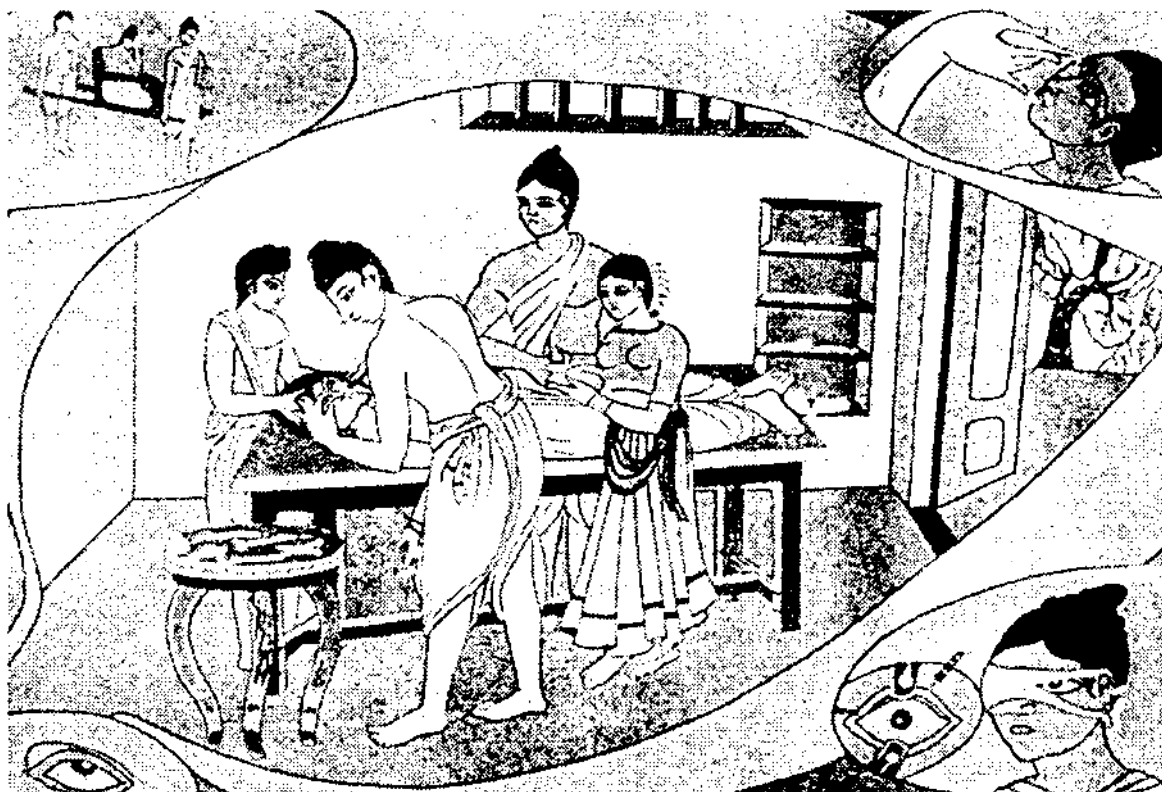
С их помощью индийские лекари делали сложнейшие операции: удаление катаракты, камнесечение и кесарево сечение, лапаротомию, пластические операции по восстановлению искалеченных или отрезанных носов, ушей и губ и др. Можно сказать, несомненно, что их пластическая хирургия — древнейшая и лучшая в мире. Лишь в XVIII веке хирурги из Англии открыли, заимствовали и перевезли ее в Европу, где она стала бурно развиваться, особенно в последнее время, когда многие желают стать красивыми и молодыми с помощью пластической операции.

Согласно Чараке, «у этой аюрведы такие восемь членов:

- 1) лечение тела (*kāya cikitsā*);
- 2) лечение шеи и головы (*śālakyam*);
- 3) извлечение чуждых предметов (*śalyāpaharṭṛkam*);
- 4) обезвреживание ядов (*viṣagaravairodhiśamanam*);
- 5) знание вредных существ (*bhūtavidyā*)¹;
- 6) оберегание детей (*kaumarabhr̥tya*);
- 7) омоложение (*rasayana*);
- 8) увеличение половой силы (*vajīkaraṇa*)»².

¹ Что можно сопоставить с психиатрией и психотерапией.

² Чарака самхита, Сутрастхана 30.28.



*Иллюстрация способов удаления катаракты
(вверху) и восстановление носа по трактату
Сушруты*

О специализации аюрведы можно судить также по разделам основных ее трактатов¹. В собрании Чаракы восемь разделов:

1. Основные положения (*sūtra sthāna*)
2. О теле (*śarira sthāna*)
3. О чувственном восприятии (*indriya sthāna*)
4. Причины болезней (*nidāna sthāna*)
5. Их передатчики (*vimāna sthāna*)
6. Лечение тела (*cikitsā sthāna*) — примерно то же, что нынешняя терапия
7. Правила приготовления лекарств (*kalpa sthāna*), то есть фармакология
8. О счастье (*siddha sthāna*).

Восемь разделов и у Сушруты, разница в том, что разделы о чувственном восприятии, о передатчиках болезни и о счастье отсутствуют, но добавлены хирургический, педиатрический и «психиатрический» разделы.

В позднейших текстах аюрведы отдельно рассматриваются также отрасли, которые в терминах нынешней медицины можно выразить как гинекология и акушерство (*strī roga cikitsā*), геронтология (*jara cikitsā*), отоларингология (*ūrdhvāṅga cikitsā*), токсикология (*dauśthra*), сексология (*vṛṣya*) и др. Есть и весьма странные для современного человека, например лечение болезней от звездного влияния (*gr̥ha cikitsā*).

Но считать аюрведу только наукой недостаточно. Помимо систематичности, в ней есть многое, что роднит ее с искусством и вероисповеданием².

¹ При ссылках на трактаты аюрведы мы будем указывать названия разделов.

² Кстати, первый историк индийской медицины Хираджи Эдульджи назвал свою работу об аюрведе «Историей медицинского искусства».

Слово *аюрведа* состоит из двух частей: *āyus* (жизнь, жизненная сила, жизненность) + *veda* (знание). Поэтому аюрведа — это знание жизненной силы, знание здоровья. Ту же мысль несет один из ее синонимов — *jīvita* — «живящая», «оживляющая». Пониманию смысла аюрведы может также помочь созвучие (или родственность?) первой части ее названия с русским *яр*, что тоже значит «жизненная, природная сила», и латинским *aura*.

Смысловая близость терминов аюрведы и современной медицины

Санскритское определение	Соответствующий медицинский термин или понятие
<i>Vyākhyā</i>	Определение
<i>Vyutpatti</i>	Происхождение, возникновение
<i>Nidāna</i>	Этиология
<i>Pūrva rūpa</i>	Продром, признак, предшествующий началу заболевания
<i>Rūpa</i>	Клиническая картина
<i>Samprapti</i>	Патофизиология
<i>Sadhyasadhaya</i>	Прогноз
<i>Cikitsā</i>	Правила ведения лечения
<i>Auśadha</i>	Лекарства
<i>Āhāra</i>	Диета
<i>Vihara</i>	Практика, образ жизни

Есть два взгляда и вытекающих из них подхода к здоровью. Западный — физиологический — строит-

ся на посылке устранения нарушений телесных органов и их функций (или, чаще, чем надо, — самих органов). Восточный — энергетический — основное внимание уделяет уравниванию и распределению энергий в теле, воздействию на «поле», а не на «семя».

Для западной медицины болезнь всегда приходит извне: от инфекции, переохлаждения, нервного потрясения или стресса, наследственных факторов и т.п. Она стремится убить болезнетворные микробы антибиотиками, сбить температуру жаропонижающими, страдания заглушить транквилизаторами, заодно порождая побочные следствия и губя иммунитет. Неосознаваемый ее идеал — стерильный человек в стерильном мире. Внимание к внешним, объективным факторам приводит к утрате целостного взгляда на субъекта — самого человека. В аюрведе же всякий недуг рассматривается как нарушение целостной и слаженной работы организма в его взаимоотношениях со средой.

Что такое здоровье? Об этом в наше время представление гораздо более смутное, нежели о болезни. Нормой считается некое среднее для большого числа людей состояние. В аюрведе здоровье чаще всего обозначается двумя понятиями: *svasthā*, что буквально значит «свое состояние» или «самоустойчивость», и *sātmya*, что примерно значит «свойственность», «присущность», то есть в какой-то мере тоже присущее или свойственное человеку состояние. При этом подразумевается, что в идеале человеку свойственно быть здоровым.

По Сушруте, здоровый человек — это тот, у кого преобладающий тип обмена (*doṣa*), телесные ткани (*dhātu*) и отходы (*mala*) пребывают в равновесии и у которого в прекрасном состоянии дух, ум и чувства.

Идею об относительном постоянстве внутренней среды живых организмов начал разрабатывать французский естествоиспытатель К. Бернар во второй половине XIX века. Введенный в 1929 году американским физиологом В. Кенноном латино-греческий термин *гомеостаз*, используемый ныне в медицине, оказывается если не «калькой», то, по крайней мере, близким соответствием древнего аюрведийского понятия. И сама идея о сохранении «устойчивой неравновесности» среди изменяющихся условий, ключевая в учении о гомеостазе, была разработана аюрведой тысячелетия назад, быть может, даже более совершенно.

С точки зрения и в понятиях современной науки некоторые основные положения этой древней системы лечения могут показаться несерьезными, «нерациональными», то есть, исходя из значения латинского *ratio*, неразумными. Но эта система как раз более разумна в том смысле, что придает важнейшее значение разуму, сознанию как средству исцеления. Рассмотрение материального объективного мира в ней идет от разумного субъективного начала, разворачивающегося в мир явлений и предметов. Такой подход делает более разумными и лечебные мероприятия, цель которых — усилить способность организма к восстановлению.

Западная медицина только сейчас делает робкие шаги к пониманию первостепенного влияния сознания на тело, тогда как основное положение аюрведы гласит: хорошее здоровье — это слаженность разума, ума и тела и при главенстве первого.

В аюрведе исцеление больного более связано с *самопознанием*. В ней больше возможностей заниматься своим здоровьем самому: следить за своим

питанием, распорядком дня и пр. Ее понятия, правила и средства естественны и могут быть поняты и опытно подтверждены на чувственном уровне каждым более-менее наблюдательным человеком.

Один из главных ее авторитетов врач Чарака утверждает, что медицина должна быть *человечной*. Эта человечность должна проявляться и в отношениях врача и больного. Поэтому к врачу аюрведы предъявлялись не только профессиональные, но и нравственные требования: он должен обладать честностью, самообладанием, смелостью, бескорыстием и беспристрастием. Важное достоинство — что врач вел пациента от обращения к нему до излечения болезни и самолично изготавливал лекарства.

С переменами условий и образа жизни людей появляются новые вредные факторы (технологические, психологические), приходят новые болезни, и старые средства перестают помогать. У аюрведы же есть величайшая способность к обобщению и системная гибкость, и ей легче ввести в свою теорию изменения. При личном общении врача и больного в ней большое значение имеет интуиция, мудростью которой пренебрегает аппаратно-медикаментозная медицина. Если способы лечения аюрведы правильно применяются, они в большинстве своем не имеют побочных эффектов.

Аюрведа — прекрасный образец столь взысканной ныне целостной системы исцеления человека. Это не просто и не только терапевтическая система. По определению Чараки, аюрведа — *«учение, коим можно достичь знания о полезных и вредных видах жизни (*hita* и *ahita āyus*), жизни счастливой и несчастной, явлениях, полезных и вредных для таких видов жизни, сроке жизни, а также о*

самой природе жизни»¹. Так что так называемая социальная предохранительная медицина, которая рассматривает состояние здоровья в зависимости от условий жизни человека в обществе, открыта не сегодня.

Умелое приведение в гармонию разнообразных внутренних и внешних явлений делает аюрведу образом жизни, даже *искусством жизни*. Среди средств аюрведы — ежедневный распорядок, сезонные приспособления поведения, управление умом в согласии с истиной, должное внимание к требованиям природы.

Аюрведу можно смело назвать родоначальницей профилактики. «Целью этой (науки) является поддержание здоровья в здоровом и утишение болезни в больном»². Древние целители понимали, что предохранять от болезни лучше, чем лечить ее, а лечить — это значит восстанавливать естественное состояние. Поэтому один из важнейших титулов аюрведы — «нацеленная на (восстановление) своего состояния» (*svasthāturparāyaṇa*).

Чарака утверждает и некоторое различие целей в зависимости от нрава (варны) людей. «Аюрведу следует изучать: благим (брахманам) — чтобы творить добро всем существам, правителям (кшатриям) — для самосохранения, предпринимателям (вайшьям) — для обретения (богатства). Все могут изучать ее ради обретения добродетели, пользы и удовольствия»³.

Вкратце можно сказать так: аюрведа — не наука лечения, а искусство исцеления.

¹ Чарака самхита, Сутрастхана 1.41.

² Там же, 30.26.

³ Там же, 30.34.

ИСТОКИ АЮРВЕДЫ: ПРЕДАНИЯ И ИСТОРИЯ

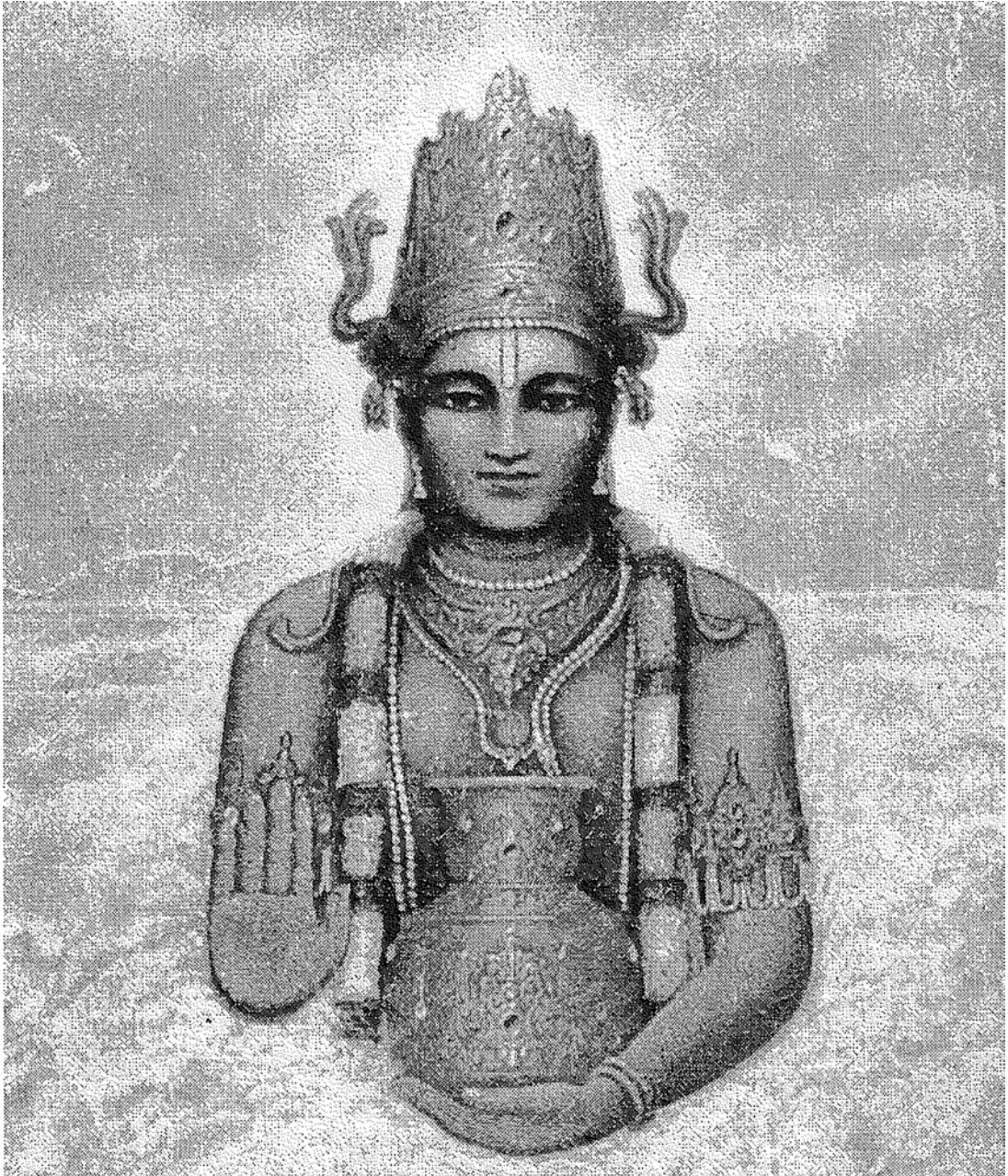
Как всякое индийское учение, аюрведа объявляет себя продолжательницей долгой преемственности, основанной на вечной мудрости. В одном из главных ее источников утверждается, что *«поскольку жизнь существовала всегда, люди всегда знали о жизни и врачевании и действовали согласно принципам аюрведы»*¹. Но начала аюрведы как лечебного знания уходят в такие давние времена, что о них повествует не история, а былины (пураны) и предания.

Один из мифов повествует, что когда боги и асуры пахтали мировой океан, среди десяти или четырнадцати сокровищ, вызванных из его глубин этим действием, был Дханвантари, бог врачевания, владевший сосудом, содержащим *амриту* — влагу бессмертия, из-за которого разгорелась жестокая битва между богами и асурами.

Более «историчное» предание рассказывает, что однажды около 50 самых великих мудрецов древности, среди коих были Ангирас, Васиштха, Кашьяпа, Нарада, Агастья, Маркандея, Бхригу и др., собрались на святых склонах Гималаев, дабы обсудить вопрос, как избавиться от распространившихся болезней, причиняющих так много горя человеческим существам и мешающим им выполнять свой долг в этом мире (дхарму). Они решили обратиться к царю богов Индре, знатоку аюрведы, обучившемуся ей от божественных целителей Ашвинов, которых в свою очередь обучил Дакша Праджапати, прародитель живых существ, получивший знание от Творца вселенной Брахмы.

¹ Чарака самхита, Сутрастхана 1.40.

К Индре направили мудреца Бхарадваджу, который и получил знание науки аюрведы. И потом по цепочке учителей и учеников это знание передавалось, чтобы помочь страдающим людям. Так излагает происхождение аюрведы «Чарака самхита».



*Бог врачевания Дханвантари
с сосудом амриты, напиток бессмертия*

В «Сушрута самхите» говорится, что когда среди человеческих существ распространились болезни,

Сушрута вместе с другими мудрецами обратился к радже Диводасе из Варанаси, воплощению Дханвантари, бога врачевания. Диводаса нашел их достойными получить знание и поведал, что аюрведа есть вспомогательный подраздел (*upāṅga*) Атхарваведы. Ее составил в 100 тысячах стихов и тысяче глав еще до творения человека Брахма. Потом, учитывая краткость жизни и памяти людей, неспособных запомнить ее целиком, он разделил ее на восемь глав. «Родословная» передачи знания двух ветвей аюрведы такова¹:



¹ См. Filliozat J. The classical doctrine of Indian medicine. — P. 5; Dahanukar, Sh., Thatte, U. Ayurveda revisited. — P. 13.

Чуть иная схема в «Кашьяпа самхите». Самосущий и Всемогущий Брахма сотворил аюрведу для блага еще не созданных существ. Потом он передал ее Ашвинам, те — Индре, тот — четверем мудрецам: Кашьяпе, Васиштхе, Атри и Бхригу, а те в свою очередь — своим сыновьям и ученикам для поддержания четырех составляющих жизни: дхармы (закона), пользы (богатства), удовольствия и освобождения¹.

Для нас в этих преданиях важны не имена индуистских божеств и мудрецов, а согласно утверждаемая мысль, что аюрведа имеет своим истоком высшие разумные существа или слои сознания. А каковы исторические источники?

Преимущественное индийское мировоззрение, несмотря на его духовную направленность, никогда не пренебрегало телом и так называемым материальным миром. Забота о здоровье была важной составной частью многих ее культур и цивилизаций. В Мохенджо-Даро, Хараппе, Логхале и других городах Индской (Хараппской) цивилизации почти в каждом доме имелся колодец и комната для омовений, а в центре Мохенджо-Даро — огромный общественный бассейн с окружающими его «раздевалками». Хотя он имел, несомненно, прежде всего культовое предназначение, с медицинской точки зрения его с полным правом можно рассматривать и как древнейшее санитарно-техническое сооружение. В Мохенджо-Даро и Хараппе на каждой улице, в каждом переулке были выложены кирпичные каналы для нечистот шириной и глубиной до полуметра, прикрывавшиеся плотно пригнанными кирпичами, которые могли сниматься для чистки и ремонта. Кана-

¹ Jaggi O.P. History of science and technology of India. V. 4. — P. 3.

лы впадали в большие магистральные «коллекторы» двухметрового диаметра. Совершеннейшая система водопровода и канализации городов этой цивилизации не была превзойдена даже римской, на 2,5 тысячи лет более поздней.

Мудрецы, познавшие обманчивую изменчивость мира, считали необходимым возможно более подробное изучение его явлений, рассматривая мирское знание как необходимые ступени познания Самого Главного. Отменное здоровье считалось следствием праведной жизни в прошлых и нынешнем рождении и необходимым условием нелегкой духовной работы по самосовершенствованию. Но были и люди, которые занимались здоровьем профессионально. Профессия лекаря (*bhijak*) упоминается в самом древнем священном писании человечества — Ригведе (9.112).

Медицина и позже была одной из самых важных естественных наук, развиваемых в древней Индии. Но не следует забывать, что, говоря о медицине применительно к аюрведе, мы допускаем слишком грубое приближение, граничащее с заблуждением. Ибо аюрведа — не просто набор лечебных приемов, не просто врачебная наука, но также служащее познанию Истины мировоззрение. В одной из *пуран* она даже названа пятой ведой¹, наряду с четырьмя сборниками священного Откровения — Ригведой, Самаведой, Яджурведой и Атхарваведой.

Традиционно индийские и научные датировки начал аюрведийской медицины расходятся: от трех тысяч лет до н.э. до 800–600 лет до н.э. И хотя у второй точки зрения вроде бы больше весомых доказа-

¹ Dasgupta, S. A history of Indian philosophy. V. 2. — P. 273—274.

тельств, вполне возможны более ранние даты, ибо тексты в Индии лишь письменно закрепляли сложившуюся долгую практику.

До начала XX века преобладало мнение о том, что Гиппократ — отец медицины и что индийская медицина была заимствована у греков после похода Александра Македонского. Однако по мере переосмысления уже известных фактов, накопления новых и их обобщения европоцентристская точка зрения становится все менее состоятельной. Связь этих медицинских в большей мере шла со стороны Индии. В пользу этого говорит и то, что основные термины аюрведы (*доша*, *дхату*, *нади* и пр.) встречаются уже в Ригведе и Атхарваведе, то есть задолго до того, как у греков появилась своя литература. Учителем Гиппократа был перс (то есть обитатель, по крайней мере, соседствующей с Индией страны); в трудах Гиппократа указаны явно индийские названия некоторых лекарств, а идеи его трактата «О дыхании» во многом сходны с индийским пониманием *праны* или *вайу*.

Остаток общей традиции прослеживается и в трудах Платона. В «Тимее», например, говорится, о трояком происхождении недугов: «либо от дыхания или воздуха (пневмы), либо от флегмы, либо от желчи (кхоле)»¹, что отличается от гиппократовской системы четырех гуморов и точно соответствует трем телесным нарушениям (*дошам*) аюрведы.

Ныне многие исследователи возводят основы древнеиндийской медицины во всяком случае ко времени греко-арийской общности, если не к еще более ранней общеиндоевропейской². Особенно да-

¹ Платон. Собр. соч. в 4 т. Т.3. — М.: Мысль, 1994. — С. 491.

² Например, Е. Бенвенист, Ж. Филлиоза, В.Н. Топоров, В. Карамбелкар и др.

леко идущие выводы об арийских корнях аюрведы удастся сделать при сравнении числа частей тела (которых обычно 12) в их соотношении с болезнями в разных традициях¹, включая кельтские, хетто-лувийскую, славянские. Показательно в этой связи корневое и смысловое сходство названия аюрведийского лекаря *вайдьа* от *веда* — «знание» с русскими *ведун* (знахарь), *ведьма*, *вештица* (знахарка, лекарь) и сербским *видар* (от *видити* — «лечить»).

Ведийский же источник аюрведы — Атхарваведа, четвертая веда, в которой существовали система магических амулетов и заговоров (некий прообраз нынешней психотерапии) и система лекарств (свыше 200, в основном растений) с опытно выявленными свойствами.

Хотя традиция выводит аюрведу от Атхарваведы, в более поздних брахманах и упанишадах она не упомянута. Вероятно, это указывает на ее принадлежность не к ведийской (*вайдика*), а к тантрийской преемственности. Но позже она была вновь причислена к ответвлениям вед. Один из комментаторов Нилакантха говорит об аюрведе как об одной из подсобных вед (*упавед*) (наряду с *дханурведой* — воинской наукой, *гандхарваведой* — искусством, *артхашастрой* — политикой, *стхапатъяведой* — архитектурой). И потому неудивительно, что создатели самых почитаемых трудов по аюрведе — Чарака и Сушрута — считаются божественными мудрецами — риши, а сами трактаты — божественными источниками, которые можно истолковывать, но нельзя оспаривать или исправлять.

Хотя по европейским меркам оба трактата принадлежат к давнему времени, это лишь «конечные»,

¹ Гамкрелидзе Т.В., Иванов В.В. Индоевропейский язык и индоевропейцы. Т. 2. — Тбилиси, 1984. — С. 812.

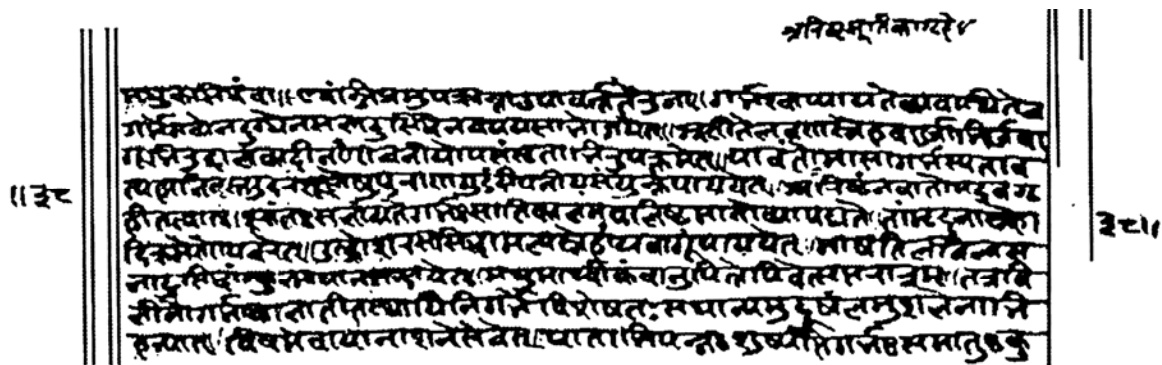
обобщающие собрания, которые, видимо, задолго до их записи существовали и передавались в устной форме. Чарака в заключающей каждую главу приписке указывает, что это лишь переложение (*pratisamkṛta*) тантры Агнивеши, которому знание передал риши Пунарвасу из рода Атри. В некоторых позднейших изложениях аюрведы (например, у Чакрапани) встречаются цитаты из Сушруты, которых в сохранившемся собрании Сушруты нет. Это может указывать на существование более подробной версии одного из главнейших трактатов аюрведы.

Жизнь врача Чараки индологи относят к кушанской эпохе (IV в. до н.э. — II в.)¹. Возможно, Бхела, некоторые отрывки труда которого сохранились в передаче толкователей, действительно жил еще раньше Чараки. «Чарака самхиту» чаще относят примерно к I веку, «Сушрута самхиту» — чуть позже, но в них почти несомненно включены более поздние вставки, которые правильнее будет рассматривать не как порчу изначального текста, а как продолжение традиции.

Существует множество развернутых комментариев на главные писания аюрведы и комментариев на комментарии. Из самых значительных отметим, например, «Аштанга самграха» Вагбхаты-старшего (VII в.) и «Аштанга хридайа самхиту» Вагбхаты-младшего, ставшую основным источником тибетского трактата «Джуд-ши». Стих из одного позднего

¹ Разброс мнений о времени создания главных трактатов аюрведы, как обычно в индийской хронологии, огромен. Наиболее крайние датировки индийских исследователей относят существование Чараки даже к добуддийскому времени (примерно VII в. до н.э.). Мнение, что Сушрута жил раньше Чараки (V–IV вв. до н.э.) исходит, видимо, из среды последователей этой ветви аюрведы.

комментария гласит: «Лучшие (знатоки врачевания) — это Мадхава в диагностике, Вагбхата — в теоретических основах, Сушрута — по телу и Чарака — в лечении»¹.



Раннесредневековая копия из трактата Чараки

Аюрведа знала времена застоя и упадка (например, средние века, когда Индия была завоевана мусульманами), но никогда не умирала совсем. Поэтому, когда в XIX веке стало расти значение медицины и появился интерес к традиционным системам целительства в научных и медицинских кругах, она вновь смогла перейти из области народного целительства в сферу медицинской науки. Это во многом определялось ее общими корнями и неразрывной связью со многими религиозно-философскими учениями Индии.

СВЯЗЬ АЮРВЕДЫ С ЙОГОЙ

Аюрведа является младшей сестрой² йоги.

Свами Шивананда

В Индии неведение часто сопоставлялась с болезнью, а человек, поглощенный миром, — с боль-

¹ Sen Gupta. Ayurvedic system of medicine. V. 1. — P. VII.

² В оригинале «братом», так как на санскрите слова аюрведа и йога — мужского рода.

ным, которого надо исцелить от невежества, от привязанности к преходящему. Поэтому преемственность сравнивалась или даже «сводилась к технике исцеления (что и позволяло учителям быть предельно откровенными в самых интимных вопросах — как это допускается врачу)»¹.

И не случайно Вьяса, комментатор Йога сутры, приводит такое сравнение: подобно тому как наука о лечении болезней включает четыре раздела: болезнь, причина болезни, исцеление и лекарства, — писание йоги тоже состоит из четырех разделов, а именно: круговорот (*сансара*), причина его, освобождение и средства освобождения².

Хотя йога при ее сложении не предназначалась для лечения тела, а была для здоровых и сильных людей способом достижения запредельного сознания, первым из девяти препятствий совершенству³ самый авторитетный текст Йога сутра (1.30) указывает болезнь. И следовательно, одним из первых шагов упражняющегося в йоге должно быть стремление преодолеть или удалить это препятствие.

Родство аюрведы с йогой — как тантрийской, так и классической — можно видеть в следующих общих точках:

♦ важная теоретическая составляющая аюрведы, как и классической йоги, — *санкхья*. Идеи трех *гун*, пяти великих стихий вселенной и тонкого тела помимо нее имеются лишь в тантре и веданте;

♦ «Чарака самхита» и «Сушрута самхита» известны как *тантры*, собственно книги по тантре;

¹ Малявин В.В. В поисках традиции // Восток-Запад. — М., 1998. — С. 34.

² Классическая йога. — М., 1992. — С. 124.

³ Этимологически это слово близко санскритскому *самадхи*.

♦ *самхиты* аюрведы, как и большинство упанишад йоги, относят себя к Атхарваведе;

♦ аюрведа имеет восемь разделов, как и классическая йога Патанджали.

Йога, занимаясь тонким телом, для плотного тела принимает физиологию аюрведы: принципы аюрведы используются в физиологии *хатха йоги*, упражнения которой, в свою очередь, применяются среди лечебных средств аюрведы. Врачи тамильской разновидности аюрведы называются *сиддха йоги*.

В текстах и в устной традиции хатха йоги используются ключевые понятия аюрведы (*доша, дхату, вата, питта, капха* и др.), а описанию тех или иных упражнений сопутствует перечень уничтожаемых ими болезней. Есть общие названия приемов в тантрийской йоге и аюрведе: *басти, вamana* и др.

Как и почти во всех признанных индуизмом мировоззрениях, в аюрведе уделяется особое место йоге как средству избавления от всех радостей-страданий, которые смущают и беспокоят человеческий Дух. Но поскольку есть различные уровни понимания человека — от не затронутого никакими страстями и явлениями Духа до почти исключительно тела (а ему наряду с социальными отношениями ныне большинство людей придает первостепенное значение), то среди различных применений йоги есть и оздоровительное. Поэтому аюрведа, занимавшаяся телом, и оздоровительные направления йоги естественно связаны. Если принимать идею присутствия следствия в причине, то само нынешнее сближение йоги и аюрведы косвенно подтверждает их происхождение от общего источника.

Сама аюрведа является деятельной йогой (карма йогой) для поддержания здоровья или исцеления болезней направленными к здоровью действиями. Действительно устремленный к здоровью и счастью, а не просто желающий их, должен быть настоящим карма йогойном — избегая лени и бездеятельности¹.

Сохранение внимания к своему состоянию среди множества впечатлений и дел обычной жизни, умение наблюдать ежедневные мысли, эмоции и действия, сдерживать вредные желания, удерживаться от вредных действий, поддерживать разумный распорядок, выбирать в питании полезное, а не просто нравящееся — все это невозможно без сосредоточения и управления мыслью. А это и способы йоги.

Однако существующее родство и единство — не значит одинаковость. Очень важны для понимания и отличия.

Йога при ее зарождении предназначалась не для лечения тела, а прежде всего для управления сознанием.

Аюрведа больше занималась сохранением тела, а йога — освобождением от него. (Правда, заметим, что смысл сохранения тела в аюрведе объяснялся той же главной в санатана дхарме идеей Освобождения: чтобы болезни и краткий срок жизни не мешал осуществлению этой высшей цели.)

Йога больше занималась тонким телом, а аюрведа — плотным.

Не надо забывать и о различии мировоззрения и климата в Индии и у нас, что оказывает определенное влияние на идеал образа деятельности в жизни.

¹ Garde R. Ayurveda for health and long life. — P. 67.

В жаркой, кишасей жизнью, связанной в хорошем смысле (а иногда и не очень хорошем) цепью преемственности Индии отдельному существу необходимо по возможности избегать действия, быть хладнокровным, беречься перегрева усилиями и движениями, отделиться от жизни. У нас условия другие: мало тепла, рассеянная на огромных просторах жизнь, все начинается как бы на пустом месте... Поэтому и задача другая: собраться и зажечься — каким-либо замыслом, мыслью, движением, упражнением.



ОПОРНЫЕ ИДЕИ АЮРВЕДЫ

Человек как единое целое

Древнюю и живую аюрведу, имеющую несколько авторитетных источников, многозначные понятия и разнообразную традицию толкования, очень трудно представить в виде какого-либо одного учения. В ней соединились представления, по крайней мере, четырех «истинных» (*āstika*) философских мировоззрений Индии: санкхьи, йоги, вайшешики и веданты. Поэтому в своем описании теории аюрведы мы ограничимся самым, на наш взгляд, важным.

В излагающих аюрведу изданиях (по большей части американских авторов) основное внимание уделяется прикладным вопросам (принципам определения *пракрити*, приемам уравнивания, лекарствам) и как-то невнятно, походя, вскользь, с неким сознанием застенчивого превосходства рационального ума говорится о главных мировоззренческих идеях аюрведы и немножко о модной медитации. Мол, не пугайтесь, аюрведа ничего общего не имеет с индуизмом, это не религия, а наука, она практична, а не метафизична и т.д. и т.п. Наши излагатели и толкователи аюрведы более искренни и смелы в этом отношении, хотя почему-то большая часть их — приверженцы прабхупадовского кришнаизма¹.

Желание распространить полезное учение похвально, но не должно идти наперекор истине. Аюрведа и вечная добродетель (*санатана дхарма*, как называют индуизм сами его носители) находятся в очень тесной родственной и духовной связи.

¹ Матхур Дас, Премананда, Л.Н. Соловьева, А.Г. Ключев.

Так, аюрведа, являясь вроде бы учением о телесном здоровье, телесным и вещественным не ограничивается. Она принимает неоспоримые в вечной *дхарме* индийского мировоззрения и не требующие доказательств убеждения — наличие высшего и всеохватного Сознания, кармы, перевоплощений и Освобождения. Эти основные положения проявляются такими идеями:

- ◆ сознание первично и главенствует над телом;
- ◆ человек живет неоднократно, и беда его не в том, что он смертен, а в том, что он многократно смертен и многократно рождается в неведении и болезнях;
- ◆ возможно освобождение от неведения, от этого ряда перевоплощений (и, соответственно, от телесных недугов).

Мировоззренческие идеи аюрведы очень практичны, на них строится даже применение лечебных мероприятий и лекарств.

В каком окружении рассматривает аюрведа тело человека? Вот перечень вопросов из главы 1 раздела «Шарирастхана» («О теле») «Чарака самхиты».

Теперь сообщим то, на сколько частей
(подразделяется) тело Человека¹
Так, поистине, было сказано благодетельным
потомком Атри.
Из скольких частей Человек, о мудрый,
(согласно) делению на составные (*дхату*)?
Откуда причина Человека? Каков Человека
источник?

¹ Словом *Человек* с большой буквы переводится очень важное во всем индийском преемственном мироустройстве понятие *Пуруша*.

Кто (он) — незнающий или знающий?
 Вечный или не вечный?
 Незримой природы, бездеятельный ли?
 И каков Человека признак¹?
 Бестелесный и самостоятельный, владычный,
 всепроникающий, всесущий,
 говорят о Самом, что он — Самознатец²,
 Полезнавец и Очевидец также.
 Бездеятельного его что, о благодетельный,
 заставляет быть в действии?
 Самостоятельный, почему, (как) зависимый слуга,
 (он) рождается в лонах?
 Если Владычный (он), почему одолевается
 силой несчастных существований?
 Всё и всепроникающий, как не сознает он
 все страдания (этого)?
 Вездесущий, отчего не видит созданных скал
 и стен?
 Полезнавец или же Поле³, что первое —
 (вот в чем) сомнение.
 Без того, что известно (как) Поле, Полезнавец
 (не может быть) первым,
 ибо (он) не соединяется (ни с чем вторым).
 Если же идет Поле первым, Полезнавец должен
 быть преходящим⁴.
 Кого (тогда) очевидец и бытие он? (Ведь) иного
 (творящего) деятеля не бывает.

¹ *Liṅga* здесь может иметь два значения: как порождающий первоисточник или как тонкое тело.

² *Ātmānam ātmajña*.

³ Полезнавец, поле — *кшетраджня* и *кшетра* — обычные обозначения духа и тела. Очевидец (*sākṣin*) — еще одно определение зрящего, но не действующего Духа.

⁴ Чакрапани комментирует, что это невозможно, так как вечность Пуруши утверждается Откровением.

И как может быть неизменным предмет,
 (сам себе) создающий страдание?
 Затем, о блаженный, какие из трех недугов
 правильно лечит
 сведущий (врач) — прошлые, настоящие, будущие?
 Будущий (недуг) — недостижим, прошлый —
 (уже) прошел,
 настоящий же мгновенен, (поэтому) сомнение
 правомочно.
 Какова причина недугов?
 Что местопребыванием (их) называют?
 И куда все недуги идут, исчезнув без остатка
 (после выздоровления)?
 Всезнающий, от всего отрекшийся,
 от всех касаний свободный,
 единый, успокоенный, Воплощенное Существо¹,
 какими (при)знаками воспринимается?²

Духовное существование Человека

Мы начнем с самого главного — Сознания.

Как и все древние учения и религии Индии, аюрведа основывается на идее нераздельного единства микрокосма и макрокосма, человека и вселенной (причем Человека с большой буквы, а вселенной с маленькой). Отдельное существование человека — это пустословие, это «рога у зайца» или «сын бесплодной женщины», как называет бессмысленные утверждения индийская философия.

Человек как вселенское явление³

1. Теперь мы должны поведать о Человеке,

¹ *Bhūtātma.*

² Чарака самхита, Шарирастхана 1.1–14.

³ Глава 5 раздела «Шарирастхана» «Чарака самхиты».

(чье) тело — суть (явлений Вселенной).

2. Так сказал благодетельный из рода Атри.
3. «Человек соразмерен миру», — сказал благодетельный Пунарвасу из рода Атри. «Поистине, разнообразные явления, что существуют в мире, есть и в Человеке, и что есть в Человеке, есть в той же мере и в мире»,¹ — так сказал благодетельный потомок Атри. Агнивеша сказал: «я не могу ухватить смысл выраженного в (этом) утверждении, и очень бы желал услышать, о владеющий благом и умудрённый, подробное изложение».
4. Так сказал благодетельный из рода Атри: «Неисчислимы отдельные части мира, неисчислимы (и) отдельные части человека. Некоторые из этих грубых и общих явлений я могу назвать. Сосредоточенно, внимательно, тщательно внимай, Агнивеша. То, что называют «человек» — сочетание шести составляющих (*дхату*) — так получается по слову (откровения), — то есть: земли, воды, жара, ветра, пространства и непроявленного Брахмана. Поистине это сочетание шести составляющих — то, что зовут «человек», —
так получается по слову (откровения).²
«Земля — того Человека облик, вода — влага, жар — теплота, ветер — прана, воздушное пространство³ — полости, Благо⁴ — внутренняя сущность.

¹ Вспомним знаменитую максиму из древнегреческого наследия: «Человек — мера всех вещей».

² В упанишадах и других авторитетных текстах конечное предложение наиболее важных частей или всего текста часто удваивается.

³ *Viyat*, синоним *акаши*.

⁴ Брахман. Чуть ниже имеется в виду Брахма — Бог-творец Вселенной.

Как, поистине, проявление творческой силы Благого в мире, так же внутреннее проявление
в человеке:

внутренняя сущность Праджапати —
проявление в человеке ума,
кто есть Индра в мире — то в человеке
особенность (аханкара),¹

Адитьи — речь,
Рудра — ярость,
Сома — щедрость,
Васу — счастье,
Ашвины — красота,
Маруты — увлечённость,
все боги (Вишведевы) — все чувства и все цели
чувств.

Тамас — ослепление,
свет — знание.

Как испускание мира и прочее — таково человека
зачатье,
как совершенный век (*крита юга*) — его детство,
как *трита* — юность,
как *двапара* — зрелость,
как чёрный век (*кали юга*) — старость,
как конец юг — смерть.

5. Это сказано для умозаключения. Множество других явлений, равных для мира и человека, может быть узнано,² о Агнивеша!»

¹ Слово «особенность» в какой-то мере передаёт понятие аханкара, букв. «создание я» или «выделение себя». Так как аханкара — это «примысливание себя всем явлениям», то в некоторых контекстах оно передаётся также словом «самоmnение».

² Чакрапани комментирует: «Тождество разума и Праджапати (то есть Прародителя существ. — Б.М.) объяс-

6. Агнивеша такие слова сказал благодетельному
потомку Атри:
«Всё, что сказано ты, благодетель, о равенстве
мира и человека — верно. Но какова цель (этого)
наставления о равности (для аюрведы)?»
7. Благодетельный сказал: «Выслушай, Агнивеша!
Видящий равно: весь мир — в себе и себя — во
всём в мире владеет истинным разумом. Поисти-
не, видящий в себе весь мир (знает), что кроме
него, нет создателя счастья и несчастий. Дейст-
вие, составленное из основания и прочего, (из не-
го исходящего), связано. Прежде узнав знание
«я сам — весь мир», поднимается к
заключительному (освобождению).
Затем замечание: слово «мир» (здесь) значит
«соединение» (явлений): так, объединение шести
составляющих *дхату* равным образом
(составляет) вселенную.
8. (У изменяющейся человеческой личности) есть
основание (*hetu*), возникновение (*utpatti*), рост
(*vrddhi*), разложение (*upaplava*) и распад (*viyoga*).
Здесь основание — это причина возникновения,
возникновение — (причина) рождения, рост —
получения, разложение — прихода страданий и
распад — разрушение шести составляющих, ги-
бели жизни, угасания праны, разрушения или
появления мира. Корень всех его разложений —
превращение, прекращение¹ же (его) — высшая

няется в писаниях. Есть несколько других явлений, которые
не объясняются здесь, хотя они общи для мира и человека.
Они могут быть узнаны умозаключением. Например, Бри-
хаспати во вселенной обозначается умом в человеке, Ганд-
харва — любовным желанием и т. д».

¹ Превращение и прекращение — *pravṛtti* – *nivṛtti*.

цель. «Превращение — страдание, прекращение — счастье» — таково истинное знание. Основание — его тождество со всем миром. Это наставление о тождестве вселенной и человека».

9. Затем Агнивеша сказал: «Каков корень превращения и каково средство (его) прекращения?»

10. Благодетельный сказал: «Помрачение, влечение, отвращение и действие — корни превращения. Особенности, общение, сомнение, поглощение, ниспадение, недоверие, неразличение, неприсближение — это порождённые привязанностью побег, и как дерево с разросшимися ветвями, заглушают (они) человека. Одолеваемый (ими)

не преодолевает этого существования.

Итак, (когда говорят): «я обладаю родом, обликом, богатством, поведением, разумом, нравом, учёностью, происхождением, возрастом, а также силой,

природным величием», — это самомнение.

Умственное, словесное, телесное действие, не (ведущее) к заключительному (освобождению), —

это (просто) общение.

(Вопросы:) есть или нет плод действия, освобождение, Первейший Дух, посмертное

существование — это сомнение.

Захваченность (мыслями): «во всех состояниях я лучше других», «я создатель», «я — достижение самосущей (природы)», «у меня особо хорошее тело, чувства, разум, память» — это поглощение.

(Когда говорят): «мне верны мать, отец, брат, жена, потомство, зависимый, друг, слуга, а я верен им», —

это ниспадение.

(Когда) за должные принимают не должные действия, благоприятные — за неблагоприятные

и наоборот — это недоверие.

Видение одинаковым знания и незнания, природы и её проявлений, превращения и прекращения — это неразличение.

Посвящение, голодание, жертвоприношение огню, три возлияния (сомой), окропление, возгласение, место жертвоприношения, жертвоприношение, просьба, вхождение в воду и огонь называют лишь приближением¹.

Поэтому тот, у кого нет разума, стойкости, памяти, подвержен обособлению, привязанности, сомнению, преисполнен поглощающими мыслями, не видит иного смысла за многообразием явлений. Следующий дурным путём, он является почвой для древа всяких несчастий, корни коего в уме, теле и нарушениях (доша). Поэтому, смущаемому самомнением и прочими нарушениями, не одолеть превращения, чей корень — внизу.

11–12. Прекращение — заключительное (освобождение). Это Высшее, Спокойное, Неколебимое.

Это Благо. Это — Освобождение.

Затем мы должны объяснить жаждущим освобождения (средства его) достижения. Так, жаждущим освобождения, видящим с самого начала порочность (доша) мира, (должно выполняться): посещение учителя, исполнение его указаний, поддержание (жертвенного) огня, следование уставам писаний, понимание их смысла, убеждённость в их (правоте). Затем — действия, как (в них) сказано: почитание благородных,

¹ Букв. *неприближением*.

избегание общения с нечестивцами,
отвергание нечестивцев.

(Он должен) делать утверждения, истинные, полезные всем существам и не грубые, после правильного обдумывания

в должное время,
глядеть на все существа как на самого себя,
избегать всякого общения с женщинами — будь то воспоминание,

думание, просьба и разговоры,
избегать всякого волнения,
носить набедренную повязку,
носить окрашенные шафраном одежды,
(иметь) игольник для зашивания одежды,
сосуд для омовений,
священный посох,
священную нищенскую (подстилку) для сидения;
есть должную пищу лишь раз в день

для сохранения жизни;
(пользоваться) ложем из сухой травы и листьев,
подпоркой для йоги,
жить в лесах, не имея дома,
избегать сонливости, сна, вялости и прочего,
привязанности и отвращения к целям чувств;
Предпринимать действия, такие как сон, стояние,
хождение, глядение, еда, наслаждение, движение
различных членов лишь с чувством отличия

(Духа от природы);
(сохранять) спокойствие в чести, почёте, хвале и хуле,
стойкость при голоде, жажде, усилии, труде, холоде, жаре, ветре, дожде, счастье, несчастье
и при соприкасаниях чувств (с их целями),
неколеблемость скорбью, несчастьем, почётом,
волнением, гордостью, жадностью,

привязанностью, страхом, гневом и прочим.
(Он должен) рассматривать гордыню и прочее
как волнение (ума),
помнить тождество природы творения и прочего
с Самостью и вселенной,
страшиться откладывания действий,
(направленных) к освобождению,
(иметь) доверие к йоговским упражнениям,
(быть) уверенно-радостным в духовном
достижении,
направлять разум, старание, память и силу
к освобождению,
держат чувства в уме, держать ум в Самом Себе
и в заключении себя — в Самом.
(А также) уметь различать составные (*дхату*)
телесных органов,
понимать, что всё (имеющее) причину —
быстротечно и не относится к Самости,
рассматривать все привязывающие действия
как греховные
и считать отречение верным средством
для счастья.

Вот врата к заключительному освобождению.
Другое всё — связывает.

Так объяснены (средства) достижения завершающего (освобождения).

13–15. И так сказано:

«Чтобы ум стал незагрязнённым, чистящими
средствами должен он очищаться,
как маслом, тканью, волосами замутнённое
зеркало.

Как не подверженный воздействию затмения,
облака, пыли, дыма
солнечный круг сияет — так же сияет ум
незагрязнённый».

- Когда ум, (неведением прежде) закрытый,
удерживаемый на Самом (преображается),
он блистает чистотой, устойчивостью,
спокойствием, как сверкает свет Светила.
- 16–19. У кого очищен ум, у того является чистота,
истина, мудрость,
сила которой рассеивает великое помрачение
тьмою,
посредством которой является знание всего
сущего в природе и несвязанность,
также достигается единение (йога), постигается
расчёт (санкхья).
(Этой силой мудрости), что приносит независимость
от причин, избавляются от самомнения
(особенности),
избавляются от каких-либо надежд,
от всего отрешаются.
Им достигается Благо, вечное, нестареющее,
покойное, непреходящее.
Эта мудрость — и есть Учение, достижение,
понимание, пронизательность, познание и знание.
20. Видящий существование Всего всегда и во всех
состояниях
достигает сущности Блага, несоприкосновения
(с мирскими явлениями), чистоты.
21. Кто видит себя Самого пребывающим в мире
и весь мир в себе Самом,
зрит далёкое и близкое, покой, коренящийся
в мудрости, — тот не погибает.
22. Неухватим даже (мыслью) Сам,
неявленный и без признаков.
свободен Он от всех действий, (ничем)
не затронут.
23. Безгрешность, бесстрастность, спокойствие,
Высшее, Неразрушимое, Неколебимое,

Бессмертное Благо (Брахман) и затихание
(всех действий) зовутся синонимами Успокоения.
24. Это — То, (это те) знания, узнав которые
мудрые избегают от сомнений,
помрачения, страсти, соприкасания
и (даже желания) успокоения.
25–26. Затем (два) стиха:
Это Знание высочайшего мудреца, целью
(которого являются) равенство мира и человека,
корень возникновения, и также путь
прекращения (существования),
достижение завершающей чистоты ума, истины
и разума —
(и есть) суть человека целостного и завершение
(познания)».
Такова в разделе о теле труда Агнивешы, пере-
ложенного Чаракой, пятая глава о сути
тела человека.

Важнейшее измерение мира

И разум, исследивший все пути,
Наткнулся сам на собственные грани.

М. Волошин

Мысль о единстве и нераздельности Человека и Вселенной в едином Сознании не нова. По всему миру, в разных обществах, на разных языках распространены древние предания и мифы о некогда бывшем «золотом веке», в котором долгий век или даже века жили счастливые, невинные, здоровые люди. Но человек стал нарушать мировой порядок алчностью, завистью, ложью, насилием и утратил присущие ему от природы здоровье и силу. Тогда пришли

и болезни. Одни предания и писания объясняли это законом Кармы, другие — карой богов или Бога за грехопадение. Но эти предания приобретают важный знаковый смысл, если рассматривать их не как описания прошлого, а как образное выражение знания о присущих человеку целостности и совершенстве и о роли нравственности для жизни человека, общества и всей Вселенной.

Возможность совершенства присуща человеку изначально. Даже изощренные доказательства того, что человек — только высокоразвитое животное или машина, исходят именно из сознания человека. Сейчас, когда развитие информационных технологий и компьютеризация достигли поистине планетных масштабов, уже не воспринимается как преувеличение выражение «кто владеет информацией, тот правит миром». Теперь мысль (или ложь), пройдя по компьютерной сети, многократно размноженная средствами массовой информации, может обрушить валюты и экономику целой страны, представить в нужном свете политику стран, партий, людей, заставить жить по тем или иным навязанным представлениям...

И тем не менее по инерции мы продолжаем думать, что сознание — всего лишь «функция живой материи»!

Привычное обычно не замечается. Нет ничего привычнее, чем сознание. Этой простой истины долго не замечала механистическо-материалистическо-атеистическо-психоаналитическая наука, неустанно говорящая о прогрессе человечества. В 60-х годах она еще гордилась тем, что она материалистична и не зависима от «человеческого субъективизма», что она может описать все существующее в нашей Все-

ленной исключительно в физических терминах и нет никакой необходимости обращаться к явлениям сознательного, мировоззренческого и духовного порядка. Жизнь и сознание представляли случайным явлением во Вселенной, которого могло бы и не быть. Причины сознания живых организмов пытались найти в простейших биохимических процессах мозга, физиологических инстинктах и рефлексах, полагали, как И.П. Павлов, что смысл сознания может быть понят через раскрытие его механизма (попробуйте-ка по строению компьютера узнать, какие данные в нем содержатся!). Такой подход

Охолощал не тело, а мечту,
Мозги дезинфицировал от веры,
Накладывал запреты и табу
На все, что не сводилось к механизму:
На откровенье, таинство, экстаз...

М. Волошин

И, вольно или невольно, сводил человека к механизму или социальной функции (которую, как и всякий механизм и всякую функцию, можно заменить лучшей¹).

Огромная, если не вся, область духа (религия, мистика, мифотворчество и просто творчество, страстное стремление, самоотверженная любовь, борьба во имя добра, самоотречение) стала толковаться как

¹ Человек нужен все меньше. Промышленная революция, индустриализация выкидывала крестьян с земли («огораживание» в Англии XVIII века, коллективизация и раскулачивание в СССР), механизация и автоматизация — рабочих и служащих с работы. Рождаемость в развитых странах крайне низка.

проявление психозов, а всякая добрая или злая гениальность — как отклонения в психике. Религия стала «неврозом человечности» (З. Фрейд). Все великие люди были психоанализированы, и вывели, что Будда был болен абулией (неспособностью желать), Христос был мазохистом, Магомет — эпилептиком, Жанна-д'Арк — мужчиной, Сталин — параноидальным садистом, Гитлер — некрофилом... а многие поколения людей — идущими на поводу у сумасшедших невежественными глупцами. Йога в целом объявлялась созданием шизофреников, *асаны*, в частности, — состоянием каталепсии у больных, а действие *пранайамы* — эпилептическим припадком, вызванным гипервентиляцией¹. В психологии доньше используется пустой термин «измененные состояния сознания», хотя изменчивость вообще свойственна сознанию. Термин сей подразумевает, что нормальное сознание — обычное, обыденное, а все помимо этого — лишь ненормальные изменения. Да и само сознание — лишь избыточный побочный продукт деятельности мозга, никак не влияющий на ход событий ни в самом мозге, ни в окружающем мире.

Куда бы это завело, прекрасно уловил Ф.М. Достоевский: «Наука научит человека (хоть это уже и роскошь, по-моему), что ни воли, ни каприза на самом-то деле у него и нет, да и никогда не бывало и что он сам не более как нечто вроде фортепьянной клавиши или органного штифтика; и что, сверх того, на свете есть законы природы; так что все, что он ни делает, делается вовсе не по его хотению, а само собою, по законам природы. Следственно, эти законы

¹ См. напр. Медицинский оккультизм. Парамедицина. — М., 1971. — С. 210.

стоит только открыть, и уже за поступки свои человек отвечать не будет и жить ему будет чрезвычайно легко. Все поступки человеческие, само собой, будут расчислены тогда по этим законам, математически, вроде таблицы логарифмов, до 108 000 и занесены в календари; появятся некоторые благонамеренные издания, вроде теперешних энциклопедических лексиконов, в которых все будет точно обозначено, что на свете уже не будет более ни поступков, ни приключений»¹.

Не все согласились с таким обесчеловечиванием. Против механистического материализма, бихевиоризма и ортодоксального фрейдизма выступил целый ряд ученых, которые признавали духовную сторону человека неотъемлемой, самоценной и достаточно независимой от биологических инстинктов. Это небольшое поначалу течение превратилось к сегодняшнему дню в мощное движение, и сейчас происходят огромные и глубокие перемены в миропонимании.

И появившиеся ныне различные теории о влиянии «информационных» и «биоинформационных полей» и «трансперсональных (над- или сверхличностных) переживаний» на человека — это попытка преодолеть разделенность между духовным и физическим и вновь поставить на основание перевернутую пирамиду человеческих проявлений.

Даже фундаментальная физика считает, что будущая объединяющая теория Вселенной обязательно должна включать и сознание. И в уже существующих теориях оно становится одним из измерений мира, включается в причинно-следственную связь,

¹ Достоевский Ф.М. Полн. собр. соч. Т. 5. — Л., 1973. — С. 112–113.

и представление, что Вселенной нет никакого дела до разума, цели, ценностей, человеческих чувств и забот продолжает еще существовать, пожалуй, только по инерции. Возникает новый многообещающий способ мышления, который был назван гуманизацией науки и особенно ярко проявился в «гуманистической психологии». «Будучи результатом революции во взглядах на сознание, он подтверждает гуманистический взгляд, согласно которому мир, в котором мы живем, движем не только бессознательными материальными силами, но также, и в более решающей степени, — человеческими ценностями»¹.

Идеи, цели, смыслы так или иначе включаются в повседневную деятельность человека и, конечно, влияют на нее. Оказывают они влияние и на научные исследования, которые, как провозглашается, основаны исключительно на фактах и экспериментах. На самом деле, зачастую они являются лишь невольным подбором фактов под уже выстроенную в уме теорию и в некотором смысле — созданием действительности². Человек, описывая законы природы, описывает, в сущности, самого себя.

Английский астрофизик Артур Эддингтон прекрасно это выразил: «Не однажды в туманном прошлом, а постоянно мысль через сознание отражает чудесный процесс творения. Через весь физический мир проходит та неосознанная суть, которая определена должна быть продуктом нашего сознания. Чем дальше развивается наука, тем больше мысль вновь получает от природы то, что она вложила в нее.

¹ Мозг и разум. — М., 1994. — С. 41.

² В квантовой физике это идеи Н. Бора и В. Гейзенберга.

Мы нашли странные следы на берегу непознанного. Мы создавали одну теорию за другой, чтобы разгадать происхождение этих следов. Наконец мы преуспели в воссоздании образа оставившего их существа. Но! Это были наши следы»¹.

И эти следы ведут в далекое прошлое. Явно заметно, что современная наука все больше сходится с древними индийскими прозрениями, а иногда и черпает из них свои новые идеи. Так, теории абсолютного вакуума и сингулярности фундаментальной физики вполне можно изложить языком веданты и вайшешики. Трансперсональная психология ввела впервые в научное обсуждение и в качестве терапевтического средства идею перевоплощений, а, например, диетолог Г. Шелтон, похоже, воспользовался положениями аюрведы для создания своей оздоровительной системы...

Почему мы решили, что принимать за точку отсчета тело — правильное и лучше? Разве, когда начиналась Вселенная, ваше тело существовало? И если даже не брать так далеко, почему изменяющееся каждый миг тело мы принимаем за что-то постоянное?

Говорят: сравнение — не доказательство. Но намек. Применим образ кинопроектора. Разумная сила действует на ум, как свет — на пленку, и на экране (во внешнем мире) появляется видимое всем изображение (тело). Если объектив, пленка или экран испорчены или загрязнены — изображение будет искаженным, слабым, неотчетливым, если выключить напряжение — изображение исчезнет. Пока человеческое тело живо, разум-проектор постоянно время воспроизводит его.

¹ Цит. по: Границы реальности. Роль сознания в физическом мире. — М., 1995. — С. 266.

Растут не только волосы и ногти. Застываются глубочайшие раны. Срастаются сломанные кости. Да и сломать их не очень просто, человеческая кость способна выдерживать огромные нагрузки (помните нелепую картинку из школьного учебника анатомии?).

Укороченные после травмы кости с помощью особых приспособлений могут быть вытянуты на полметра!

За 2–4 дня меняются лейкоциты в крови.

За 5 дней полностью обновляется слизистая желудка человека (а самый глубокий слой желудка — каждые несколько минут).

За 6–14 дней обновляется кишечный эпителий (причем эпителий двенадцатиперстной кишки обновляется примерно каждые 2 дня, тощей — 3 дня, тонкой — 3–6 дней).

За 3 недели обновляются жировые клетки;

за 5 недель — кожа;

за 6 недель — печень;

за 3 месяца — скелет;

за 4 месяца — эритроциты;

за 170 дней — ногти (которые, как известно, растут даже у покойника).

Появились данные, что даже нервные клетки, которые, как считалось, не восстанавливаются, способны к некоторой регенерации. Ежегодно человеческое тело обновляется на 98%. По оценкам ученых, человеческое тело за пять-семь лет становится совершенно новым.

Эти данные физиологии разбивают в пух и прах обыденное представление о человеке как о чем-то ограниченном кожей. Следовательно, и здоровье человека — не только внутри кожного мешка.

И не случайно Сушрута называет жизнь потоком. Тело в аюрведе представлялось не соединением анатомических частей, а течением особых тканей через каналы и преобразованием их одна в другую.

ЖИЗНЬ ДО ЗАЧАТИЯ

«Уплотнение» человека

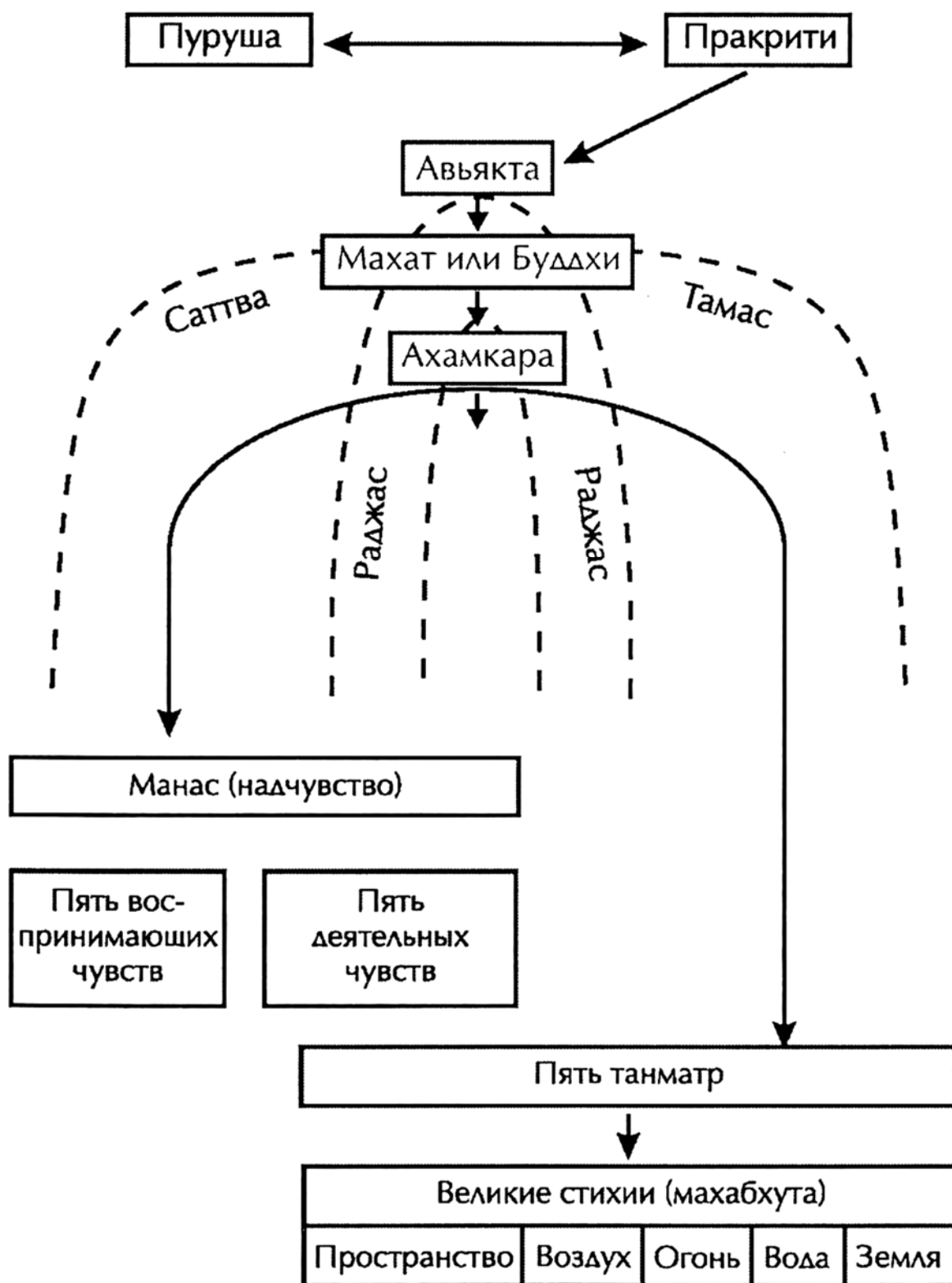
Телесное и психическое неразрывны, но соподчинены: основа и источник всякого существования есть Сознание. Разум, самосознание и ум, по Чараке, — «внутренние органы» этого Человека вселенского. Человеческое тело есть сгущение, уплотнение в плоть этой разумной силы. По аюрведе, проявление человека идет от разума (*буддхи*) к уму (*манас*), потом к чувствам (*индрия*), и лишь потом появляется тело. И каждая клетка тела — это часть вселенского сознания, связанная со всеми другими. Именно это главное, но забытое ныне знание позволяет сознательно поддерживать свое здоровье. И именно непонимание и неприятие механистическо-объективной наукой этой вечной Истины является главным недостатком современной медицины.

Аюрведа понимает Человека как Воплощенный Дух, Чистое Сознание. Так как Сознание всеприсуще и вечно, то и рассмотрение тела человека аюрведа начинает еще до появления его на свет и даже до зачатия. Поэтому в трудах древних врачей такое избыточное, казалось бы, внимание уделяется объяснению мироздания.¹

Вечный и неизменный Дух, называемый Предсущий, Первосущий, Человек (Пуруша), созерцающий

¹ Чарака, в основном, следует санхье (ср. Санхьякарика 25).

самого себя, настолько увлекается этим зрелищем, что начинает отождествлять себя со своими грезами. И Природа начинает разворачиваться в его сознании во всем многообразии. Так начинается творение. Происходит выделение отдельного «Я», из него (не наоборот!) под воздействием *саттвы* возникают 11



чувственных и двигательных органов, включая ум, а под влиянием *тамаса* — пять *танматр*, а уж из них одна за одной появляются пять великих стихий: пространство сгущается в воздух, движение и трение его вызывает огонь, тот «растапливает» воздух в воду, вода, «застывая», становится землей. Таким образом, развертывание пяти великих стихий идет после появления *танматр*. После стадии пяти великих стихий Сознание, то есть Совершенный Дух, соединяется с пятью стихиями, чувствующими и двигательными органами и пр., проявляя таким образом себя в виде Проявленного Духа.

Дух как бы обрастает материей, вследствие *кармы* принимая телесный облик. Пять великих стихий пребывают и в теле человека. Например, пространство, в котором находится тело, проявляется в нем полостями — ротовой, носовой, брюшной, воздух — воздухом и газами в органах, огонь — пищеварительным огнем, вода — жидкими веществами (кровь, лимфа, слюна и т.д.), а земля — плотными тканями.

И, забыв о Себе как Чистом Сознании, Дух меняет точку отсчета, и местопребыванием сознания (*cetanā*) становится тело.

Первосущий (Пуруша), как известно, включает (в себя) сознание и шесть составляющих¹ (*дхату*).

Одно лишь сознание, как известно, слагает
Первосущего.²

И ещё известно подразделение
на двадцать четыре (сущности):

¹ Здесь имеется в виду пять великих стихий и сознание.

² Это определение Пуруши следует вайшешике, индийскому атолизму, включенному в признанные индуизмом шесть мировоззрений. Так же определяет Пурушу и Сущ-рута.

ум, десять чувств чувственных целей и Природа
из восьми составляющих¹.
Признак ума — отсутствие постижения и также
присутствие.
Когда Сам и предметы чувства не существуют
в связи —
то есть без деятельности ума, — (никакого)
не может быть постижения.
Крошечность² и единичность известны как
два свойства ума.
Требующее постижения и кроме того внимания,
представления и решения,
также старания — все то, что может быть узнано
умом, известно как его предметы.
Действие собственного ума — чувств смешение,
определение,
предположение и обдумывание. Потом высшим
развёртывается (возникает) разум.
Предметы чувств воспринимаются чувствами
вместе с умом.
Но вначале (это) будет делать ум; доброта
или вред в вещи порождается в нём.
Разумом же, что обладает (способностью)
решения, устанавливается
— как говорить или действовать
соответственно этому.³

Ум, который Чарака называет «надчувство», составляет единую область с пятью чувствами, но особая способность ума — обобщать их сведения. Ос-

¹ Пять великих стихий (*mahābhūta*), обособление (*aham-kāra*), разум (*mahān*) и непроявленное (*avyakta*).

² То есть бесконечно малый размер, атомность.

³ Чарака самхита, Шариахтана 1.16–23.

новными функциями ума являются желание (*ичча*), удовольствие (*сукха*), страдание (*дуккха*), ненависть (*двеша*), усилие (*пратна*) и др.

А из чувств (великих стихий) — эфира¹
и прочих с одним преобладающим
происходят пять действий, среди них
развёртывается разум.
Руки, ноги, задний проход, уд и также речевой
чувственный (орган),
чувств действия — пять также. Ноги —
для действия передвижения,
анус и уд — для извергания, руки — для хватания
и удержания,
язык — речевой орган чувства и речь,
правдивая — свет, и темень — неистинная.
Великие стихии — пространство, воздух,
огонь, вода и также земля.
Звук, касание, облик, вкус и запах —
их свойства.
Из них первая (стихия имеет лишь) одно
свойство.
(Число) свойств возрастает в последующих.
Свойства первой (присоединяются) к свойствам
последующей также по порядку.²

¹ *Kha.*

² Пространству присуще одно свойство — звук. У следующего — воздуха — главное свойство — касание и также звук от предыдущей стихии. Свойство, присущее огню, — зрение, к нему присоединяются звук и касание. Свойство воды — вкус, присоединяются звук, касание, зрение. У земли присущее свойство — запах, присоединяются звук, касание, зрение, вкус. Так как каждая стихия содержит частью и другие, то, например, из газов воздуха кислород будет ближе к огню, а водород — к воде.

Плотность, текучесть, подвижность, теплота —
соответственно у земли, воды, воздуха, жара,
у пространства — непрерывность —
воспринимаемый признак.
Все эти признаки — в поле действия чувства
касания.

Ибо (все) узнаваемое чувством касания
с его противоположностью¹ (узнаётся) касанием.
Свойства и также особенности (стихий) в теле
изложены.²

ДУХ КАК ПРОЯВЛЯЮЩЕЕСЯ И ВОСПРИНИМАЮЩЕЕ СОЗНАНИЕ

Затем следует познать предметы областей
чувств — звук и прочие свойства.
В зависимости от чувств разворачивается разум
живых существ,
таким же образом идёт определение — от
(соприкасания) ума и того, что возникло в уме.
От различия в действии и целях чувств —
многообразна (способность) познания,
как известно.

Сам, чувства, ум, цели (чувств) один за одним
порождены сближением.
Как порождается указательным и большим
пальцем руки и ви́ны появление музыки
и восприятие звука — так и восприятие разумом³
(порождается) соприкасанием.

¹ То есть отсутствие чего-либо также можно узнать касанием.

² Чарака самхита, Шарирастхана 1.24–31.

³ *Buddhir dr̥ṣṭā*.

Разума, ума, чувств (и их) предметов высший
 согласователь — Непроявленное¹.
 Собрание двадцати четырёх (составляющих)
 известно как Человек.²
 (Его) конечность (порождается) соприкасанием
 с *раджасом* и *тамасом*,
 но от этих препятствий избавляются
 возрастанием *саттвы*.
 Тогда обоснованы дело, плод дела и знание,
 заблуждение, радость, страдание, жизнь, смерть,
 чувство собственности.
 Тот, кто действительно знает это, тот знает
 растворение и возникновение,
 преемство³ (тела) и лечение и то, что следует
 узнать сверх того.
 Не может быть света, темени, правды и лжи, Веды,
 доброго и недоброго действия,
 ни деятеля, ни познавателя, если
 не существует Первосущего⁴.
 Не может быть ни опоры, ни счастья, ни скорби,
 ни движения, ни недвижимости,
 ни речи, ни писаний, ни рода, ни рождения
 и ни смерти,

¹ *Авьякта*, первоматерия до её проявления.

² Это положение Чараки весьма знаменательно отличается от идей санкхьи, которой, в общем, он придерживается. Если по санкхье Пуруша — отличный от проявлений Природы и незатронутый ими Дух, то здесь он мыслится как собрание явлений.

³ Шарма переводит *pāramparyam* как «преходящесть». Но основное значение этого слова — «последовательность», «передача», что вполне согласуется с контекстом шлоки.

⁴ Таким этимологическим приближением передается здесь значение слова *Пуруша*.

ни связанности, ни освобождения, если
Первосущий не существует.
Поэтому Первосущий (признаётся) причиной
сведущими в причине.
(Если) Сам¹ не признаётся причиной, (всё,
о чём говорилось выше, тогда будет) без основания.
Не может быть (чего-либо) порождённого
природой, покоя, побуждения.
Может ли быть сделан без деятеля кувшин
посредством глины, оси, колеса
и дом сделан из земли, соломы и балок
без домостроителя?
Тот, кто говорит, что тело объединено
действующими причинами
без (самого) деятеля, — (говорит это)
от скудоумия и отвергания писания.
Всеми источниками (познания) причиной
Первосущий признается
(и среди) всех — от писаний, от которых
цель познания узнается.
(Отрицатели) говорят: нет никакой Той Сути —
(лишь) последовательные возникновения,
они же по подобию образуются снова и снова,
неуправляемое море их появлений известно
как (живое) существо.
Не Дух, а они — деятели и вкушатели (плодов
дел) — говорят кое-кем поддерживаемые².
По тем, кто не признает Самого, (выходит, что)
другими существами
мог бы одинаково вкушаться новый плод,
обретенный (действием) другого.

¹ Сущность человека, Атман.

² То есть придерживающиеся буддизма и пр.

Телесные органы живого существа могут быть
 различны,
 но Дух, деятель действий, один и тот же.¹
 Явления разрушаются в мгновение ока,
 быстропреходящее конечно,
 и жертвы, выполненные одним, не испытывает
 другой.
 Видящие сущность поэтому считают, что та
 причина действия и вкушатель действия —
 вечное Существо, известное как Предсущий
 (Пуруша)².
 Обособление, наслаждение плодами действия,
 перевоплощение и память
 в живых существах рассматривается
 как действие отличной от тела (души).
 Так как Высший Сам безначален, порождение
 не приписывается ему.

¹ Деятель, подобно скульптору, есть побудительная причина всех действий благодаря его обладанию различными инструментами вроде резца и клиньев. (Чакрапани.)

² Чакрапани рассматривает этот отрывок как точное доказательство существования постоянного Существа, известного как Пуруша, помимо мимолетных физических проявлений. Будучи приготовлено на соответствующем огне, *дхату* в телах живых существ непрерывно подвергаются разрушению даже более быстрому, чем мигание глаза. Восстановление распавшегося невозможно. Таким образом, очевидно, что такое явление не может даже наслаждаться плодами действия. Это может доказываться тем, что если действием одного тела может наслаждаться другое тело, тогда это будет подобно захвату добрых плодов доброго действия другой личностью. Скажем, Девадатта наслаждался бы другой личностью, например Яджнядатты, что неверно. Таким образом, может быть заключено, что кроме тела, которое постоянно разрушается, есть такое явление — Пуруша, который вечен и ответственен за проявление действия. Он и есть тот, кто наслаждается плодами действий.

Человек же, будучи сочетанием, порождается
действием помрачения, влечения и отворачивания.
Сам — знающий. Но знание его проявляется,
когда связано со средствами (восприятия).
При отсутствии, закрытости или несоприкосновении
средств (оно) не появляется.
Как нет соответствующего образа в зеркале
запылённом
или в воде замутнённой — так же, коль сознание
поражено.¹

Действующие средства — ум, разум,
познавательные и действующие органы чувств.
(Их) связь с созидующим (Духом) порождает
действие, ощущение и понимание.
Сущность существ одна (без средств)
не проявляет действия, не вкушает (его) плода.
От сочетания (этих явлений) является все
и нет без него ничего.

Поистине, (Дух) один не производит появления,
не производит даже побуждения —
ведь быстрота происходящего от природы
отсутствия не нуждается (в обосновании).²
Безначальный Предсущий³ вечен.
Противоположный же, порождённый причиной,

¹ Этот отрывок представляет ответ на вопрос «чувствующий или нечувствующий Дух?» (Чакрапани.)

² Ничего не может быть произведено одним только Проявленным Духом. Только когда Проявленный Дух соединен с инструментом знания, он ответственен за все виды проявления. Это правило подтверждается в отношении предметов, относящихся к развёртыванию творения. Ход же разрушения не нуждается в какой-то причине. Это происходит само собой. Причина в том, что ход разрушения слишком быстр, чтобы дать возможность любому другому явлению оставить какое-то впечатление (ср. Сутра 16.28).

³ Пуруша.

иной зрящий,
 не вечен, (как всякий) плод действия.
 Непостижимо существование Того,
 поскольку Вечное ниоткуда.
 То непроявленное невоспринимаемо,
 проявленное же — иное.
 Сам — Непроявленный, Полезнатец,
 Непознаваемый, Всесущий, Неколебимый,
 поэтому проявленный — иной. Будет сказано
 и о высшем и о втором.
 Если же (Он) проявляется чувственной
 способностью, то постигается чувствами.
 Производный отличен от до-проявленного, наличие
 (коего) постигается (лишь) сверхчувством¹.
 Эфир и прочие (стихии)², а также разум,
 непроявленное, обособление —
 восемь источников существования природы.
 Шестнадцать преобразований (таковы):
 пять познавательных чувств и пять деятельных
 с умом и пятью (великими стихиями)
 известны как преобразования.
 Все рассматриваемое (вместе), кроме
 непроявленного, зовут Полем.
 Непроявленное, поведано мудрыми,
 (есть) Полезнатец.
 Порождается разум непроявленным, разумом
 мнится «я»,
 от обособления³ последовательно происходят
 эфир как высшее и прочие (стихии).
 Так Целый, проявляющийся всеми частями,
 зовётся производным.

¹ *Atīndriya*.

² То есть пять великих стихий.

³ *Ahaṁkāra*.

Первосущий при растворении вновь
отъединяется от движений.
От непроявленного происходит проявленное,
от проявленного — снова непроявленное.
Ражем и теменью пронизана, (вселенная)
как круговорот проявляется.
Те, у которых высшее — в двойственности
и у которых обособление является высшим, —
те (подвержены) возникновению и растворению,¹
а не те, у коих иначе.¹

Здесь аюрведа вступает в обсуждение вопроса смерти, без ответа на который медицина во многом бессмысленна. По учению некоторых школ, рождение и смерть личности — это разрушение явлений (бхава, то есть разума и пр.), представляющееся смертью. По Чараке и его комментатору Чакрапани, это неверно, поскольку разум и прочее продолжают существовать в течение обоих состояний — рождения и смерти.

Некоторые школы полагают, что Пуруша как дух человеческий лишается проявленных элементов в ходе его умирания и соединяется с ними снова во время рождения. Но и это истолкование неверно. Проявленные элементы всегда присутствуют в Пуруше во время рождения и смерти — ср. «Шарирастхана» 2.37 и «Санкхьякарика» 40. Различие заключается в том, что эти элементы проявляются в грубой форме после рождения и в тонкой форме после смерти. Во время разрушения времени все эти проявленные элементы лишь поглощаются Природой (Пракрити) и в начале творения излучаются из нее. Ход развертывания творения из Природы на-

¹ Чарака самхита, Шарирастхана 1.24–69.

Лишь соединением Его с умом кажется
дейтельным.
Оттого, что Сам Сознательный, поэтому
деятелем не является.
Несознательный ум — словно деятель,
но не является (таковым).
Будто сами собой все существа во всех лонах
привязываются к жизни. Нет никакого иного
привязывающего.
Тот владыка, делающий действие, действуя, плод
(дела) вкушает.
Владыка по завершении мышления разрывает все
(связи), (как) владыка.¹
Сам, хотя и всепроникающий, (но) особенно
с телом своим сцеплен чувствами.
Поэтому Самому не могут быть ведомы все
(чувства) всех обитателей.
Поистине Сам всемогущ, поскольку
всепроникающий и великий
и из совершенства ума видит через созданное.
Вечный, несвязанный умом, телом, следствием
действия,
хоть проникает во все лона, но из-за
(ограниченности) знания пребывает в одном лоне.²

В этом отрывке составители аюрведы пытаются разрешить один из главных вопросов любого богопознания: каким образом Всесущий, Всезнающий, Всемогущий, Вечный, Бесконечный, Беспорочный, Обладающий всеми совершенствами и прочая и

¹ Здесь словом «владыка» называется Дух. Хотя он свободен в выполнении действий, он обязан вкушать последствия своих дел.

² Чарака самхита, Шариастрхана 1.70–81.

прочая Дух (или Атман, или Бог) оказывается нуждающимся в действии (творении) и ограниченным в познании мыслей и чувств всех существ.

В сущности, у Духа есть сознание, но совершенно отсутствует какое-либо действие. Почему же тогда оправдано приписывание деятельности Духу? Ум, хотя и бессознателен, обладает действием, но ум не может действовать сам по себе, пока он не связан с Духом. Ум действует, только когда побуждается сознанием Самого. Поэтому действие ума, вдохновленное духовным сознанием, на самом деле является навязанным Самим Духом. Получается так, что само присутствие хотя и бездеятельного Духа является необходимым условием любого действия. Поэтому Дух — как бы деятель, а ум, хотя и проявляется деятельно, лишен действия.

Причиной же ограниченности Духа является как бы загораживание его всеведения и всевидения собственным телом, чувствами, умом.

Безначальность Духа

Сам не имеет начала, и потому безначально Поле
в последовательности (изменений).

Что из них прежде и что потом —
из-за безначальности не установимо.¹
Знающий Сам — кто поистине может лишь
считаться очевидцем.

¹ На вопрос «что идёт первым, дух или развитие природы?» нельзя ответить, ибо оба они считаются безначальными. К тому же, когда Дух пребывает сам в себе, нет того, кто задает этот вопрос и кто отвечает. Но по сути развертывание безначально, но не вечно. Если бы безначальность его была вечной, Дух не мог бы даже прекратить изменяться, и достижение спасения было бы поэтому невозможным.

Явления же во вселенной, именуемые всеми
существами, Самому очевидны (а не им).
Само Существо¹ — одно и никогда признаками
не обладает.

Он невоспринимаем. У одного его не может быть
различения (на признаки).

Сцепление Первосущего с восемью различными
(составными мира) создаёт ощущения²,
затем (эти) ощущения — (создают) органы чувств.
Тогда создаётся это различие (на признаки).³

То есть появляется личность с ее особенностями:
телом, нравом и т.д. — и многообразный мир.

В индийском мировоззрении мир существует из-за взаимодействия тройки первосвойств (*гун*): *саттвы*, *раджас*, *тамас*. На языке мифологии эта тройка представлена тремя образами (*тримурти*): Брахмой, Вишну и Шивой, представляющими соответственно рождение, устойчивость и разрушение. Представление о трех *гунах*, о тройственности человека как общности разума, ума и тела и трех главных расстройств (*доша*) является также каркасом всех традиционных трудов аюрведы и каждой из ее медицинских дисциплин.

По аюрведе, неразрывная и всюдусущая Жизнь состоит из триединства Духа-Разума-Тела. «Дух, разум и тело — как три (опоры) треноги»⁴. Из *гун* (букв. «вервь») сплетается карма, действие, из-за которого человек воплощается и которым связывается.

¹ Бхутатман.

² Здесь используется слово *vedanā*, которое также означает «страдания», «болезни».

³ Чарака самхита, Шариастрхана 1.82–85.

⁴ Там же, Сутрастрхана 1.46.

Соответственно, в вайшешике, идеи которой, наряду с идеями санкхьи, являются слагаемыми теории аюрведы, эта священная тройка индуизма, разделяясь на явления, образует девять основ (*дравья*) существования: пять великих стихий + Дух-Разум-Время-Среда (см. схему в Приложении 3). Они проявляются 20-ю (или 45) качествами или свойствами (*гуны*), из разного сочетания которых складывается все разнообразие явлений, предметов, существ, личностей и их поведения.

Тройка *дравья-гуна-карма* ответственна за поддержание внутреннего физиологического и экологического равновесия, то есть гомеостаза. Однако поскольку все меняющееся преходяще и конечно, плотное тело и тонкий ум подвержены болезни и нездоровью. Как *саттва*, *раджас* и *тамас* являются расстройствами изначально чистого Разума, так существует три основополагающих телесных нарушения или повреждения (*тридоша*) — *вата-питта-капха*.

Дух	<i>Сат</i> (Бытие)	<i>Чит</i> (Сознание)	<i>Ананда</i> (Блаженство)
Ум	<i>Тамас</i>	<i>Раджас</i>	<i>Саттва</i>
Тело	<i>Капха</i>	<i>Вата</i>	<i>Питта</i>

Уравновешенность и слаженность всех этих отвлеченных, но, тем не менее, действительных, то есть действующих понятий обеспечивают психосоматическое здоровье и хорошее самочувствие, тогда как неуравновешенность ведет к болезни и смерти.

Жизнь до рождения

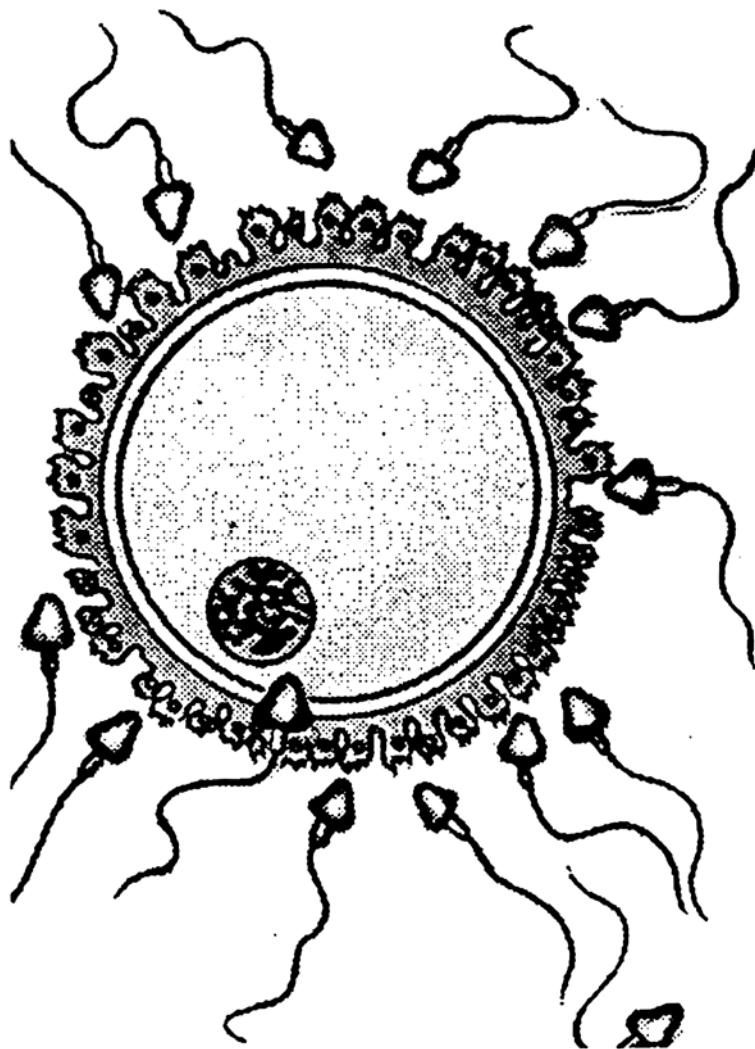
Представления аюрведы о физическом зачатии и рождении в целом соответствуют идее взаимоотно-

шений Духа как мужского начала и Природы как женского. Телесная конституция, так же как женское начало вселенной, называется Природой (*prakṛti*). Но по отношению к человеку в русском языке более точным соответствием санскритского слова будет «порода».

Зародыш производится не просто соединением семени отца и крови (*śonita*) матери, а лишь в том случае, когда Существо (*атман*) с тонким телом, составленным из воздуха, огня, воды, земли и ума (*манас*), связывается с ним посредством *кармы*. Семя составлено из четырех стихий (без пространства, так как оно всепроникающе) в равных количествах. Извергнутое (спущенное, то есть предполагается, что его местопребывание наверху, над предметным миром) семя проходит в яичник и там смешивается с пространством. Четыре стихии, составляющие тонкое тело *атмана*, будучи главной причиной всех производных, не определяют основные телесные черты ребенка, а определяют их: 1) материнская часть — кровь; 2) отцовская часть — семя; 3) карма каждой личности.

Умственные черты определяются состоянием ума личности в предыдущем рождении. Так, если предыдущее состояние жизни было хорошим, то ум ребенка будет ясным и сильным. Если в прошлом он был животным, то ум будет нечистым и тупым. Когда человек умирает, его дух вместе с тонким телом, составленным из четырех стихий в *тонком состоянии* и ума, вследствие его кармы втягиваются в соответствующую матку, и тогда, когда они соединяются со смешанным семенем отца и кровью матери, начинает развиваться зародыш. Сушрута говорит, что очень тонкие вечные сознательные прин-

ципы проявляются, когда кровь и семя соединяются, но прежде дух должен соединиться с ними посредством тонкого тела.



Какая сила обуславливает проникновение в яйцеклетку или принятие ею единственного из огромного числа сперматозоидов?

Та же мысль о «вселенской» природе зачатия заключена в несколько отличающемся утверждении (Сушрута 3.4.3), что в зачатии и развитии зародыша участвуют огонь (агни), луна (сома), саттва, раджас, тамас, пять чувств и бхутатма — составляющие его жизни, которые называются пранами. Семя составлено из жидкой составляющей

луны (*saumya*), а материнская кровь — из огненной сущности (*agneya*).

Современная наука уже добралась до исследования зародышей возрастом всего в несколько дней. Но и потом придется столкнуться с трудностями. Почему встретились два человека? Почему у них возникло влечение друг к другу? Почему именно в это время они совокупились? Почему именно в этот момент произошло зачатие? Вряд ли на все вопросы может ответить и всемогущая наука.

Аюрведа же выходит из этого затруднения с помощью отвлеченного, «неконкретного», но всеобъясняющего индийского понятия карма. «Карма — действующая причина в соединении и разъединении и воплощена в основе (дравья). Ее действие — в делании того, что требуется сделать. Карма не требует других условий»¹.

Но ее знание возможно с помощью другой формы познания — не аналитической, а синтетической, созерцательной. Лучшим знатоком может стать сам сосредоточенный человек.

Когда различные материальные элементы связываются с самой сущностью человека (*атманом*), они проявляются в виде маленького комочка слизи (*kheta bhūta*).

Во время беременности пуповина является трубкой, по которой *пра*на входит в тело плода.

1-й месяц — студнеобразная форма;

2-й — из-за воздействия холода, жары и воздуха этот комочек затвердевает (мужской зародыш — сферический (*piṇḍa*), женский — эллиптический (*peśī*), гермафродит — полусферический (*arbuda*));

¹ То есть Чарака понимает карму как обусловленность.

3-й — видимы пять особых выростов (Чарака считает, что появляются чувства);

4-й — проявляются явственно члены и сердце — особое местопребывание сознания, и с этого времени зародыш проявляет интерес к объектам чувств;

5-й — начинает складываться сознание;

6-й — начинает развиваться понимание;

7-й — полное разделение и специализация членов;

8-й — жизненная сущность (*оджас*), конечная сущность превращений семи *дхату*, еще остается неустановившимся. Чарака считает, что на восьмом месяце происходит постоянный обмен *оджасом* между матерью и плодом, но плод еще не способен удержать эту силу, и он возвращается к матери. Поэтому рождение ребенка раньше срока делает его жизнь короткой.

Зародыш — продукт нескольких взаимосвязанных причин, которыми уже заданы его развитие и будущие органы, члены, здоровье или болезненность ребенка. Нарушение в какой-либо части тела при рождении — это дефект причины. Вспомним печально известный транквилизатор талидомид, прием которого на 5–6-й неделе, когда у эмбриона особенно быстро развиваются конечности, приводил к их уродствам или отсутствию у новорожденных.

Состояние матери во время беременности особенно важно. Ей предписывается «избегать сожительства, перенапряжения, страха, сна днем, бодрствования ночью, не подниматься на повозку, не сидеть подобно петуху, избегать слабительного, кровопускания, задержки мочеиспускания и опорожнения кишечника» (Сушрута, Шарирастхана, 2) Телесный и умственный недуг женщины также вызывает



*Третий месяц воплощения. У зародыша
появляются чувства и сознание...*

повреждение зародыша. Состояние матки матери, пища, которую она принимает в течение нескольких дней перед зачатием, умственное состояние женщины во время месячных, омовения после месячных¹, во время соития и беременности, считается, играют главную роль в предрасположенности ребенка к болезням и его психологическом настрое. Если женщина плохо себя чувствует во время зачатия и беременности, возможен выкидыш или телесное и умст-

¹ Имеется в виду особое обрядовое омовение женщины после прекращения месячных, после которого она вновь становится «чистой».

венное повреждение зародыша: ухудшение роста, неправильное положение в матке, пребывание в матке дольше срока и пр. Если состояние ткани-отходы-нарушение отца определяется ветром, а будущая мать болезненно беспокойна (тоже *вата*), то и ребенок родится с таким же нарушением.

Все это — одна из за-личностных составляющих будущего нездоровья.

Телесное существование

Дхату

Тело — часть Вселенной и состоит из тех же пяти великих стихий или сущностей: пространства, воздуха, огня, воды, земли.

Но в человеческом теле пять великих стихий видоизменяются в семь составных (*дхату*). Существует два их вида:

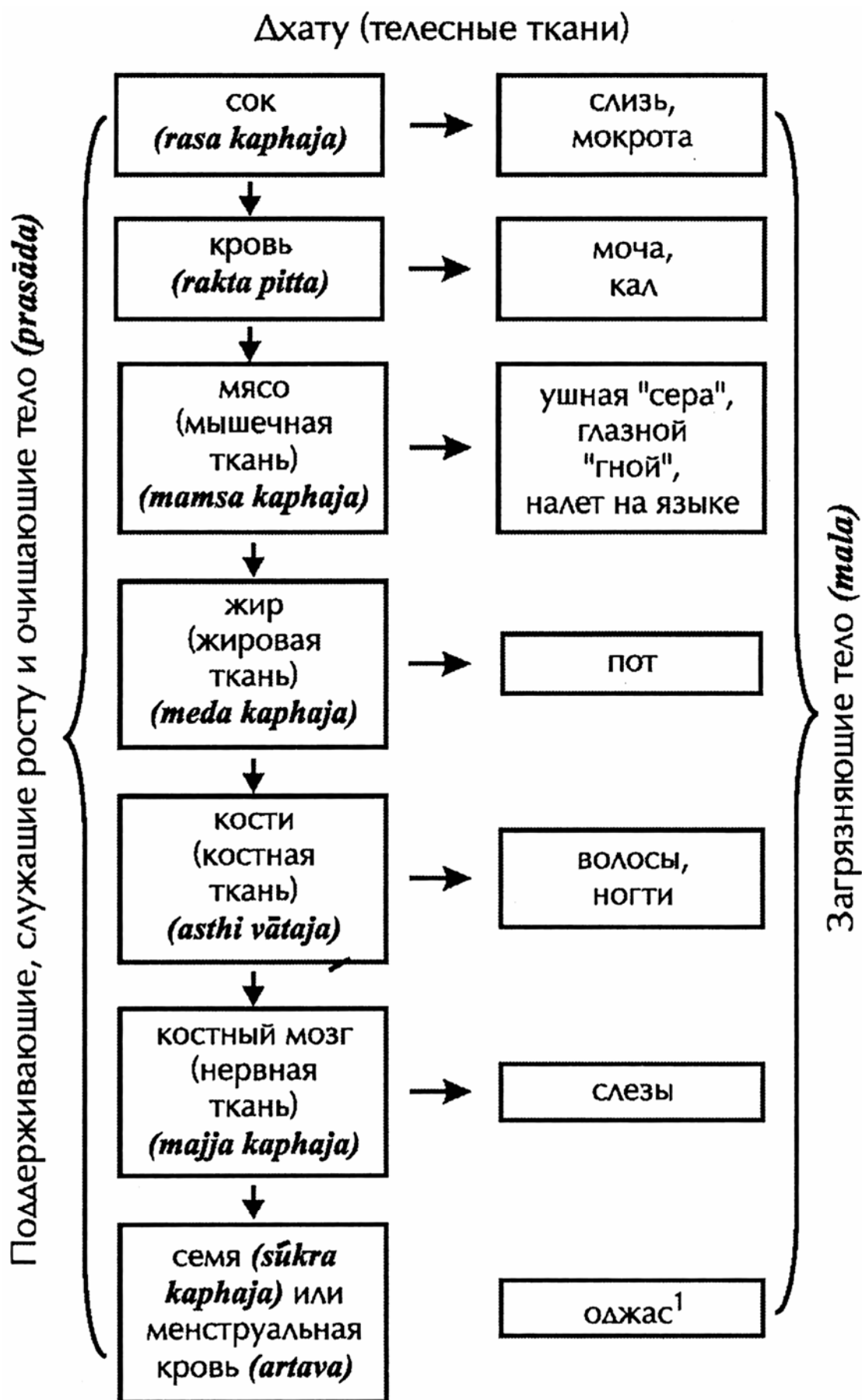
1) служащие производству, правильному росту, поддержанию тканей в порядке и очищающие тело (*prasāda dhātu*);

2) загрязняющие (*mala*) тело, которые являются побочными продуктами или отходами первых.

После переваривания пищи она превращается в пищевой сок (*ahara rasa*), из которой последовательно — от тонкого к плотному — производятся семь составляющих тела (*дхату*). «Ведь *дхату* — питание для *дхату*»¹.

Все составляющие получают питание от *раса*, но какие питательные вещества будет получать и усваивать та или иная, зависит от их потребности. При

¹ Чарака самхита, Сутрастхана 28.3.



¹ Оджас по отношению к семени — отходы, но без пренебрежительного или уничижительного оттенка.

этом каждая содержит в себе свою сущность, отходы и следующую составляющую. Только семя, производное шести видов соков, неразделимо, «подобно тысячу лет очищаемому золоту» (Сушрута).

Качество предыдущей *дхату* влияет на состояние последующей. Так как первой составной является *раса*, ее порча последовательно ведет к порче всех других.

Вторая группа продуктов, производимых во время переваривания пищи и метаболизма *дхату* (*mala dhātu*), включает мочу, кал, пот, ушную «серу», выделения из глаз («гной»), носа (сопли), легких (мокрота), а также *вайу*, *питта* и *капху*, которые считаются лишними продуктами, отходами (*kitṭa*).

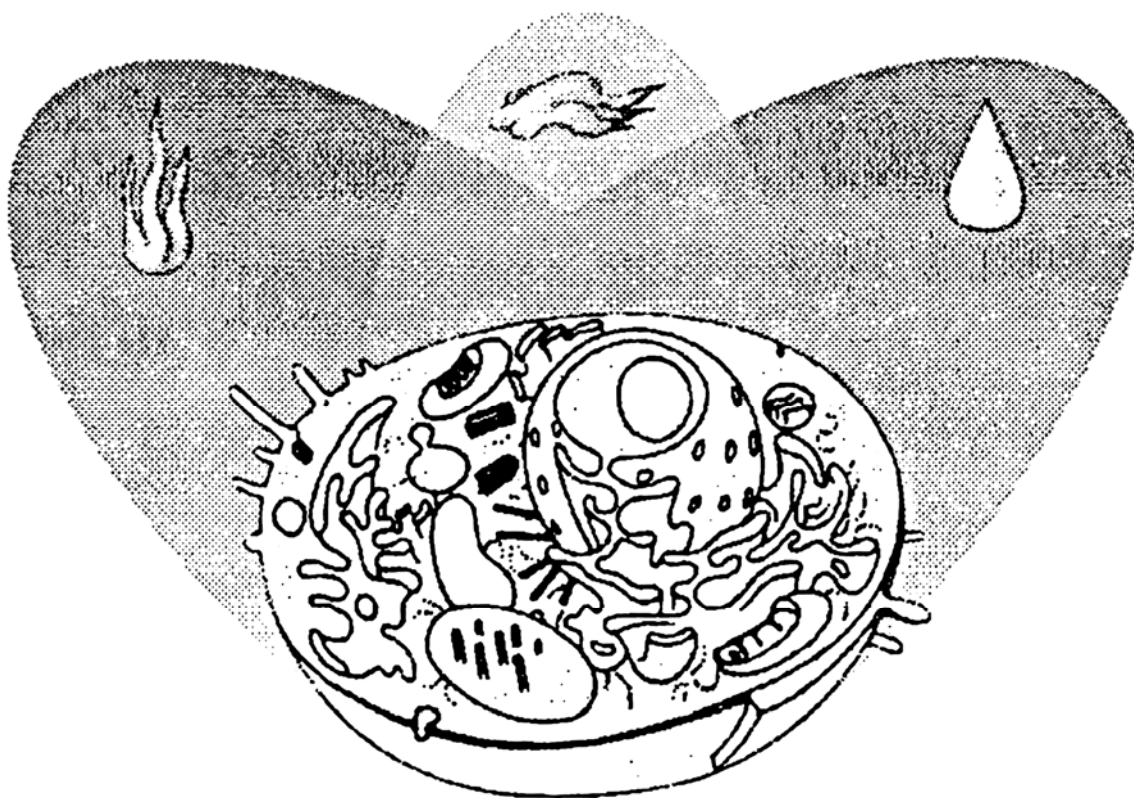
Усваиваемые продукты и отходы сотрудничают в поддержании тела в порядке. Но если количество отходов избыточно, они ослабляют и разрушают тело.

Дхату можно в какой-то мере сопоставить с понятием «ткани» медицинской анатомии, то есть с общностью клеток, близких по строению и выполняющих одинаковые функции. Тем более, что некоторые сходства напрашиваются: можно сравнить мышечную ткань с *мамса*, жировую — с *меда*, костную и хрящевую — с *астхи*, лимфатическую — с *раса*.

Особых теоретических препятствий, для того чтобы найти соответствия или включить в понятие «ткани» кровь (*ракта*), костный мозг (*мадджа*) или семя (*шукра*), нет, но гораздо более глубокий и плодотворен подход современных исследователей, сопоставляющих *дхату* с клеткой, ибо клетка является главной составляющей организма, и ткани состоят из разных видов клеток. С этой точки зрения, любое нарушение «портит» организм на клеточном уровне.

Считается, что весь ряд превращений от сока до семени занимает 30 дней. (Возможно, поэтому Шивананда считает, что для женатого и стремящегося к совершенству человека достаточно одного соития в месяц.)

Верность наблюдений аюрведы можно подтвердить некоторыми примерами. В старости мышечная ткань все больше замещается жировой. Созвучие — не доказательство, но повод для запоминания: на санскрите «старость», «дрялость» — *жирна (jīrṇa)*.



Современные толкователи аюрведы утверждают, что доши действуют на клеточном уровне

Семя — единственная из тканей, которая в здоровом состоянии не порождает отходов. Ее сущностью является *оджас*, что значит «мощь», «крепость». *Оджас* — важное понятие индийского мироустройства; упоминается в Бхагавадгите, 15.3. Аюрведийские лекари (вайды) описывают ее как

«сияющую сущность» (*теджас*) «пребывающую в сердце» не только семени, но и всех семи составляющих тела (*дхату*) и содержащую все пять элементов.

Сушрута считает, что *оджас* производится не только из семени, но из всех *дхату*. Оджас холодный, влажный, мягкий, имеет лунную природу, прозрачен, с желто-красным оттенком. Он ответственен за силу разума и способность сопротивляться болезням, и его обилие необходимо для биологической крепости. На нем основывается дыхание, которое и распределяется им по телу через сосуды. «Семь капель» *оджаса* являются как бы запасом энергии, расходуемой на жизненные функции и на поддержание гормонального равновесия.

По своей природе *оджас* имеет свойства *саттвы*, но уменьшается, ухудшается и разрушается дурным питанием или недостатком пищи, перенапряжением, гневом, пороками и т.п. При его недостатке человек становится бледным и слабоумным. Исходя из всего этого в терминах современной медицины *оджас* можно сравнить с силой иммунитета.

Уменьшение его приводит к усугублению *вата*: страху, общей слабости, ослаблению способности чувств к восприятию, потере сознания и смерти.¹ Оджас также связан с *капха*: при ее возрастании *оджас* уменьшается и наоборот. Поэтому *капха*-личности склонны к вялости и безразличию, у них чаще возникает диабет, слабость костей (остеопороз) и суставов и окоченение конечностей.

Анатомия аюрведы

В аюрведе была развитая, хотя и сугубо практическая, анатомия.

¹ Аюрведа: наука самооздоровления. — С. 110.

Необходимость знать строение тела была продиктована выполнением хирургических операций, в основном связанных с травмами тела. Хотя у Сушруты указан способ препарирования трупов для изучения, позже это занятие стало считаться оскверняющим и применялось редко.

*«Врач, знающий число всех составляющих тела, тогда не отождествляет себя с заблуждением и не связывается. При отсутствии заблуждения он не поражается ошибками, а будучи свободен от ошибок, становится непривязанным, спокойным, что ведет к прекращению последующего существования».*¹

По сегодняшним представлениям, в теле человека около 200 костей и 513 мышц. По Чараке, в теле 300 костей, а по Сушруте — 300 костей и 500 мышц.² Западная медицина в изучении скелетно-мышечного строения человека и классификации органов достигла больших успехов.

В аюрведе же анатомические знания были лишь подсобными. Знание анатомии всего тела не считалось важным. Индийские философские и научные учения главное внимание уделяли «энергетическому» телу человека, в частности, аюрведа — классификации каналов тела, которые являются распределителями тканей, и особо чувствительных уязвимых, «смертельных» точек (*marta*).

Слово *марма* встречается еще в древнейшем писании человечества — Ригведе. В аюрведе же это место соединения двух или более из пяти элементов тела: сосуды, мышцы, связки, кости и суставы. По

¹ Чарака самхита, Сутрастхана 7.19–20.

² Jaggi O.P. History of science and technology of India. V. 4. — P. 94.

Сушрута самхите их 107, что явно имеет отношение к священному числу 108, означающему полноту бытия:

- 1) точки в мышцах (*mamsa marma*) — 11;
- 2) точки в сосудах (*śirā marma*) — 41;
- 3) в связках (*snayu marma*) — 27;
- 4) точки в костях (*asthi marma*) — 8;
- 5) уязвимые сочленения (*sandhi marma*) — 20.

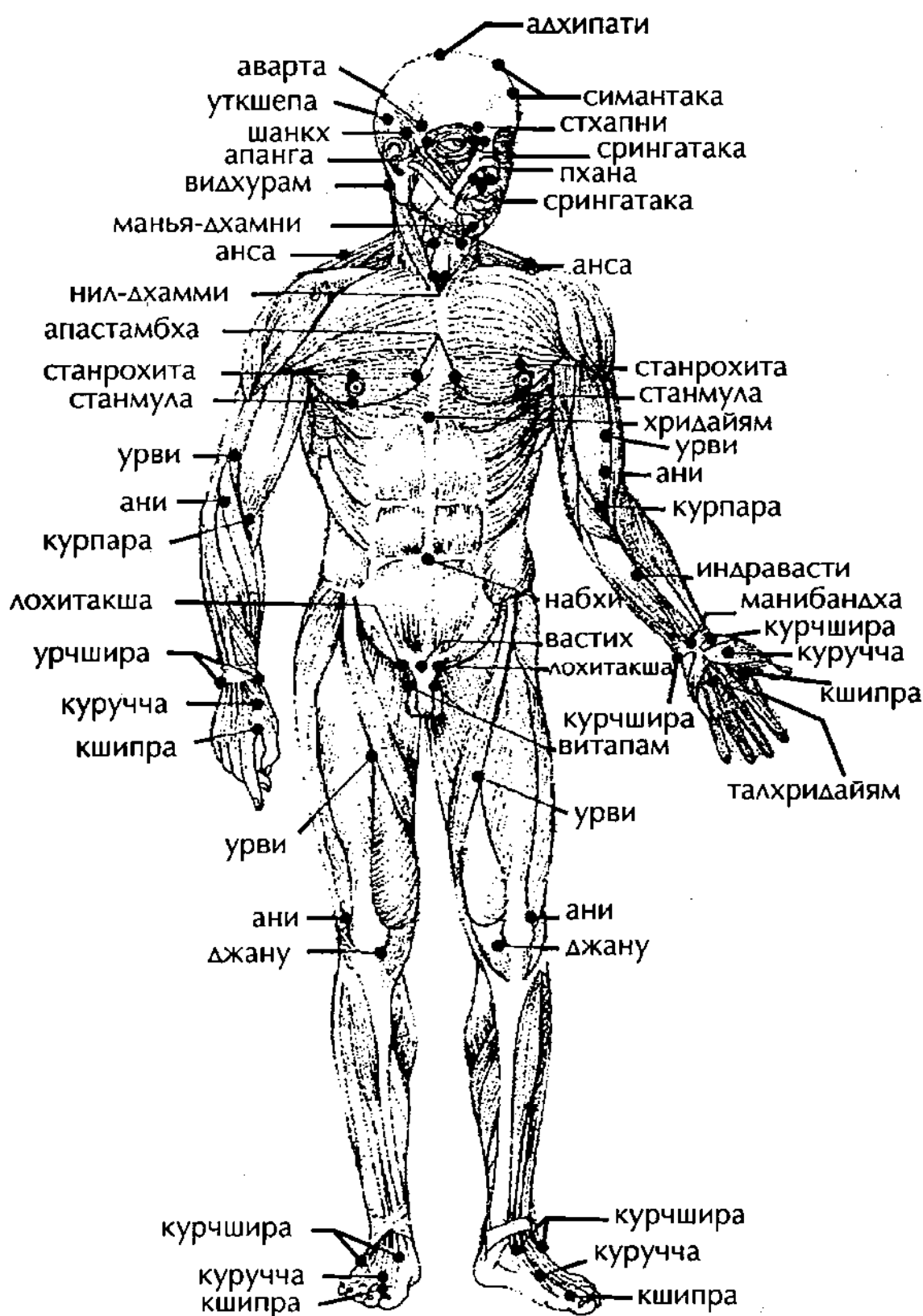
Их расположение: 11 в каждой конечности, 12 — в области груди и желудка, 14 — в спине, 37 — в шее и выше нее.

В медицинских трактатах было подробно написано, к чему ведет повреждение той или иной *мармы*, то есть местная анатомия была хорошо развита в аюрведе. Важно было знать, какие точки не следует повреждать хирургическими инструментами, иначе обильное кровотечение приведет к смерти или произойдет остановка некоторых важных функций.

По этому признаку *мармы* были разделены на пять категорий. Первые две причиняют: 1) деформацию тела или его участка; 2) боль. Повреждение трех других видов *марм* вызывает смерть: 3) за сутки, 4) за две недели или месяц, 5) сразу же, едва посторонний предмет (дротик, стрела) удаляются из нее. Например, согласно Сушруте, «на голове, около макушки, находится соединение артерии и нервного узла (*сандхи*). Здесь на темени находится жизненная точка, называемая *адхипати* (высший владыка). Всякое повреждение этой части вызывает мгновенную смерть»¹.

По этим точкам проводилась также диагностика (учитывались болезненность, след от нажатия и др.), а с учетом этого и лечение — точечным массажем и прижиганиями, что считается принадлежностью, главным образом, китайской медицины.

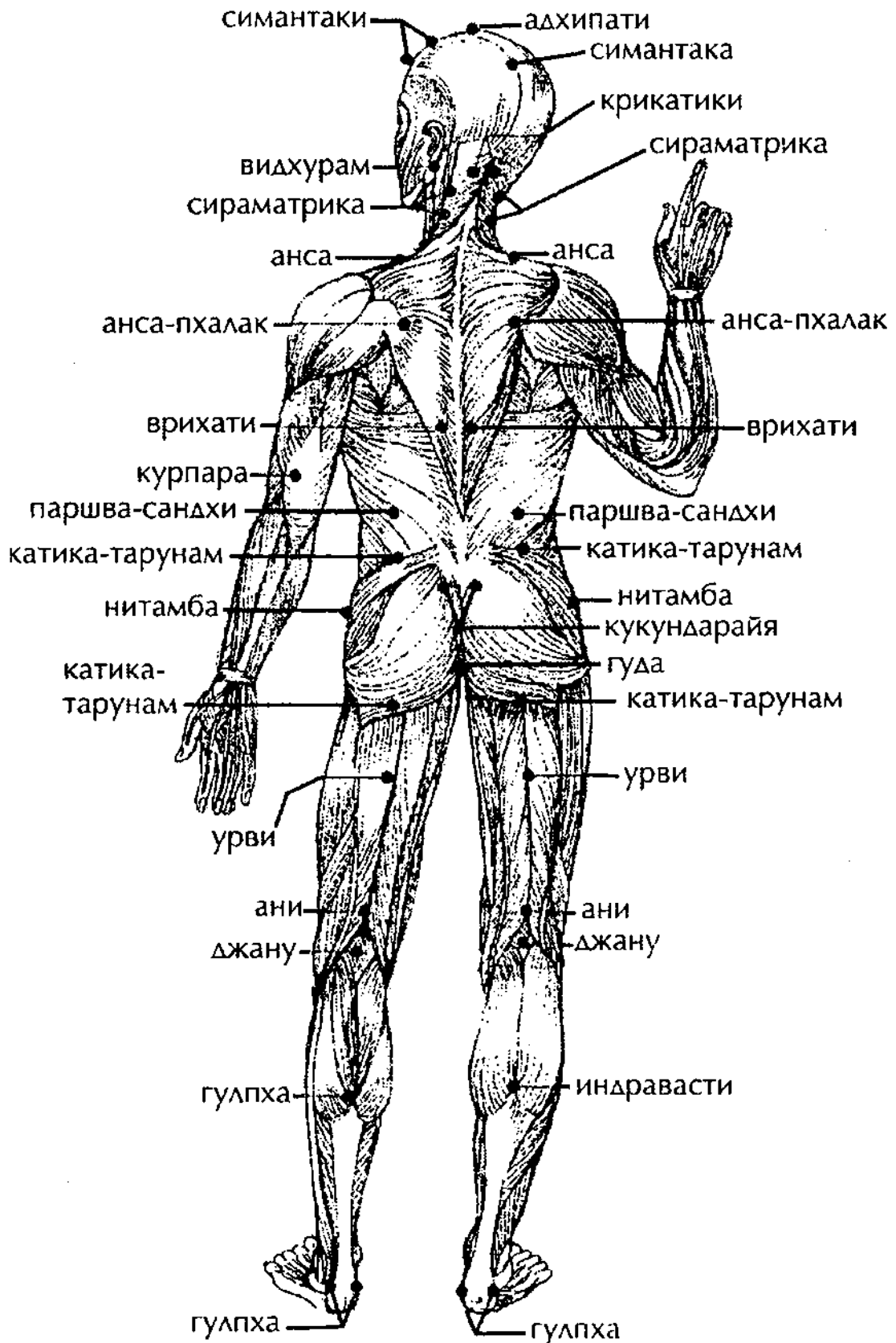
¹ Сушрута самхита, Шарирастхана 6.83.



Расположение марм в теле человека

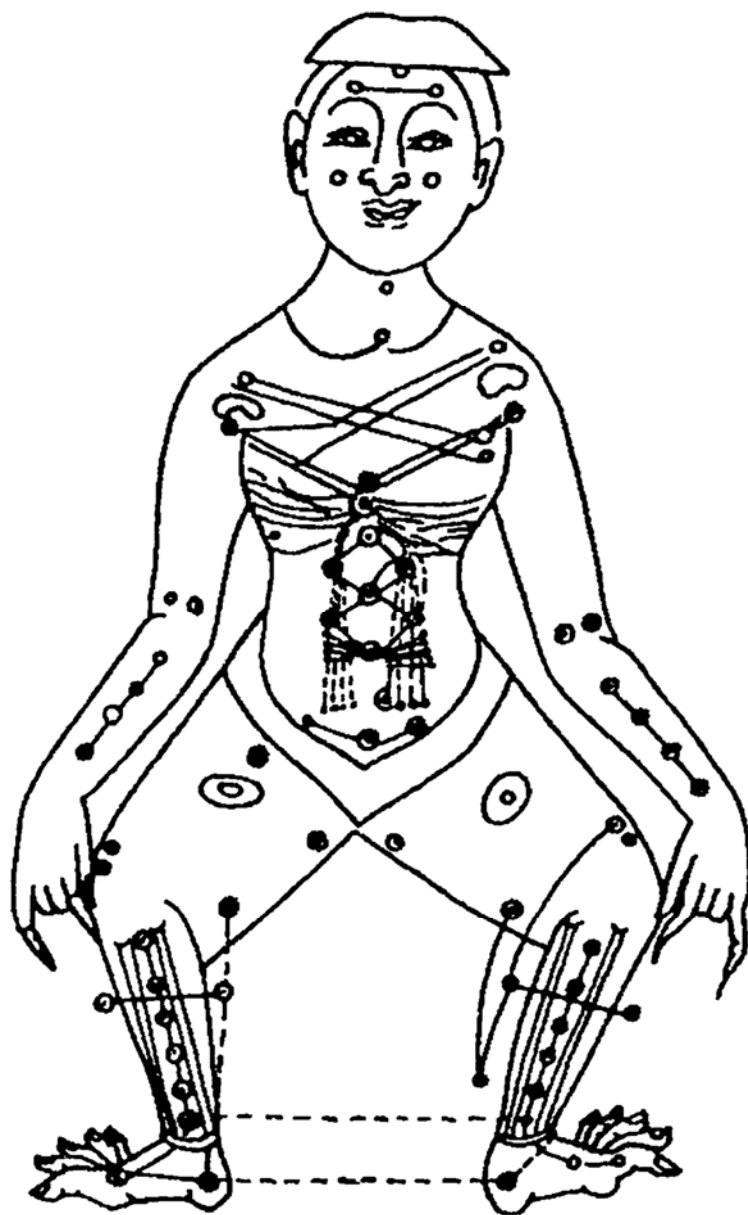
Некоторые исследователи усматривают в теории марм некоторое родство с учением о чакрах. И почти очевидно, по крайней мере, типологическое

сходство теории каналов (*srota, nāḍi*) и марм с китайской теорией меридианов и акупунктурных точек.



(по: Джохари, Хариш. Аюрведический массаж. – С. 179)

Учение о каналах в плотном и тонких телах человека было тщательно разработано в индийских учениях. Уже в Ведах они подразделялись на *nāḍī*, *dhamanī*, *hitā* и *śīras*. Так, по Атхарваведе (1.36) канал *gavīṇayān* несет мочу от почек к мочевому пузырю. В йоге каналы тонкого тела в количестве 72 тысяч назывались *нади*, что часто неправильно передается словом «артерии».



Доска (примерно I в.), найденная на северо-востоке Индии, с изображением точек прижигания и исходящих из них каналов на теле человека

В разных трактатах аюрведы к этим каналам, по которым нервные токи, тканевые вещества и отходы движутся от одного места к другому, относились, помимо не так часто упоминаемых *нади*, каналы или протоки (*srotas*), артерии (*dhamanī*), вены (*śira*), лимфатические сосуды (*rasāyani*), мельчайшие капилляры (*rasāvahinī*), желудочно-кишечный и мочеполовой тракты (*mārga*), проходы (*panthā*), полости (*aśaya*), пространства внутри тела (*śarīracchidra*), токи, закрытые на одном конце и открытые на другом (*samvṛtāsamvṛta*), и местопребывания (*niketa*). По «Сушрута самхите», только кровеносная система состояла из 24 *dhamani* и 700 *śiras*.

«Существует такое же многообразие протоков (срота)¹, как и телесных составляющих... Некоторые утверждают, что протоки неисчислимы, настолько они многочисленны, тогда как другие утверждают их исчислимость»².

Ткани (дхату) вместе с протоками представляют взаимосвязанную общность. «Эти каналы того же цвета, что и соответствующая дхату, и (соответствующего) облика. Они могут быть круглыми, крупными, крохотными, длинными или сетчатыми»³.

¹ По значению слова *срота* в аюрведе и *нади* в йоге близки, но не равны. Поэтому, чтобы не стирать их различие одним словом «каналы», в своих переводах индийских текстов мы передаем *срота* как «проток», а *нади* как «ток», так как *срота* относятся к плотному телу, а *нади* — к тонкому, составленному из мысленно-энергетических токов, в отличие от артерий или вен плотного, плотского тела.

² Чарака самхита, Виманастхана 5.3.

³ Там же, 5.25.

Тело человека буквально сплетено из таких каналов (*срота*) или скреплено ими. Они питают различные *дхату*. Каналами являются пищеварительный тракт, кровеносная система. Протяженность только капилляров в мышцах человеческого тела составляет 100 000 км! А ведь есть еще и лимфатические сосуды и нервы!

Каналы отличались по их задачам:

- 1) каналы, через которые жизненный воздух (*прана вайу*) поступает в кровь;
- 2) несущие воду (то есть лимфу и сыворотку крови);
- 3) проводящие пищу;
- 4) несущие кровь;
- 5) обеспечивающие гемоглобиновую функцию крови (*rakta*);
- 6) несущие питательные вещества для мышечных тканей;
- 7) то же для жировых тканей;
- 8) то же костных;
- 9) то же для костного мозга;
- 10) то же для спермы и женского яйца и обеспечивающие их производство;
- 11) несущие мочу;
- 12) несущие кал;
- 13) несущие пот.

Как видно, понимание этих каналов «анатомически» — только как кровеносных и лимфатических сосудов, осуществляющих питание различных тканей, — не охватывает всего многообразия их функций. Современные исследователи аюрведы истолковывают *сроты* в понятиях молекулярной биологии — как механизм клеточных рецепторных каналов. Тогда проще объяснить, как *срота* могут быть осо-

быми для разных тканей, как они могут видоизменяться из-за психологических и патологических явлений и подвергаться влиянию других тканей.

Сейчас доказано, что через особые рецепторы, которые обнаружены в клеточных мембранах, усваивается, например, глюкоза. Доставка глюкозы происходит часто в связи с переносом натрия. Подобный перенос происходит во всех других клетках, кроме печени. Кроме того, подтверждается, что клеточный метаболизм может изменяться в зависимости от эмоционального состояния и мысленного воздействия.

Возможно, действие этих особых рецепторов связывает ряд клеток в цепочки. Ряд современных опытов уже подтвердил, что электропроводимость тех линий на теле, которые соответствуют меридианам или *нади*, заметно отличается от проводимости окружающих тканей.¹ А совсем недавно новосибирскими учеными были проведены исследования проводимости живыми тканями видимого света. И оказалось, что и он, как по световодам, идет в теле по особым линиям, поразительно близким к линиям меридианов.² Так опытно-научно подтверждаются наблюдения древних мудрецов.

Высокий уровень знания функций человеческих органов подтверждает, например, и то, что у Сушруты главное местоположение крови — печень и селезенка (1.4.8–16), которая играет основную роль в

¹ См. напр. Motoyama, Hiroshi. Chakra, nadi of yoga and meridians, points of acupuncture: Points where the Western medicine, the Chin medicine and the Ind. yoga meet each other. — Tokio, 1972.

² Народная медицина России. Прошлое, настоящее, будущее. Тезисы конференции. — М., 1995. — С. 7–8.

кроветворении и по современным медицинским представлениям. С другими *дхату* не все так просто, но если помнить, что они преобразуются одна из другой (см. выше), то обретают смысл и следующие представления об истоках каналов, разносящих эти составные по телу.

Из сердца по 10 исходящим из него каналам разносится *раса*.

Местоположением источников каналов, несущих мясо, являются сухожилия и кожа.

Жир распределяется по телу из почек и сальника.

Кости имеют источником жировые ткани и ягодицы.

Костный мозг содержится в костях и суставах.

Местоположение семени — яички мужчины и наружные половые органы женщины.

Состояние проводящих каналов играет огромную роль в образовании болезни. Если движение по ним затрудняется или прекращается, тогда в них начинают скапливаться яды, например, откладываются отмершие клетки и переработанный жир в виде «бляшек» на стенках кровеносных сосудов. А скопившись в одном месте, яды затем начинают распространяться по другим, свободным каналам, которые тогда не могут выполнить как следует своей непосредственной работы и портятся.

Но наиболее, пожалуй, важное место в патологии аюрведы отводится двум полостям или вместилищам: верхней части желудочно-кишечного тракта (желудок и тонкий кишечник) — *āmāśaya* и нижней (толстая и прямая кишка) — *pakvāśaya*. Все болезни делились по местозарождению их в этих двух вместилищах на две группы. Болезни первого рода зарождаются в верхней части желудочно-кишечного тракта из-за скопления там непереваренной пищи. Тогда непереваренное вещество превращается в

ядовитое, всасывается и разносится по телу, ведя к порче или закупорке различных каналов. Отсюда происходит название одной из двух родов болезней: болезни верхней части пищеварительного тракта — *āmāśayodbhava*.

Современные врачи, борющиеся с ожирением и атеросклерозом, вряд ли что-либо возразили бы и на такое утверждение Чараки: «Недостаток упражнения, дневной сон, питание слишком жирной пищей и излишнее потребление вина повреждает протоки, несущие жир (медовахи срота)»¹.

А экстрасенсам и биоэнергетикам, удовлетворяющим своих пациентов простым объяснением — мол, «каналы забиты», — не мешало бы еще и уметь различать, какие из этих многочисленных каналов перестали выполнять свою работу.

Корень несущего прану протока — сердце²,
и это великий проток
из (всех) подверженных порче.
Если дыхание частое, неровное, мелкое, шумное
и болезненное —
это означает порчу протока, несущего прану.
Если имеется сухость языка, нёба, губ, горла
и правого легкого (*kloman*³) —
следует знать, что это порча протока, несущего
влагу (*udakavaha srota*),
(расположенного) выше нёба.⁴

¹ Чарака самхита, Виманастхана 5.16.

² Слово «сердце» в санскрите также использовалось в смысле *сердцевина*, *середина* и обозначало также грудную полость, где находится сердце и легкие.

³ Даш Вайдья почему-то понимает это слово как «поджелудочная железа». См. Dash Vaidya Fundamental of ayurvedic medicine. — Delhi, 1978. — P. 34.

⁴ Чарака самхита, Виманастхана 5.5–7.

Желудок и вся левая сторона брюшной полости — исток протоков, переносящих пищу.

«Испорченность протока, несущего пищу, производится загрязнением амой»¹.

Порча их ведет к плохому аппетиту, отвращению к еде (анорексии), несварению и рвоте.

«Из-за их раздражения приходят в раздражение составные тела, придающие устойчивость и движение»².

Закупорки разных каналов требовали разного лечения. В качестве средств лечения, например, закупорки кровяных каналов аюрведа использовала кровопускание, а лимфонесущих — голодание.

Загрязнения (ама)

Понятие *ама* — буквально «несваренное» или «непереваренное» — первоначально обозначало в аюрведе липкое зловонное ядовитое вещество, появляющееся в толстой кишке при нарушении равновесия *дош* и проявляющееся в дурном запахе тела, например, при потении. Производится она при неполном переваривании пищи в желудочно-кишечном тракте ослабевшим пищеварительным огнем.

В наше время врачи, имеющие западное медицинское образование и благосклонность к восточной аюрведе, склонны понимать *аму* уже на молекулярном или клеточном уровне: как непереваренные макромолекулы в пище или постоянно и неизвестно как появляющиеся в клетках белые или бледно-желтые нитевидные образования, которые нарушают естественную работу клеток, приводят их к ста-

¹ Там же, 5.9.

² Там же, 5.26.

рению и отмиранию. Есть подозрения, что это чуть ли не главный фактор повреждения ДНК и разрушения организма.

Кстати, такие представления современной медицины как-то совпадают с воззрениями средневековых лекарей, которые считали одной из главных причин болезней «меглости (дым) и белости», затхлый воздух и нечто белое, неосязаемое и неопределимое на глаз, что накапливается в организме.¹

В человеческом теле каждое мгновение возникают миллионы и миллионы «клеточных микротрупов». Одних эритроцитов ежедневно погибает 200 миллиардов. «Они покидают артериальные петли кровеносных капилляров, проникают в межклеточные жидкости, в лимфатические капилляры, в сеть воротной вены, в кровяные, лимфатические и желчные капилляры печени, а также в мозг»².

Итак, *ама* — это своевременно не обезвреженные и не удаленные отходы жизнедеятельности организма, которые скапливаются и застаиваются в слабых местах тела — кровеносных сосудах, капиллярах, суставах.

Образуется она под влиянием умственного, физического или природного расстройства. Ее создает, например, еда — несвежая, с несовместимыми продуктами, съеденная без аппетита или с дурными эмоциями.

От этого представления происходит один из синонимов понятия «болезнь» — *āṭaṃ*, то есть «происходящее от *амы*» и понятие *anāṭaṃ*, бесскорбие,

¹ Редкие источники по истории России. Т. 1. — М., 1977. — С. 145.

² См. Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. — С. 28–29.

выражающее одно из высших достижений подвижника или праведника.

Так не следует ли науке внимательнее и почтительнее отнестись к еще более тонким явлениям, выраженным в аюрведе теорией трех *дош*?



РАССТРОЙСТВА И БОЛЕЗНИ

Тридоша — три основных расстройства

Согласно двум самым известным авторитетам — Сушруте и Чараке — равновесие основных тканей (*dhātu samya*) создаёт здоровье тела, а «неуравновешенность (*dhātu vaiśamya*) основных (тканей) — признак начала болезни»¹.

Но что выводит ткани из равновесия?

Интересно, что, несмотря на популярную медицину, в сознании большинства людей набор причин болезней достаточно ограничен. «Продуло», «заразился», «у меня жар»...

Видимо, в этом сведении многих тысяч болезней к немногим причинам — не только невежество, но и свойственный человеку неосознанный поиск каких-то общих начал. Если мы признаем, что знание по природе преемственно, то и в простых представлениях простого человека можно при желании и внимании увидеть зачатки признанных ныне истин. И современная медицина, несмотря на специализацию, склонна сейчас сводить болезни ко все меньшему числу причин. Так, считается, что 70 % болезней носят психосоматический характер, а стрессом и наследственностью объясняется все больше самых разнообразных заболеваний. Так же давно была уловлена связь между теми или иными болезнями и личностными чертами человека.

Все знают о существовании определенных типов личности; особенно известны почему-то меланхолики и флегматики. Классификация темпераментов по

¹ Чарака, *Вимана*, 8.14.

четырем типам идет от древнегреческой медицины: холерик, меланхолик, сангвиник и флегматик, черты которых определяются преобладанием соответственно желчи, черной желчи, крови и флегмы. В аюрведе же, как и во всей индийской культуре, в основе лежит троичное подразделение явлений (три веды, три *гуны*, три мира, три слога ОМ и пр.) — теория *тридоша*.

Как йога является одним из наиболее значительных вкладов индийской мысли в сокровищницу знаний человечества, так и теория *трех дош* аюрведы достойна занять столь же значительное место в медицине.

Происхождение теории *тридоша* может быть прослежено до древнего ведийского времени. В Атхарваведе болезни делятся на производимые водой (*abhāraja*), воздухом (*vātaja*) и сухостью (*suṣṭaja*)¹. В период оформленных религиозно-философских мировоззрений (*даршан*), теория *дош* была систематизирована, и по Сушруте «*вата, питта и капха* — основная причина всех болезней».

Что такое доши

Доша — ключевое и многозначное понятие аюрведы. На русском языке его значения можно очертить словами «расстройство», «нарушение», «повреждение», «порча». Последнее слово, пожалуй, наиболее близко передает смысл этого понятия, и, как представляется, имеет глубокие индоевропейские корни². Вероятно, этим же объясняется столь

¹ См. напр. Karambelkar V. The Atharvaveda and the Ayurveda. — Nagpur. 1961.

² Английский перевод этого понятия *vitiatio* также значит «порча».

большое место, занимаемое в русском народном целительстве представлением о порче как причине хворей и несчастий. Но первое — «расстройство» — несет в себе индоевропейскую идею о тройственности мироустройства и разладе этой тройственности и в чем-то сходится с ведийской идеей *тригуна* и аюрведийской — *тридоша*.

Так как огромное число заблуждений порождается неверным пониманием определений, то, чтобы смысл этого понятия «объяснял» сам наш великий язык, там, где это возможно, мы будем заменять слово *доша* его хотя бы частичными русскими соответствиями: нарушение, порча, расстройство.

Что такое *доши*, понять сразу не очень легко. Возможно, лучше будет начать с того, чтобы разобраться, чем *доши* не являются.

Доши не вещества, как часто неправильно понимают, утверждая, например, что тело состоит из *дош* или «каждая клеточка нашего тела состоит из всех трех *доша*»¹. Воздух (*вата*) — это не просто воздух атмосферы, желчь (*питта*) — не только секрет печени, а мокрота (*капха*) — не слизь, накапливающаяся во время простуды (хотя они и проявляются ими). Это некие качественные особенности, имеющие различные физические характеристики и особые местопребывания в теле.

Доша и не телосложение, не тип тела, хотя очень упрощенно мы можем сравнить их взаимодействие с понятием конституции человека в западной медицине. Тип тела в аюрведе обозначается словом *праkriti*, что весьма близко по смыслу и содержанию с

¹ Матхура Мандал Даса. Введение в аюрведийские методы лечения. — М. 1996. С.20

русским словом «порода». Это врожденные, естественные для данного человека телосложение, черты характера, склонности. То есть порода — это плод нашей наследственности, генетической предрасположенности.

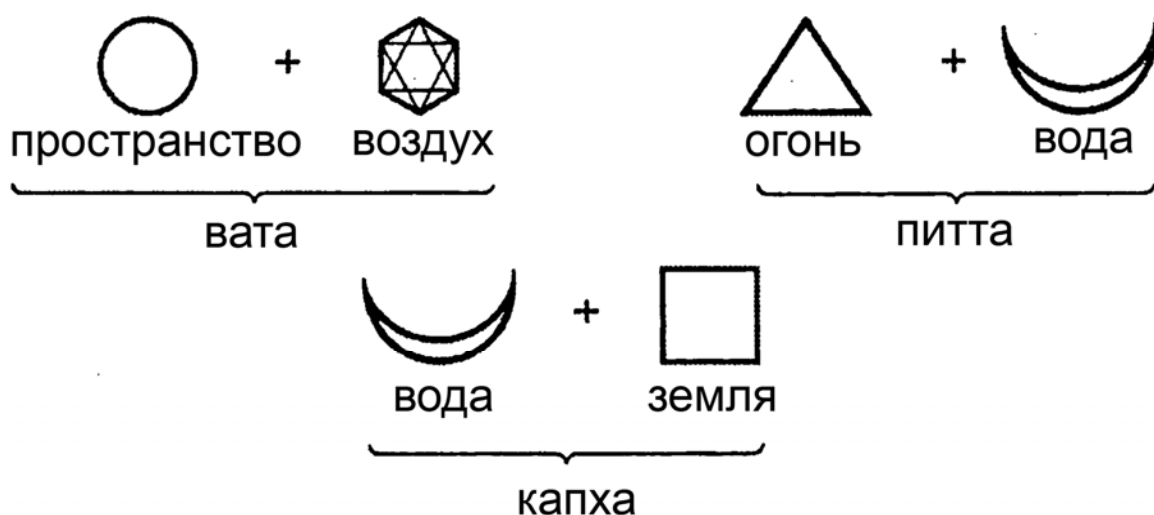
При этом надо помнить, что:

♦ В индийском мировоззрении точка отсчета — изначальное целостное, совершенное, все содержащее в себе, уравновешенное Сознание, которое по некой неведомой и необъяснимой причине расстраивается и разворачивается в явленный мир, частью которого является и воплощенное тело.

♦ Вселенная и «малый мир, сиречь человек»¹ едины, и что применимо к макрокосму, должно быть применимо и к микрокосму (*piṇḍa brahmāṇḍa nyāya*). Индийские мыслители и целители всегда считали, что основные силы и способности, остающиеся неизменными в организме, дающие ему жизнь и поддерживающие его процессы, — это микрокосмические двойники сил, составляющих и поддерживающих совместными, хотя и противоположными действиями вселенское тело. Так, Сушрута считает три доши тремя представителями вселенских божественных сил: «Как солнце, луна и ветер поддерживают землю, наделяя,нося и рассеивая силу, так же три доши поддерживают тело».

♦ Исходя из этого понимания единства вселенной и человека, аюрведа считает, что образуют тридоша великие стихии (*махабхуты*), спариваясь в теле:

¹ Редкие источники по истории России. Т. 1. — М., 1977. — С. 16.



«Поистине, воздух, пламя и слизь — основа появления тела»¹. Доши — как бы дозы энергии, влияющие на тело и нрав человека и произошедшие от нарушения полноты и равновесия Чистого Целостного Сознания.

Нельзя сказать, что какая-то доша лучше другой. Все они по-разному, но не взаимозаменяемо, действуют в организме. Не в лучшую сторону. Но это относительно неизменного неколебимого безмятежного Духа.

Д. Чопра определяет доши как «принципы обмена». Действительно, сравнение тридоша с представлениями и понятиями западной физиологии приводят к следующему сопоставлению:

Доши	Преобладающие функции	Соответствующие термины медицины
Капха	Усвоение, накопление	Анаболизм
Вата	Рассеянье	Катаболизм
Питта	Обмен	Метаболизм (от греч. «перемена»)

¹ Сушрута самхита, Сутрастхана 21.3.

Поэтому, когда мы в дальнейшем будем говорить, например, о *вата*-личности, для понимания полезно иметь в виду, что это люди с убыстренным обменом, *капха* — с замедленным, а *питта* — с неустойчивым, неравномерным.

Современная биологическая наука признает, что всякий организм наделен с рождения биохимическим своеобразием, то есть в каждый данный момент в клетках определенного человека содержится определенное же количество кислорода, углекислого газа, железа, витамина С, инсулина и т. д., соответствующее условиям, времени, состоянию организма, чувствам и мыслям человека.¹

Доши относятся к нечистотам, отходам (*mala*). Пока они и другие отходы остаются в свойственной им мере (*svatāna*), загрязнения тела, ослабления или болезни не происходит. Они побуждают организм работать и могут рассматриваться как *дхату*. Лишь неестественное уменьшение или увеличение естественного их количества вызывает болезненные проявления.²

Доша — не сама болезнь, но она может привести к болезни. На языке современной медицины ее можно назвать повреждающим фактором.

«У дош три состояния — уменьшение, устойчивость и возрастание».³ Становясь меньше или больше обычной меры (*prahupita*), они становятся расстройствами или порчами телесных составляющих.

¹ Д. Чопра. Идеальное здоровье. — М., 1990. — С. 33.

² Чарака самхита, Сутрастхана 12.13, 28.13, Ниданастхана 6.17, 15.30 и др.

³ Чарака, Сутрастхана 17.112.

Так, если в каналах и полостях тела образуется много нежелательных продуктов, ищущих выхода, то некоторые составляющие тела, такие как кровь, превращаются в гной.

По Вагбхате-младшему, тело — составное *доша*, *дхату* и *мала*. Но согласно комментаторам «Аштанга хридайа самхиты», *доша* — это то, что приводит *дхату* в движение, а циркуляция химических энергий, маслянистость, твердость и прочие *rasa* происходят от *дхату*. Если Чарака и Сушрута говорили о *дошах* как об основных причинах болезней, то по мнению Вагбхаты, «*доши, поистине, единственная причина всех болезней*»¹. Он считает равновесие *дош* (*doṣa samya*) здоровьем, а неуравновешенность *дош* (*doṣa vaiśamya*) — болезнью. *Доша* — это порча, нарушение, а составляющие человеческого тела (*dhātu*) — портящееся, нарушаемое (*duṣya*).

Некоторые исследователи предлагают такую связь дош с современными представлениями о клетке: вата — нарушение газообмена в клетке, питта — повреждение энергетического процесса в митохондриях, а капха — усиленное образование межклеточной жидкости и соединительной ткани.

С помощью понятий *доша* и *дхату* оказывается вполне выразимо, например, такое утверждение современной медицины: «Нарушение (напомним, что это одно из значений слова *доша*. — Б.М.) клеточного гомеостаза ведет к повреждению структурных элементов клетки (то есть *дхату* в понятиях аюрведы. — Б.М.) с последующей ее гибелью или перерождением (например, развитие раковой опухоли при воздействии ионизирующей радиации)»².

¹ Вагбхата, Аштанга хридайа самхита 1.12.32.

² Фомин Н.А. Физиология человека. — М., 1982. — С. 9.

Если рассматривать *дошу* как повреждение на клеточном уровне, это может объяснить патогенез многих болезней. Исследования последнего времени показывают, что, возможно, пептическая язва причиняется порчей или неуравновешенностью симпатического и парасимпатического управления кислотно-пептическими секретами, что ведет к повреждению эпителиальных клеток. С помощью понятия *доша* также можно объяснить происхождение лейкемии¹ и наметить главную цель терапевтического лечения — «нормализацию» клеточной среды².

Но поскольку *доши* — независимые от телесных составляющих сущности, расстройство *дош* не обязательно сразу приведет к повреждениям физических органов. Например, психическое расстройство не сразу приводит к видимым изменениям физического тела. Поэтому сейчас медики, применяющие аюрведу (Д. Чопра, Р. Гарде), похоже, принимают точку зрения Вагбхаты, что объясняется стремлением современной медицины найти все более начальные причины болезни — психические расстройства.

Доши и гуны

Сушрута производит *вата* от *vā* — «двигать(ся)», *питта* — от *tap* — «гореть», «горячить» и *шлешма* (другое название *капхи*) от *śtiṣ* — «слеплять вместе». В другом месте он приводит и такую этимологию слова *капха*: *ка* — «вода» и *пха* от *пхалати* — «производит», то есть *капха* — произ-

¹ Dahanukar, Sh., Thatte, U. Ayurveda revisited. — P. 147.

² В некоторых случаях с помощью очистительных процедур, распорядка и правильного питания гораздо эффективнее удастся уменьшить число белых кровяных телец, чем с помощью лекарств.

водное воды.¹ Там же он сравнивает *вайю*, *питта* и *капха* с воздухом (*anila*), солнцем (*sūrya*) и месяцем (*soma*), однако не с тремя *гунами*, как это обнаруживается в дополнительной книге, называемой «Ут-тара тантра». Некоторые авторы после Чараки и Сушруты сравнивают три *доши* с тремя *гунами*. Старший Вагбхата в «Аштанга самграха» утверждает, что, как три *гуны* вопреки их естественной противоположности взаимодействуют для произведения мира во всем его разнообразии, так и три *доши* взаимодействуют вопреки их естественной противоположности для производства различных болезней. Еще один комментатор Далхана говорит, что *питта* соответствует *саттва*, *вата* — *раджас* и *капха* — *тамас*. Однако в других источниках таких прямых сопоставлений нет. И понятно: три *гуны* Природы лишь проявляются *дошами*, но не являются ими. Точнее будет сказать, что *раджас* преобладает в *вайю*, *тамас* — в *капха* и *саттва* — в *питта*.

Качества (*гуны*)²

Тяжелое	Легкое
Тупое	Острое
Холодное	Горячее
Сухое	Маслянистое
Кротость	Резкость
Густое	Жидкое
Жесткое	Мягкое
Неподвижное	Подвижное

¹ Сушрута самхита, Сутрастхана 21.5.

² При переводе на русский язык не совсем точно передается противоположность санскритских понятий (например, плотное-тонкое используются для различения физического и мысле-энергетического тел).

Плотное	Тонкое
Мутное	Ясное

Но в аюрведе понятие *гуна*, помимо значения «космическое Свойство» как и в древних философских учениях Индии — санкхье и атомистической вайшешике, — включает также вполне определенные свойства и качества предметов и явлений. Чарака выделил и распределил во вселенной и человеке 20 основных качеств на десять противоположных пар, которые влияют на *доши* в человеческой личности.

Все *доши* принимают участие в человеческой жизни, но в разных ее проявлениях и в разных сочетаниях. Взаимодействие дош изображается прекрасным старинным сравнением с очагом: для приготовления пищи необходим поддув (воздух), огонь — питта и хорошие дрова — капха. При сильном ветре огонь сдувает, и он быстро прогорает, при сырых дровах образуется мало тепла и много дыма и копоти, при слишком сильном огне пища сгорает.

Каждая господствующая в личности *доша* имеет особый набор свойственных ей качеств (в таблице, составленной по Чараке¹, прописными буквами выделены главные):

Вата	Питта	Капха
СУХАЯ	ГОРЯЧАЯ	ТЯЖЕЛАЯ
ХОЛОДНАЯ	МАСЛЯНИСТАЯ	ХОЛОДНАЯ
ЛЕГКАЯ	ВЛАЖНАЯ	ВЛАЖНАЯ
Проникающая	Резкая	Мягкая
Подвижная	Кислая	Сладкая
Ясная	Острая	Липкая
Резкая	Распространяющаяся	Устойчивая

¹ Чарака самхита, Сутрастхана 1.53, 56, 58.

Поэтому задача знатока аюрведы — не только установить, какая *доша* у человека преобладает, но и определить ее качества при этом. Это дает возможность тонко воздействовать на организм различными средствами (очищениями, питанием, запахами, цветами и т.п.), усиливая, уменьшая или нейтрализуя соответствующие качества *доши*. То есть всякое явление или вещество, обладающее теми же качествами, что и *доша*, будет ее усугублять и, напротив, имеющее противоположное качество — уменьшать.

«Порода» личности

Проявления дош в человеческом теле

Толстый кишечник, таз, бёдра, уши, кости и кожа
и чувство осязания —
(здесь) пристанище ветра, но особенно толстый
кишечник.
Область пупка, непереваренной пищи¹, пот,
сукровица, кровь, вкус,
глаз и ощущение — (пристанища) питты,
но особенно — (область) за пупком.
Грудь, горло, голова, лёгкие, суставы, (область)
непереваренной пищи, вкус,
жир, нос и язык — (пристанища) *капхи*,
но всего больше — грудь.²

В тех областях, которые по аюрведе являются основными местопребываниями *дош*, мы можем более «физиологично» назвать органы, деятельность и расстройство которых вызывает сходную картину

¹ То есть желудок и тонкий кишечник.

² Вагбхата, Аштанга хридайа самхита 1.12.1–3.

синдромов и симптомов и влияет соответствующим образом на здоровье и поведение людей.

У *ваты*, кроме прямой кишки, это простата, мочевого пузыря, семенники и яичники.

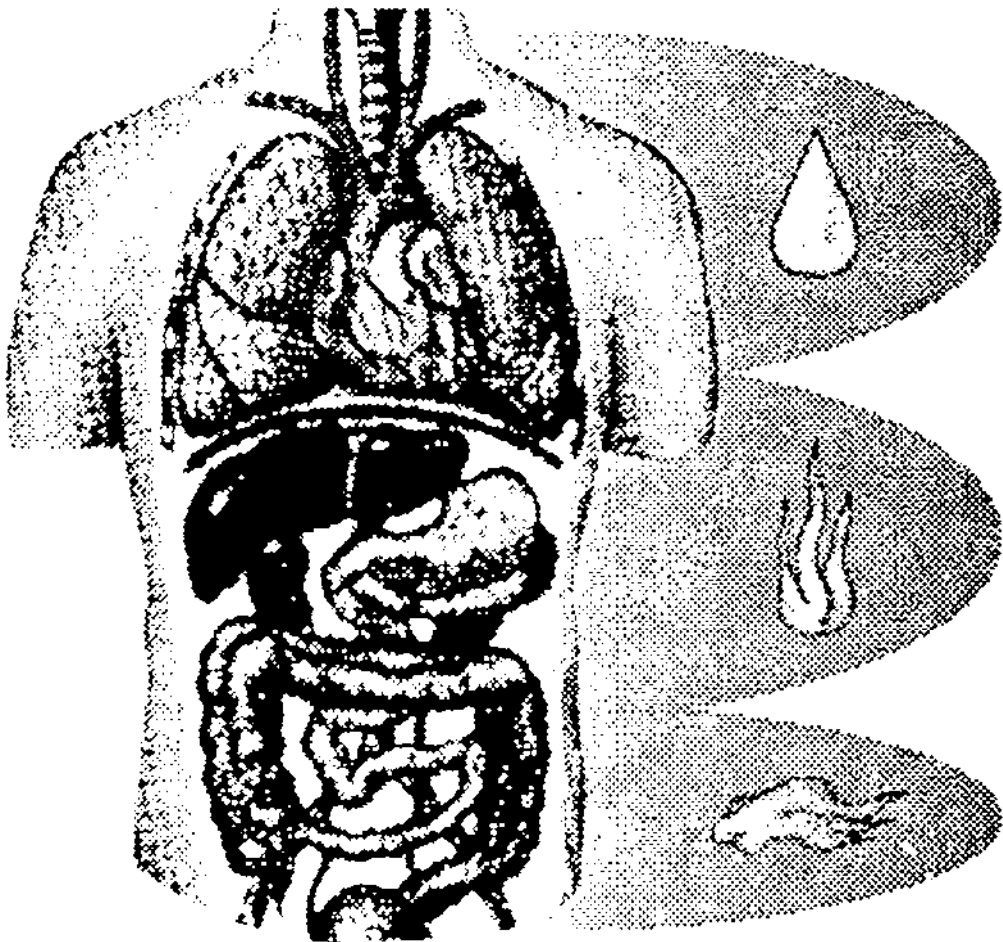
У *питта*, кроме печени, надпочечники и поджелудочная железа.

У *капхи* — щитовидная железа (регулятор обмена) и тимус.

Вот небольшая выборка физиологических и психологических функций трех *дош*:

<i>БАТА</i>	<i>ПИТТА</i>	<i>КАПХА</i>
Движение и его координация, (<i>sañcālana</i>)	Терморегуляция, телесное тепло, потоотделение (<i>svedana</i>)	Строительство и заживление тканей (<i>snehana</i>)
Возбуждение	Желание	Привязанность
Чувственное восприятие	Понимание	Рассудочность, здравомыслие
Сенсорные функции	Память	Сексуальная сила
Моторные функции	Пищеварительные функции	Функции усвоения и устойчивости тела
Дыхание	Пищеварительный огонь	Иммунитет
Боль	Голод и жажда	Сон
Волнения, беспокойство, страх	Гнев, ненависть, зависть	Накопительство, жадность
Любознательность, творчество	Стремление первенствовать, самостоятельность	Дружелюбие, снисходительность, нежность

Особенности природы или породы (*пракрити*) личности задаются особым сочетанием или, иначе, различием *дош* в ней во время зачатия. Согласно некоторым авторам, эти определяющие основные черты тела и нрава тонкие (*sukṣma*) *доши* остаются постоянными, в отличие от грубых (*sthula*) *дош*, которые могут изменяться¹ при изменении внешних условий и внутренних состояний. По Сушруте (1.15), увеличение или уменьшение естественного, врожденного соотношения *дош* вызывает болезненные проявления.



Основные местоположения *дош*
в человеческом теле

¹ Чарака самхита, Сутрастхана 7.38–41; см. также Jaggi O.P. History of science and technology of India. V. 4. — P. 116.

В понятиях западной медицины равновесие *дош* можно сопоставить с гомеостазом и косвенно — с сильным иммунитетом. Нарушение же этого равновесия — двух видов: *доши* либо портятся (*doṣa duṣṭi*), либо возрастают, усиливаются (*doṣa vṛddhi*). Это происходит в разных людях по-разному и со временем и с привычкой становится особыми чертами их характера.

Вата

Вата — это не хлопковая вата, хотя, возможно, эти слова как-то и связаны «воздушностью» доши. Это «воздух», который может рождать и ласковый ветерок, и ураганный ветер (в трактатах Аюрведы его иногда называют так же, как и бога ветра — *vāyu*¹) и препятствовать им. Так и в человеческом теле.

Этот «воздух» пронизывает все тело. «Неиспорченный воздух (*вайу*) поддерживает равновесие между дошами, *дхату*, обменным огнем, а также помогает в восприятии объектам чувств, побуждая их действовать должным образом»². Он переносит нервные импульсы, побуждает к действию все качества, вызывает различные биологические изменения, распределяет все составные части организма и покровительствует речи и мышлению. «Энергия, дыхание, выдыхание, побуждение к движению и равновесию составляющих (*дхату*), равномерное освобождение путей — это дейст-

¹ Исследователи видят в этом слове родство со славянским Вей, а в форме *bāyu* — с греч. βίος (жизнь).

² Сушрута самхита, *Нидана*, 1.9–10.

вие воздуха»¹. Д. Чопра толкует его как «тонкую энергию, управляющую биологическим движением и вызывающую все тонкие изменения в обмене». Он управляет дыханием, миганием, биением сердца, движением в мышцах и тканях, всеми сужениями и расширениями (зрачков, сосудов и пр.), движениями цитоплазмы, клеточных мембран и импульсами нервных клеток. Одно из важнейших действий *вата* — удаление или задержка кала, мочи, желчи и других отходов.

Воздух занимает все пустые места тела. Поэтому всякое удаление органа (миндалин, червеобразного отростка, почки или зуба) увеличивает «воздух» в теле. Но у избыточного воздуха есть излюбленные места преимущественного пребывания и наибольшего скопления — толстая и прямая кишки, мочевого пузыря, тазовая область, сочленения суставов, бедра, кости ног, кожа, уши. «Крепостной же лабиринт» *ваты* — тонкий кишечник (Чарака) и прямая кишка. Поэтому болезненные воздушные нарушения будут чаще связаны с нижней частью тела, например, они проявляются расстройством желудка, поносом, метеоризмом (само название «газы» или более старинные «ветры» или «дым» для такого расстройства указывает на его принадлежность к воздушной стихии).

Неустойчивость, порывистость и изменчивость *вата доши* проявляется сразу. Аюрведа считает *вата* самой мощной из *дош*, а Д. Чопра даже называет ее «царицей *дош*», так как, выйдя из равновесия, она легко увлекает за собой другие *доши*.

¹ Чарака самхита, Сутрастхана 18.55.

Ветренники

Люди с господствующей *вата дошей* порывисты, как ветер, изменчивы, переменчивы в настроениях. Они могут быть как холериками, так и меланхоликами. Так как ветер сух, они чаще сухопары, сухощавы, худосочны. У них часто «ветер в голове» (в просторечии этот ветер иногда помещают ниже спины, что, хоть и грубо, но в чем-то совпадает с аюрведийским размещением *вата*). Люди этого склада легко переходят от гордости к робости, от возбуждения и беспечности к таким чувствам и эмоциям, как боль, уныние, страх, тревога. Волнуются и тревожатся часто по пустячному поводу. Они боятся не столько событий или людей, сколько своего воображения, не столько настоящего, сколько будущего. Схватывая главное на лету, не интересуются подробностями, что часто ведет к поверхностности и непрактичности их мыслей. Порывы чувств часто уносят их от земли. Легко воодушевляются и, увлекаясь чем-то, не могут остановиться. «Беспокойство, весьма мучительное свойство — охота к перемене мест» — также свойственно им. Богатое воображение, метания от одного дела к другому, рассеянное внимание и утомляемость также мешает им бороться за свое материальное благополучие. Часто то немногое, что накопили — знания, деньги и имущество, — ради нового они пускают на ветер.

Люди с усиленным ветром очень возбудимы и беспокойны, даже если внешне сдержанны. Но невыраженные внешне эмоции, особенно беспокойство и страх, продолжают бушевать внутри, вызывая вихри телесных изменений.

Болезни и расстройства, вызванные *вата*

«Ветер» — очень сильное болезнетворное начало. Он является причиной 80 из 140 болезней, описанных традиционной аюрведой. Показательно, что в исконном славянском мировоззрении большинство болезней приносятся ветром извне или происходят «от дурного ветра» внутри и имеют свойства ветра. Зараза или эпидемия звались поветрием, грипп — ветрянкой, ветрами назывались газы в желудке; говорили, что болезнь «надуло», считали, что ее можно «наслать по ветру» и т.д.

«Недостаток воздуха вызывает слабость конечностей, недостаток речи и увлеченности, спутанность восприятия, а также увеличение количества слизи и образование амы»¹.

К действиям возбужденной ваты Вагбхата относит *«упадок сил, спазмы, онемение, подавленность, пронизывающую, колющую, пульсирующую боли, ломоту, запор, хруст в суставах, стягивающее ощущение, задержку в теле отработанных веществ, возбудимость, жажду, дрожь, шероховатость кожи, пористость тканей, обезвоживание, суетливые движения, жесткость членов (*stambha*), вяжущий вкус во рту и (изменение) цвета — к темному или красноватому»².*

Меняется флора в толстой кишке, в ее в складках скапливаются газы, живот пучит, и боль от этого часто принимают за болезни печени или сердца.

Подавляющее большинство нервных болезней причиняется ветром. По выражению старинного

¹ Вагбхата, Аштанга хридайа самхита 1.11.14–16.

² Вагбхата, Аштанга хридайа, 12.49–51.

русского лечебника, желудок становится «немощен от дыму, и потом мозг мучит»¹.

Ветер непостоянен, порывист и может как задуть, так и слишком раздуть *агни* (огонь), ответственный за иммунитет, и нарушить равновесие всего организма. Поэтому нарушение *вата* — причина аллергий многих видов (на пыль, пыльцу растений или цветочный запах и т.д.), виновник экземы, псориаза.

«Воздушные создания» склонны к артритам, артрозам, бурситам, ишиасам, к поясничным и крестцовым болям. Поэтому Свами Шивананда в одной из своих работ толкует термин *вата* как ревматизм. Впрочем, и в Древней Греции болезни суставов приписывали влиянию воздуха или дыхания. Платон так описывал их: «Весьма часто также воздух возникает внутри тела от разложения плоти; не находя пути наружу, оно доставляет такие же муки, как и воздух, вошедший извне с дыханием. Эти муки бывают особенно сильны, когда воздух, скопясь и разбухая возле сухожилий и окружающих жилок, принуждает суставные связки и прилежащие к ним сухожилия сгибаться в противоположном направлении. От такого судорожного натяжения эти недуги и получили свои имена: «тетан» и «опистотон»². Лечить их трудно, чаще всего они проходят под действием лихорадки».³

¹ Редкие источники по истории России. Т. 1. — М., 1977. — С. 74.

² Буквально, судороги и корчи. Кстати, связь облегчения суставных обострений, вызванных воздухом, при повышении температуры отмечается и аюрведой.

³ Платон. Собр соч. в 4 т. Т.3 М.: Мысль, 1994. — С. 491.

Для людей с избытком воздуха обычны болезни ушей, зубов, шейный спондилез, окостенение суставов, параличи и невралгии. Болезнь Бехтерева, соединяющая многие черты таких болезней, — яркий пример сильнейшего расстройства этой *доши*. Не удивительно, что *вата* так любит скапливаться в костной ткани — ибо кости трубчатые и губчатые.

Часта гиперфункция щитовидной железы (она, в частности, ответственна за быстроту обмена, почему *вата*-личности не могут набрать вес) и гипофиза, устраивающего гормональные бури в теле; недостаток надпочечников и половой секреции из-за их подверженности тревогам и страхам и подавления эмоций.

Ветер — причина менструальных спазмов, женского бесплодия и мужского бессилия. Половой, как и всякой иной энергии, у ветренников достаточно, но именно эта «переполненность» часто мешает им в установлении размеренных половых отношений и может вести к распушенности либо несвоевременному или нежелательному человеку воздержанию.

Хотя по традиционной аюрведе большая часть расстройств и болезней вызывается ветром, его подвижность и изменчивость может также облегчить и ускорить исцеление. Успокоение ветра избавляет от половины всех расстройств и болезней и приводит человека к уравновешенности и спокойствию.

Питта

Питта (pitta) — желчь, она связана с областью живота. Живот (точнее, тонкий кишечник) — основное местопребывание *питты*. Самый важный орган, через который действует *питта* и который выделяет желчь — печень.

В древнерусских представлениях о теле почти всякая болезнь в области живота звалась кручиной. Кручиной же звалась и желчь, которая подразделялась на желтую, зеленую и черную, и болезнь желчного пузыря. Болезнь «желтуха» (болезнь Боткина), «разлитие желчи» правильно связывались с нарушением функционирования печени.

Созвучие же санскритских *pitta* и *pita* — «желтый» — многозначительно подтверждается еще и тем, что лицо у *питта*-личности часто желтоватое или медного оттенка, желто-зеленоватые глаза, моча и кал.

Основная деятельность *питты*, по Сушруте, — огонь (*агни*) в теле, главным образом, пищеварительный. Огненная природа печени знаменательно подтверждается словесным схождением в русском языке: слово «печень» одного корня с существительным «печь» и глаголом «печь». И другое многозначительное сходство индийских и древнерусских представлений: многие болезни, которые, согласно аюрведе, вызываются *питтой*, в русском народном мировоззрении раньше связывали с огнем: огнева (горячка), огневица (сыпь), огневик (карбункул), летучий огонь (вид аллергии), «огнь напрасный» (внезапный жар).

Уравновешенная *питта* обеспечивает силу и гибкость тела, сохраняет в нем тепло, вызывает голод и жажду, управляет способностью видеть, а также увеличивает мыслительные способности.

Вагбхата к проявлениям увеличенной *питты* относит «ощущение жжения, ощущение жара, покраснение, потливость, нарывы, гноевыделение, кровотечение, омертвление, истощение, обморок, опьянение, острый или кислый вкус во рту

и (изменения) цвета (кожи и тканей), за исключением белого и коричневого цветов»¹.

Недостаток желчи вызывает слабость пищеварительного огня, холод и отсутствие удачливости.

Пылкие или желчные

В разных языках сохраняется представление о зависимости черт характера и настроения от состояния печени: в древнегреческом желчью именовался гнев, в русском — раздражительность. Мы вполне можем назвать человека с усугубленной *питтой* желчным. Такие люди нетерпеливы, самокритичны, нетерпимы к беспорядку, склонны к властности, жестки и прямы, в худших случаях до бесцеремонности, гневливы, раздражительны, язвительны (поэтому часто страдают от язв желудка и двенадцатиперстной кишки). Неуправляемые вспышки чувств, бурная деятельность ведут к быстрой растрате энергии и быстрой усталости.

Люди с преобладанием *питты* в меру упитаны, но чрезмерно потливы, с сильнейшим аппетитом и тягой к питью. Так как *питта доша* связана с огнем, личности с ее преобладанием плохо переносят жару.

Огненная природа *питта*-личностей проявляется тем, что у них «горячие головы», теплые конечности, жжение в желудке, иногда огненно-рыжие волосы, «огонь в очах», пылкость и «жгучие страсти» в поведении. Легко краснеют — от раздражения, жары, переедания или физического напряжения. Вспыльчивы, подвержены вспышкам гнева; если, по их мне-

¹ Вагбхата, Аштанга хридайа самхита 1.12.52–53.

нию, повод достаточный, то буквально пылают гневом. При мочеиспускании у них горячая «дымящаяся» моча. От мужчин с усугубленной *питтой* часто «пахнет козлом».

Питта-личности любят и умеют главенствовать и руководить в делах и в общении. Эти люди любят испытывать свою силу в борьбе и часто скучают без нее. Находчивы и настойчивы. Обидчивы, но отходчивы. В них очень сильно чувство соперничества. Сами создают себе трудности, чтобы усилием воли и труда их преодолеть. Благодаря своей решительности часто делают это с блеском.

Арнольд из Виллановы в «Салернском кодексе здоровья» (XIV в.), продолжая древнюю традицию, так описывает желчного:

Всех и во всём превзойти человек подобный
 стремится;
Много он ест, превосходно растёт и легко
 восприимчив;
Великодушен и щедр, неизменно стремится
 к вершинам;
Вечно взъерошен, лукав, раздражителен, смел
 и несдержан,
Строен и хитрости полон, сухой он и с ликом
 шафранным.

Питта-личности от природы склонны к умеренности и порядку в делах и развлечениях. Но когда сильные стрессы, переутомление, безрассудство выводят их из равновесия, их расстройства и болезни проявляются очень резко и ярко в виде высокой температуры, воспаления, кожных высыпаний. Типичное проявление *питты* — «предстартовая лихорадка» спортсменов, студентов перед экзаменом,

актеров перед спектаклем: повышаются температура тела, потоотделение, артериальное давление, учащаются сердечный и дыхательный ритмы, что вызвано выбросом в кровь адреналина.

Болезни тепловой природы

Пылкие имеют склонность к повышенной кислотности, гастритам, изжоге, заболеваниям желчного пузыря и печени, язвам пищеварительного тракта, стоматиту. Весьма подвержены сердечным болезням, кожным воспалениям, сыпям, часто склонны к близорукости и конъюнктивиту из-за сверхчувствительности к свету.

Капха

Капха составлена из земли и, в большей степени, воды. Получается некая пульпа. Ее называли в греческой медицине флегмой, а наиболее точные ее соответствия в русском языке — слизь, что весьма созвучно другому ее санскритскому названию *шлешма*, и мокрота. Эта густая и вязкая влага восстанавливает поврежденные ткани, заполняет пустые места в теле, увлажняет кожу, смазывает сочленения, суставы, сосуды, слизистые и пр. Она проявляется синовиальной жидкостью в суставах, спинномозговой — в центральной нервной системе, лимфой, слизью в эпителии, пищеводе и кишечнике. Задача *капхи* — сохранение тела в устойчивом состоянии. Ее недостаток приводит к ощущению пустоты в желудке, к сердцебиению и слабости суставов.

Деятельность *капхи* обозначается словом *vis-arga*, то есть «добавление», «создание».

Мокротные

Гораздо более мягкие, чем *вата* и *питта*, — и по характеру и по телесным свойствам — люди, у которых главенствует влажная и холодная *капха доша*.

Личности с преобладанием *капха* отличается полноватым, иногда даже рыхловатым, телосложением, дородностью, широкими бедрами и плечами. Кости, вены и сухожилия у них не выступают. В великорусском языке люди с таким телосложением назывались мокр^отными (то есть сырыми, флегматичными), мокровялыми или тучными (см. словарь Даля). Хотя эти слова, кроме последнего, ныне почти забыты, *капха*-личностей, в зависимости от контекста, мы будем называть мокротными, флегматичными или тучными, понимая, что слово «тук» значит «жир», «сок», а слово «туча» несет значение насыщенности водой.

Всякий флегматик сонлив и ленив, и с обильной
слюною,
 Тучен он телом и разумом туп, белолицый обычно.

Салернский кодекс здоровья

У женщин вальяжная мягкая, сдобная красота «кустодиевских красавиц», пышные формы, спокойное полное, «круглое, как луна», лицо¹ с больши-

¹Что, например, не нравилось пушкинскому Онегину:

В чертах у Ольги жизни нет.

Точь-точь в Вандиковой мадонне:

Кругла, красна лицом она,

Как эта глупая луна

На этом глупом небосклоне.

ми холодноватыми глазами, словно бы полными молока (в России говорят «с поволокой»), «походка слона» (это похвала, ибо слон выступает действительно плавно).

В нынешнее время людей, особенно женщин, такое телосложение не очень прельщает. Но по индийским канонам красоты это лучший тип женщин. В общении они мягки и деликатны, снисходительны и терпимы к чужим слабостям, обиды долго не помнят. Ценят любовь и дружбу, любят заботиться о других, кормить и ухаживать (за мужем, детьми, гостями, животными). Ну разве не прекрасные качества для жены!

Впрочем, в нашем мироустройстве к полным (но не жирным) относятся с большей симпатией, чем к худым. Худой — тот, кто мыслит о худом, он ненадежен, а полный — добрый, спокойный.

Правда, такие личности легко прибавляют в весе, часто становятся тучными, даже когда не едят много, ибо превращают пищу не в движение, как *ветренники*, не в жар, как пылкие *питта*-личности, а в плоть и жир. Поэтому диеты им не очень помогают: чем больше они ограничивают себя в еде, с тем большим желанием и аппетитом «разговляются». И даже напротив, имея недостаточный аппетит или отвращение к пище, они умудряются набирать вес, так сказать, только подумав о ней. Тем более, что они незаметно для себя часто «кусовничают» — там чашечка чая, здесь печенье, там яблочко, тут конфетка.

Капха-личности умеют хозяйствовать, бережливы, любят запасать деньги и вещи, но особенно еду (а так как слишком много о ней думают, то и накапливают жировые отложения). Очень боятся необеспеченной старости.

Они накопители и в какой-то мере капиталисты, но не склонны к авантюризму, как ветренники, и риску и опасной борьбе, как пылкие. В худших случаях приобретают такие качества, как стяжательство, жадность, скупость и назойливость. Им трудно расстаться со старьем — вещи ли это, слова, прежние убеждения, знакомые — и «начать новую жизнь». В положениях, требующих поступков, они предпочитают или закопать голову в песок, или «окопаться».

Любят телесные удовольствия, но без жертв ради них, без страстей и риска. Их довольство собой часто перерастает в самодовольство. Работой до одержимости не увлекаются. «Сну — не занятиям — свои посвящает флегматик досуги».

У них лучше получаются не новые открытия, а копание в деталях, раскапывание новых подробностей. Медлительны, часто даже копуши.

В холодную сырую погоду и при неблагоприятных внешних условиях становятся вялыми, скучными, сонными, ленивыми, брюзгливыми, упрямыми. В расстроенном состоянии склонны замыкаться в себе, но не надолго. Одиночества не любят и поэтому стремятся примкнуть, прилепиться к кому-нибудь.

Болезни *капха*

Возбужденная *капха* порождает «белые пятна, а также сладкий и соленый вкус во рту, слизь, затвердение в тканях, зуд, ощущение холода в коже, ощущение тяжести, застой, ожирение, отеки, несварение, излишний сон. (Все) эти признаки доши не сразу становятся заметны»¹.

¹ Вагбхата, Аштанга хридайа самхита 1.12.53–54.

Хотя болезней *капха* вчетверо меньше, чем болезней *вата*, они часто более затяжные и вялотекущие. Так как личности с преобладанием *капха доши* часто слишком малоподвижны, ленивы и осмотрительны, это мешает им переломить те привычки и образ жизни, которые привели к болезни. Склонны часто страдать насморком, кашлем, закупорками горла и легких, бронхитами, тонзиллитами, воспалением пазух, шейными аденитами, аллергиями, астмой и болями в суставах (особенно поздней зимой и весной — время *капха*). Особо характерные болезни *капхи* — ожирение, диабет¹, отечность, слоновая болезнь, водянка.

Расстройство, вызванное нарушением ветра, проявляется быстрее двух других. Для проявления недомоганий, вызванных *питта*, требуется месяц, и вдвое больше проходит времени между расстройством *капха* и внешними его проявлениями. Считается, что *вата доша* вызывает вдвое больше расстройств и болезней, чем *питта*, а та, в свою очередь, вдвое больше, чем *капха*.

Кто вы?

Определение преобладающей доши

Правильно установить свою принадлежность к тому или иному природному (прирожденному) типу (*пракрити*) и узнать, какое из трех родов нарушений особо сильно в вашей личности, — это первая и главная часть диагностики аюрведы. Чтобы легче и нагляднее представить отличия типов личностей с

¹ Издавна распространенная в Индии болезнь; в аюрведе она называется *pramehi*.

преобладанием той или иной *доши*, сведем некоторые их телесные и умственные свойства в таблицу.

Отметьте клетку, описание в которой соответствует вашему телесному и умственному строению. Если вы мучаетесь сомнением, не в силах выбрать соответствующие вам черты из двух клеток, одна из которых *вата*, отмечайте ее. Заметно преобладающее число отмеченных клеток в одном столбце покажет и преобладающее нарушение.

При желании вы можете уточнить свой тип личности с помощью количественных показателей, превратив таблицу в тест¹. Поставьте отметку — от 0 до 5 баллов — в каждую клетку за соответствие ее данных чертам вашего нрава. В конце каждого столбца таблицы сложите его цифры и выведите сумму. Три полученных числа позволят вам приблизительно определить тип вашего тела и господствующие *доши*. Если одно из чисел преобладает над вторым почти вдвое — вы принадлежите к типу с одним преобладающим нарушением. Если два больших показателя близки и значительно превосходят третий, вы принадлежите к типу с двойным нарушением. Если же все три показателя приблизительно одинаковы, вы принадлежите к типу с тройным нарушением.

Но не следует забывать, что такой тест, как и все тесты, является некой прикидочной схемой, а не «математической» истиной. На Западе и особенно в США различные виды тестирования — способностей, интеллектуального развития, соответствия требуемых

¹ Кажется, первый, кто применил количественную методику для определения преобладающей *доши*, это работающий в Америке Д. Чопра. Его тест желающие могут найти в вышедшей на русском языке в разных издательствах книге «Идеальное здоровье» (или «Совершенное здоровье»).

личных качеств работе и пр. — занимают иногда неподобающе огромное место в жизни человека, грозя при неудачной оценке потерей работы, ударом по престижу в обществе и самооценке... В данном случае вы ничего не теряете, а только приобретаете — знание о себе.

Конечно, человеку трудно беспристрастно воспринимать и оценивать самого себя, ибо сложившиеся желания, предпочтения, предубеждения он принимает за действительное. Для того чтобы описания и тест помогли вам в самопознании, есть смысл обращаться к ним несколько раз с перерывом в несколько месяцев, лучше в разные времена года. Неплохо воспользоваться мнением вашего друга или человека, хорошо вас знающего, которому вы доверяете, в тех вопросах, которые чуть ущемляют ваше самолюбие.

Посмотреть на себя со стороны и со многих сторон помогут также нижеследующие описания двоedошных типов, перевод отрывка из «Чарака самхиты» в Приложении 2, где даются характеристики психологических типов умов, которые, надеюсь, позабавят вас, и перечень характерных болезней в Приложениях 4 и 5. В общем, наличие нескольких описаний, таблиц и теста, с разных точек зрения характеризующих личность, должно повысить надежность определения *дош*.

Расовые и национальные особенности вносят определенные изменения в набор психо-физиологических свойств, заданных *дошами*. Так, среди негров тип *капха* вряд ли будет обладать светлыми волосами и белой кожей, у монголоидов — крупными глазами, а среди русских северян *вата*-личность не обязательно будет иметь черные жесткие волосы.

Определение преобладающей в личности доши

Черты тела и нрава	<i>БАТА</i> — ветренные создания	<i>ПИТТА</i> — желчные	<i>КАПХА</i> — флегматич- ные, тучные
1. Телосложение	худощавое или сухощавое при излишне длинном или коротком росте; некоторая угловатость; часта несоответственность членов	среднее; упитанны без полноты; рост средний, члены соразмерны	плотное, однородность, широкие бедра и плечи, жир в бёдрах и ягодицах; обтекаемость форм
2. Вес	лёгкий, недостаточный, теряют его легче, чем набирают	средний	излишний, набирают вес, даже борясь с ним
3. Конечности	холодные зябнущие руки и ноги; ноги зачастую сильнее, чем руки;	теплые, иногда горячие; ноги и руки развиты примерно одинаково	умеренно прохладные; руки сильнее ног
4. Кожа	сухая, особенно зимой, шелушащаяся, как бы «обветренная», землистого цвета, холодная и грубая на ощупь	мягкая, маслянистая, теплая, при сильном нарушении — горячая, светлая или розоватая кожа; обычны веснушки и родинки	влажная, толстая, часто жирная, бледная, белая, холодная кожа

5. Кости, вены, артерии и сухожилия	сильно выступающие	не очень заметно выступающие	мало заметные
6. Волосы	жесткие, сухие, чёрные, курчавые	мягкие, тонкие, маслянистые, прямые, белокурые, соломенные или рыжие; часто ломкие; свойственны ранняя седина и облысение	густые, волнистые маслянистые (часто говорят «жирные»), светло- или тёмно-русые или коричневатые
7. Глаза	маленькие тусклые сухие глаза, обычно черные и карие, редкие брови и ресницы	глаза светлые, пронзительные, острые; жёлтоватая радужная оболочка, белки склонны к покраснению, особенно в гневе; часто ухудшается зрение	глаза большие, привлекательные, маслянистые или матовые, «с поволокой»; часто голубые или серые; густые и длинные ресницы. Если слезы – то обильные.
8. Губы	Потрескавшиеся, сухие, склонные к образованию герпеса, свидетельствуют о болезни Ветра. Красные, горячие,	светло-красные, частая лихорадка на губах	жирные, мягкие, яркие отечные губы с белесым налетом — признак накопления в организме Слизи.

	склонные к появлению гнойничков — являются следствием возмущения жёлчи. И, напротив, водянистые, бледные и сухие, тонкие, бледные, часто трескающиеся		
9. Зубы и ротовая полость	неправильный прикус тонкие бледные дёсны	зубы средние, желтоватые, дёсны мягкие	зубы крупные крепкие, белые
10. Ногти	ногти сухие, крючкова-тые, ломкие	мягкие, гибкие, розовые с лёгким блеском,	толстые, крепкие, сильно блестящие, мягкие
11. Голос и речь	сухой, дребезжащий; речь быстрая, торопливая, сбивчивая; тратят много силы на разговоры	громкий и звонкий; речь острая, язвительная, убедительная	глуховатый, грубый; речь медленная, монотонная
12. Жестикация и походка	множество мелких и быстрых непроизвольных движений тела (паль-	уверенные, выверенные, решительные жесты и походка	мягкие, изящные плавные жесты и неторопливая походка

	цев, головы, глаз и т.п.); быстрая прыгающая походка		
13. Подвижность и выносливость	физически очень подвижны, не сильны, но выносливы, при увлеченности полны энергии, бодры, жизнерадостны, но и легко переходят к нерешительности и унынию	умеренно активны, но длительного физического напряжения не выдерживают, более напористы, чем выносливы	малоподвижны, склонны к бездействию, лени, обладают большой физической силой, могут долго заниматься чем-то, не перенапрягаясь
14. Вкусовые пристрастия	к сладкому, кислому, солёному; любят горячее питье	к сладкому, горькому, вяжущему; не терпят острого и слишком горячего, любят холодные напитки и мороженое	к острому, горькому, вяжущему
15. Аппетит	недостаточный или очень неравномерный; желают больше, чем	хороший, даже «зверский», переносимый, когда время еды пропу-	медленно разгорающийся, но устойчивый, в худших случаях дохо-

	съедают	щено; хорошее пищеварение,	дящий до постоянного; пищеварение замедленное
16. Жажда	неравномерная, но чаще незначительная	очень сильная	слабая
17. Стул	склонность к запорам и газам; выделения скудные, сухие; в опорожнении нет регулярности	хороший; испражнение быстрое и в привычное время	выделения обильные, маслянистые; испражнение медленное
18. Моча	коричневатая	с красноватым или зеленоватым оттенком; «дымящаяся»	очень светлая
19. Потоотделение	скудное даже в жару и при сильной телесной нагрузке	сильное (даже в не очень жарком помещении, при умеренном усилии)	умеренное
20. Пульс ¹	слабый, нитевидный, похожий на «движение змеи»	умеренный, «скачущий как лягушка»	медленный, широкий, похожий на «движение лебедя»
21. Сон	часто трудное засыпание, особен-	засыпание быстрое, сон короткий, но	продолжительный, тяжёлый сон;

¹ Определяется отличным от европейской медицины образом, но кое-что может показать и европейский способ.

	но при переутомлении; сон некрепкий, поверхностный, прерывистый, недостаточный; временами бессонница	глубокий,	вялость после пробуждения
22. Сновидения	небо, полёты, падения, поездки, бегство, прыжки, штормы, опасности; сны легко забываются	пламя, насилие, сражения, победы над опасностями и врагами	вода (реки, озера, моря), плавание; бытовые сюжеты (обустройство жилища, покупки и пр.)
23. Ведущее чувство при восприятии	преимущественно и ярче воспринимают мир через слух	особенно важно восприятие зрением	преимущественно осязанием и обонянием.
24. Ум	деятельный, но неустойчивый и беспокойный; неудержимое воображение, врождённая интуиция	острый, боевой, решительный, склонный к отвлечённым идеям и обобщениям	спокойный, устойчивый, заторможенный, приземлённый
25. Память	кратковременная память сильнее долговременной; за-	хорошая цепкая память, особенно если событие связано с яр-	трудное запоминание, но хорошая долговременная память

	поминание и понимание «на лету», но быстрое забывание	кими сопутствующими чувственными ощущениями	
26. Нрав	порывистый, непредсказуемый, нерешительный, боязливый, склонность к сомнениям, страхам и тревогам	волевой решительный; бурный, «жгучие страсти», раздражительность, гнев, завистливость	спокойный, мягкий, добрый, терпимый негневливый, самодовольство, склонность к жадности, привязчивости и назойливости
27. Материальное положение	не умеют накапливать деньги, растрачивают на пустяки, поэтому обычно бедны	средний достаток, много тратят на «представительство» и роскошь	богаты, бережливы, запасливы, в худших случаях жадны, большая часть трат приходится на еду
28. Мироззренческие убеждения	переменчивые, шаткие, метания к крайностям, противоречивость	доходящие до одержимости; власть в их применении	твёрдые до косности, здравомыслие до приземленности, склонность к консерватизму
29. Цели и достижения	часто слишком огромные, непосильные;	склонность к рискованному, но обдуманному и	приземленные, бытовые; не склонны к

	склонность к необдуман-ным поступкам, глупостям	достижимым делам	риску и большим жертвам
--	---	------------------	-------------------------

Как ни странно, «плотные», телесные признаки доши более изменчивы в зависимости от расы, народа, местности, времени и пр., а более, так сказать, «всечеловеческими» и точными оказываются выделенные аюрведой совокупности или наборы психологических черт личности. Это еще одно свидетельство того, что в аюрведе основным «корнем» дош являются некие тонкие образования, «гештальты» сознания.

Двоедошные типы

Вы, вероятно, уже попытались оценить себя по вышеприведенным описаниям. И наверняка недоумеваете: в вас есть черты, по крайней мере, двух типов. И вы, скорее всего, правы.

Человек складывается из очень многих явлений, и поэтому система трех дош — это основное и примерное деление, которое можно и нужно уточнять и делать более подробным. Поэтому в практических целях аюрведа и следующая ей тибетская медицина подразделяли телосознания на семь основных видов с преобладанием:

1. БАТА	2. ПИТТА	3. КАПХА
4. БАТА ¹ -питта	5. ПИТТА-капха	
6. БАТА-капха		КАПХА-питта

¹ Прописными буквами выделена ведущая доша.

Среди этих семи есть разновидности, зависящие от количественного преобладания той или иной *доши* (так, сюда добавляются *капха-вата* и *питта-вата*). Чистых типов среди людей — меньшинство (примерно десятая часть), большинство же — двойные. Очень редки люди с тремя расстройствами (*sannipāta*). Им можно посочувствовать. Болезни, вызванные тремя *дошами*, считаются трудноизлечимыми, ибо при этом *доши* переплетены настолько, что зачастую уменьшение одной ведет к увеличению другой.

Итак, учитывая, что подавляющее большинство людей имеют два нарушения, настоятельно советуем с помощью данных здесь описаний, таблиц и теста направить старание к тому, чтобы установить свою вредоносную парочку.

Доши не смешиваются, не усредняются, а обнаруживаются в разных условиях. Если у человека выделяются два нарушения, то одно — ведущее, другое — ведомое. Какое проявится — зависит от внешних и внутренних условий, от явления или отношения к тому или иному явлению. Обычно преобладающая *доша* определяет первый ответ на внешние раздражители, а вторая — поведение.

Вата-питта

Если человек по породе — *вата-питта* (ветренно-пылкий), то, скорее всего, первым его ответом на нежелательные изменения окружающих условий будет неуверенность и боязнь, которая преодолевается второй его составляющей — «бойцовой» *питтой*. Перед делом он может проявлять сомнения и нерешительность *ваты*, а оказавшись

вынужденным действовать, проявит властность, гневливость, нетерпимость. Скажем, перед выступлением будет даже желать, чтобы оно не состоялось, а во время его проявит желание и умение владеть аудиторией.

Очень деятельный, подчас неутомимый ум. Природная эмоциональность и частые перемены настроения ветренников усилена у него пылкостью их проявления.

Как правило, у такого человека легкая и быстрая походка. Ветренно-желчный холод переносит хуже, чем жару. В отличие от чистого желчного, к жаре испытывает не столь сильное отвращение, но, как всякая *питта*, не может долго пребывать на ней и работать.

В делах он безалаберен, но его еще давит старание быть чрезвычайно точным и аккуратным. Его беспечность меняется на нетерпимость и взыскательность к себе и другим. Беспорядочный режим работы и отдыха, питания и сна в одиночестве сочетается у него с требованием порядка от других.

Ему трудно запоминать и вспоминать частные сведения, но новую идею он схватывает на лету, чтобы вскоре увлечься следующей. Влияние *питты* сказывается в том, что это недолгое увлечение — горячее и страстное.

Вата-капха

Неохотное принятие решений, связанное с нерешительностью, еще усугубляется свойственной *капха* ленью. Легко и быстро увлекаются новым делом, но до переутомления или отвращения не доводят, как, впрочем, часто из-за лени не доводят и дело до конца.

Поверхностность сна и бессонница *вата* чередуется с излишне долгим сном, трудным вставанием и вялостью по утрам *капха*. Утром им требуется долгое время, чтобы стать способными к деятельности.

Хорошее самочувствие в теплую сырую погоду сменяется угнетенностью в прохладную. Совсем плохо переносят холодную погоду. Часто страдают от застойных явлений, образования мокроты, слизи, воспаления пазух, астмы.

Быстро усваивают новые идеи и сведения, но не столь же быстро забывают неприятности и обиды. Быстрая несдержанная речь сменяется угрюмой молчаливостью.

Питта-капха

Крепкое плотное телосложение с склонностью к полноте. Сильный аппетит и жажда при замедленном пищеварении. Если приходится пропускать еду, становятся беспокойными и раздражительными.

Волосы тонкие, прямые, блестящие, светлые, соломенного или рыжего цвета. Чаще ранняя седина и лысина от *питты*, чем густоволосость *капхи*. Стул регулярный; характерен скорее мягкий стул, нежели запоры.

При жаре и нагрузке быстро начинают потеть, чувствуют себя не в своей тарелке, утомляются быстрее чистых типов. Сильная жажда, отвращение к слишком горячей и острой еде — от *питты*, но замедленное усвоение — наследство *капхи*.

Очень деятельны и энергичны, но не столь резки и напористы, как чистые пылкие. Зато больше хладнокровия и осмотрительности. Вкус к борьбе и преодолению, при желании чего-либо добиться — ре-

шительность в действиях. Правда, быстро теряют терпение. Быстро воспаляются раздражением и гневом, но мокровялость *капхи* постепенно гасит их, так что они больше проявляются долгой брюзгливостью. При раздражении проявляется невыдержанность в спорах, резкость и язвительность речи, а при хандре — нежелание общаться вообще.

Любовь к основательности и точности, нетерпимость к проявлению несобранности и беспорядка, даже некоторый педантизм. Упрямы и долго могут упорствовать в заблуждениях.

Капха-питта

Медлительны в движениях и походке, медленно едят и переваривают, имея сильный аппетит *питты*. Поэтому чаще излишне полны. Но еду пропускают без особых страданий, и тяжесть в животе после еды у них менее выражена.

Волосы густые, волнистые, облысение бывает реже. Кожа гладкая, плотная, нежная и бледная, но теплая и с большим числом родинок.

Склонны к жизни размеренной, без резких перемен. Больше домоседы, но в отличие от чистой *капха* сильнее тянутся к обществу, хотя редко бывают заводилами и руководителями.

Чтобы хорошо себя чувствовать, им необходимо поспать не менее восьми часов. Сон очень глубокий.

Нрав мягкий, терпимый. Хладнокровие чаще берет верх над пылкостью. Нечастые вспышки гнева не доходят до такой ярости, резкой враждебности и беспощадности, как у *питты*, и не всегда выходят наружу.

Не очень быстрое запоминание, но прекрасная и долгая память.

Породы людей в других системах

Греки усматривали в человеческом теле четыре субстанции и соответственно четыре типа людей, в которых одна из них преобладает.

Попробуем сопоставить типы личностей в греческой медицине с основными аюрведийскими:

Составные элементы тела в греческой медицине	Тип, в котором преобладает этот элемент	Примерно соответствующие типы в аюрведе
Флегма	Флегматик	<i>Шлешма или капха</i>
Желчь	Холерик	<i>Вата-питта</i>
Черная желчь	Меланхолик	<i>Вата-капха</i>
Кровь ¹	Сангвиник	<i>Питта</i>

От греков пошла долгая и весьма поучительная история научных поисков критериев индивидуальности. Каспар Лафотер пытался найти эти закономерности в чертах лица, Г. Фулье сопоставлял темперамент человека с цветом — волос, глаз, оттенка кожи, Петр Францевич Лесгафт — с особенностями строения сосудов, У. Лемб — с жестикуляцией, И.П. Павлов — с преобладанием возбуждения или торможения в нервной системе, Г. Уолтер — с выраженностью альфа-ритма в затылочной области...

¹ В отличие от других ранних и поздних авторов, в число дош кровь включает Сушрута, что особо роднит его систему с древнегреческой медициной.

В наиболее известной современной классификации человеческих темпераментов и телосложений В. Шелдона потребовалось девять терминов для различения людей.

по преимущественному восприятию мира	по сложению тела	по устойчивости психики	Приблизительные соответствия по аюрведе
церебротоник («головной»)	экторморфный	астенический	<i>вата</i>
висцеротоник («сердечный»)	мезоморфный	нормостенический	<i>питта</i>
соматотоник («брюшной»)	эндоморфный	гиперстенический	<i>капха (шлешма)</i>

Во всех этих классификациях было множество верных частных наблюдений и совпадений. Например, тот же Шелдон установил, что церебротоники (*вата*-личности по аюрведе) склонны к зябкости, простудам и запорам. Но единства не было. Различные триады Шелдона оказались плохо связанными друг с другом. Представляется, что аюрведа гораздо проще и лучше решает эту задачу.

Интересно отметить разницу подходов. Наука старается выявить один неоспоримый фактор, по которому можно было бы различать людей. Аюрведа же описывает типы людей набором многих свойств с определенной их направленностью, учитывая как тип телосложения, черты, темперамент, так и умственные склонности и предпочтения. Все эти классификации охватываются аюрведийским делением. Жизнеспособность аюрведы сказывается и в том, что в нее «вписываются» понятия и новые данные современной науки.

Например, *пракрити* (породу) в западных терминах примерно определяют как психофизиологический тип конституции, включающей в себя разум (психологию) и тело (физиологию).

Меняется ли тип телосознания?

Аюрведа четко отделяет естественное соотношение *дош* в человеческой личности от приобретенных — неправильным поведением, питанием и прочим.

Основные слагаемые телосознания и преобладание в нем той или иной *доши* определяются кармой, задаются при рождении и являются неизменными в течении всей жизни. Человек воздушной породы (*vāta prakṛti*) не становится желчным типом. Однако сочетание и количественное соотношение грубых *дош* подвергается изменениям в зависимости от изменений окружающей природы, погоды, работы и возраста.

У всех детей — усиленная *капха*, что связано с ростом тела.

В юношеском и зрелом возрасте преобладает *питта*, и, по выражению одного древнерусского лечебника, юноши «сего ради суть борзейшие и свирепейшие». Признаком увеличения *питты* является, например, появление у подростков прыщей в период полового созревания.

В старости возрастает *вата*: появляются морщины, выпадают зубы, ухудшается усвоение, облегаются кости, возможны переломы конечностей и т.п. В довершение всех этих неприятностей, усугубляется и *капха*: у большинства людей после 60 лет мышцы замещаются жиром, который составляет больше половины веса тела.

Часто у подростков и молодых людей физические показатели не так ярко выражены и устойчивы, чтобы можно было определить, к какому типу данный человек относится. Черты же характера точнее соответствуют описаниям личности с той или иной *дошей*. Это пока лишь семена, которые в будущем могут проявиться и в виде телесных изменений.

Болезнь или плохое питание может явственно изменить тип тела и породить еще большее болезненное расхождение между врожденной и дурноприобретенной *дошей*.

Малые (местные) нарушения

Помимо основных существуют малые, или подчиненные, *доши*, знание которых необходимо для уточнения диагноза расстройств и болезней.

Группа ветра

1. *Прана вайу* основное расположение — голова. Связана с мозгом, управляет психической деятельностью. Нарушение вызывает неврозы и нервные болезни, гормональные расстройства, такие психосоматические болезни как псориаз, сильные аллергии и пр.
2. *Удана вайу* грудь, легкие. Нарушение вызывает сухой кашель (кстати, его причиной может являться ругань!), тонзиллиты, отиты, ангины, заикание и др. нарушения речи и т.п.
3. *Вьяна вайу* распространяется по всему телу; считается, что её центр — сердце. Нарушение ведет к иммунным болезням.

4. *Самана вайу* пупочная область. Нарушение ведет к затруднению глотания, спазмам пищевода.

5. *Апана вайу* тазовая область, управляет выделением. Нарушение вызывает половые и менструальные расстройства, прострелы, воспаление седалищного нерва и т.п.

Группа желчи

1. *Саджака питта* мыслительная и эмоциональная деятельность, местопребывание — сердце; нарушение ведет к нерешительности, унынию, сердечным заболеваниям

2. *Алочака питта* глаза, восприятие. Недостаток проявляется в ослаблении зрения, избыток в повышении внутриглазного давления, налитых кровью глазах и т.п.

3. *Пачака питта* пупочная область (пищеварение и выделение желчи). Проявление нарушения — изжога, жжение в желудке, несварение и т.п.

4. *Ранджака питта* желудок (или печень, селезёнка). Отвечает за цвет крови. Нарушение же вызывает болезни крови и кожи, желтуху, белокровие и пр.

5. *Бхаджака (Бхаджрака) питта* кожа; недостаток этой *поддоши* вызывает её сухость, перхоть в волосах, а избыток — бородавки, жировики, прыщи и сыпи

Группа слизи

11. *Тарпака капха* все слизистые, особенно пазухи носа, спинномозговая жидкость; избыток этой малой *доши* ведет к сухости или, напротив, к отечности слизистых, водянке, повышению внутричерепного давления, головным болям, ухудшению слуха и т.п.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 12. <i>Бодхака капха</i> | местопребывание — рот, отвечает за зевоту, нарушение может вызвать при-
тупление или искажение вкуса |
| 13. <i>Аваламба-
ка капха</i> | лёгкие; нарушения приводят к заболе-
ваниям дыхательных путей, об избытке
свидетельствует большое количество
мокроты |
| 14. <i>Кледака
капха</i> | желудок; нарушение приводит к пло-
хому усвоению пищи |
| 15. <i>Шлешма-
ка капха</i> | суставы и сосуды. Ответственна за их
подвижность и эластичность. Недоста-
ток приводит, например, к мениску,
подагре, полиартриту, избыток — к
разболтанности суставов. |

Личность может принадлежать, скажем, к типу *капха*, но нарушение *апана вайу* (из-за запора, полового истощения или травмы поясницы) проявится в типичных *вата*-расстройствах и болезнях. У людей с таким нарушением задерживаются не только отходы, но и отрицательные чувства и воспомина-
ния.

«Оскудение браде или плешивство» происходит от того, что начинает «оскудевати тина (то есть слизь!), питающая власы»¹. А таковыми могут быть и люди, относящиеся к *капха*-типу.

Доши в природе

Суточное «расписание» дош

Те, кто имеет склонность к бессоннице от переутомления, наверное, не раз замечали, что если они

¹ Богоявленский И.А. Древнерусское врачевание. — М., 1960. — С. 33.

пересилили сонливость до полуночи и пересидели, скажем, до двух часов ночи, то уже заснуть не могут. Это явление хорошо объяснимо аюрведийской «ритмологией» *дош*.

На Востоке (Индия, Китай, Тибет) наблюдением и опытом давно было найдены соответствия определенных типов организмов и временных промежутков суток усилению деятельности той или иной *доши* или же определяющего органа (печень, селезенка и пр.) — чем ныне стала заниматься биоритмология.

Общеизвестно, что для человеческого организма свойственно повышение физической активности днем и уменьшение в ночные часы температуры тела, частоты сердечных сокращений, потребления кислорода, артериального давления, содержания сахара в крови и т.п. Например, ранним утром у человека самое высокое содержание половых гормонов, но плохая гибкость, в полдень — самая высокая температура тела и наивысшая острота зрения, ранним вечером — высокая гибкость и наилучшие вкус и обоняние, поздним вечером происходит замедление обмена и т.д.

Согласно аюрведе, та или иная *доша* преобладает в определенное время дня. Вот, например, летом.

Время	Управляющая доша	Природные явления	Состояния организма
утро — с восхода до 10 час.	Капха	Прохлада, роса, сырость, дремотность природы	Сонливость, расслабленность,

10 — 14	Питта	Солнце греет в полную силу, влажные испарения в воздухе	Пик температуры тела и пищеварения
14 — до захода солнца (отметим: в Индии — около 19–19.30)	Вата	Исчезает утренняя влажность, воздух становится легче	Увеличивается подвижность суставов, умственная деятельность возрастает
от захода до 22	Капха	Темнеет, холодает, увеличивается вечерняя сырость	Замедляется обмен, нарастает усталость, вялость, тянет ко сну
22 — 2 ночи	Питта	Ночь еще теплая, воздух влажный	Второй пик пищеварительного огня, вечернее возбуждение
с 2 ночи до восхода	Вата	Сухая ночная прохлада, предвечерный ветерок	Сновидения, сон поверхностный, легко нарушаемый

Конечно, стенообразных границ между периодами, находящимися под влиянием той или иной доши, нет: нельзя сказать, что, например, в 9.59 еще длится время *капха*, а в 10.01 началось время *питта*. Границы подвижны — в зависимости от многих явлений: климатических, сезонных, погодных...

Еще одно уточнение. Указанные аюрведой четырехчасовые промежутки времени преобладания той или иной доши имеют смысл для широт с примерно

одинаковой продолжительностью дня на протяжении года (например, в Индии). А для нас? В более высоких широтах летом «одна заря сменить другую спешит, дав ночи полчаса», а зимой, едва успеешь продрать глаза, — опять темнеет. Тем паче, время произвольно меняют на декретное, летнее и зимнее.

Но сближения явно есть. По данным медицины, например, наибольший уровень физиологической активности наблюдается в периоды 8–13 ч (в основном время *питта*, которая, напомним, заведует метаболизмом) и 16–19 ч (время *вата*, занятой движением всех видов). Отеки легких (болезнь *капха*) чаще всего наблюдаются в поздние вечерние часы, а обострение язвенной болезни (болезнь *питта*) — около 2 часов ночи. А предписания народной медицины принимать лекарства на заре или при заходе солнца, вероятно, являются остатком знания о том, что это время усвоения, то есть когда господствует флегма, или *капха*.

Болезни, причиняемые ветром, как правило, проявляются после полудня и во второй половине ночи, *капхи* — до полудня и в первой половине ночи, а *питты* — близ полудня и полночи.

Люди, вынужденные часто перелетать через несколько часовых поясов или работающие в ночную смену, чаще подвержены простудным заболеваниям, аллергиям, скачкам давления и депрессии.

Итак, время под знаком той или иной *доши* определяется целой совокупностью внутренних причин, а не просто циферблатом часов.

Времена года и погода

Знаете ли вы, что существуют такие отрасли науки, как медицинская климатология или геопсихо-

логия, исследующая влияние погоды, времен года, особенности местности и почвы на психологию человека? А можете ли вы сказать, как они помогают — лично вам — в вашей жизни? А вот учение о *тридоша* имеет гораздо более прикладное значение.

В прессе публикуются таблицы неблагоприятных по геофизическим условиям дней, которые основываются на упрощенной до цифр теории биоритмов. Однако технические, экологические и социальные явления вносят в стройные периоды 27- или 33-дневных циклов такие изменения, что теория становится чуть ли не бессмысленной.

А вот перемена погоды влияет на многих, не только на ревматиков. Появилась даже особая разновидность страдальцев — так называемые метеопаты, у которых чуть ли не каждое изменение погоды ухудшает самочувствие. Когда стоит исключительная погода — многодневная жара или сильный ветер, — растет количество аварий, несчастных случаев, самоубийств. Но влияние этих явлений на разных людей будет неодинаково: для ветренного типа влажная и жаркая погода благоприятна, и он будет прекрасно себя чувствовать, жгучий тип, горячий и влажный, будет раздражаться, а тучный — сильно уставать и становиться угнетенным.

Тот, кто постоянно занимается, например, гимнастикой или упражняется в йоге, замечал, наверное, что гибкость и способность сосредоточения колеблется в зависимости от атмосферного давления, влажности, температуры...

Аюрведа утверждает, что при установлении диагноза болезни должны учитываться взаимодействие конституции больного с областными особенностями и погодными условиями и временами года.

Даже действенность лекарства зависит от времени года. Например, четкое сезонное действие выражено у многих растительных средств. Так, известно, что прием женьшеня осенью и зимой наиболее полезен. То есть он, видимо, противокапховое средство и увеличивает телесный огонь.

Когда говорится о влиянии сезонов на *доши*, автоматически имеется в виду индийский климат. Нам нужно сделать поправку на наши широты и влияние технологических изменений. И все же, хотя современный, особенно городской, человек большую часть жизни проводит в искусственной среде: отапливаемых или кондиционированных помещениях, автомобилях и пр., — его *доши* подвержены изменениям в зависимости от климата, сезона, характера работы и отдыха.

Доши очень отзывчивы к изменению погоды. Вот несколько примеров применимости учения о *тридоша* к разным людям, областям знания и фактам.

Сначала — из классики. Припомните, пожалуйста, как А.С. Пушкин, явная *питта* по телосложению и нраву, описывает свои предпочтения в стихотворении «Осень»:

Теперь моя пора: я не люблю весны.
Скучна мне оттепель: вонь, грязь — весной я болен.
Кровь бродит; чувства, ум тоскою стеснены.
Суровою зимой я более доволен.
....И с каждой осенью я расцветаю вновь;
Здоровью моему полезен русский холод;
К привычкам бытия вновь чувствую любовь;
Чредой слетает сон, чредой находит голод;
Легко и радостно играет в сердце кровь,
Желания кипят — я снова счастлив, молод,

Я снова жизни полн — таков мой организм
(Извольте мне простить ненужный прозаизм).

Великие поэты не только искренни, но в их творениях всегда содержатся совершенно неожиданные истины.

Теперь — сообщение из мира науки. По недавнему наблюдению германских психологов, меланхолики и люди, страдающие депрессивными заболеваниями, наиболее остро ощущают неудовлетворенность жизнью при ясной и солнечной погоде, а при пасмурной погоде и в дождь их самочувствие значительно улучшается. По здравому смыслу вроде бы должно быть наоборот. Но здравый смысл — принадлежность здорового человека. Меланхолики и страдающие нервными расстройствами, если помните, относятся к людям с расстроенной *вата*, сухой и легкой, прежде всего, *дошей*. Неудивительно, что в сухую погоду *вата* становится еще более подвижной и усиливает уже имеющееся нарушение.

Из области косметики. Весной и летом бактерицидные свойства кожи снижаются и соответственно возрастает количество микробов на ней, что ведет к кожным высыпаниям — вызываемым *питта дошей*. Впрочем, и в появлении веснушек также виновно весеннее увеличение *питты*.

Застойность холодной и влажной *капхи* проявляется в том, что в дождливую погоду люди предпочитают сидеть по домам.

Времена года также распределяются согласно *дошам*, но индийская схема совершенно нам не подходит: климат там гораздо теплее, без таких резких колебаний температуры, как у нас, и год делится на шесть сезонов. Так что здесь необходима поправка на наш резко континентальный климат. Поэтому для

нас более подходят советы дочерней разновидности аюрведы — тибетской медицины, ибо Тибет расположен в высокогорье, по климату ближе к нам, чем субтропическая и тропическая Индия, и год там разделяется на те же четыре сезона, что и у нас.

На огромной нашей Родине четыре времени года имеют довольно резкие отличия. Зимой темное время очень длинное, а летом — длинный световой день. Норильск на Таймыре и Сочи на Черном море далеко неодинаковы. Что лучше? «Снежные заряды» в незамерзающем из-за Гольфстрима порту Мурманске или безветренные трескучие морозы Якутии, летняя влажная жара Сочи или сырая прохлада Петербурга?

Примерно так может выглядеть «календарь по дошам» в средней России, на широте Москвы.

Период	Состояние природы	Управляющая доша
Сентябрь (после «бабьего лета») Октябрь Ноябрь Декабрь	Увеличивается тёмное время суток, после «бабьего лета» увеличивается количество пасмурных дней, усиливаются холода, начинаются затяжные дожди; сырое предзимье, мокрый, липкий снег, установление снежного покрова, ледостав, природа погружается в спячку	Капха
Январь Февраль	Увеличивается светлое время дня, больше ясных дней, «крещенские» сухие морозы, февральские ветра	Вата, переходящая в вата-капху

Март Апрель Май	Смена времен года. Резкие перемены погоды: погода с ветрами сменяются устойчивым потеплением, воздух становится легче, прозрачнее, суше. Природа приходит в движение: тают снега, вскрываются реки, начинается ледоход, сохнет земля, растения пускаются в рост	Вата-капха, переходящая в капха-питту
Май Июнь Июль Август	Тепло и жара, ливневые, но короткие дожди и грозы, обильные росы, утренние туманы	Питта
Сентябрь («бабье лето»)	Ясная сухая и прохладная погода	Вата

В целом, у нас больше обострены *капха* и *вата*, ибо они это холодные *доши*, а холодная погода у нас стоит большую часть года, отличия лишь в том, что весна и осень в средней полосе России — ветреные, а зима — более сырая. К тому же, за последние три десятка лет можно заметить стойкую тенденцию к неустойчивости нашей холодной — особенно зимней погоды: от мороза — к слякоти, и, в общем-то, больше слякоти. Видимо, в нашей природе зимой все больше проявляются *капха* и переменчивая вата.

Кстати, знакомство с аюрведийской теорией *дош* можно забавным образом использовать для объяснения крайностей нашего народного нрава и истории. Долгая зимняя «спячка» — а весной и летом труд от зари до зари, чтобы успеть за короткие теплые дни запастись хлебом; долготерпение — и вне-

запная вспышка энергии и героизма и т.д. Так проявляются *капха* и *вата*. Послехрущевский застой — как застойные явления *капха*.

Раса: вкус и настроение

С ума ты сходишь от Берлина;
Мне ж больше нравится Медынь.
Тебе, дружок, и горький хрен — малина;
А мне и бланманже — полынь.

Козьма Прутков

В санскрите часто одно слово выражает очень отдаленные по смыслу понятия. К таким словам относится важное и в аюрведе слово *раса*. Оно значит «сок», «вкус». В индийской музыке и поэтике слово *раса* обозначает определенное настроение, которое вызывает произведение в воспринимающем.

Говорят, что «о вкусах не спорят» — в том смысле, что у каждого человека свои вкусы. Но различные отрасли индийского мудролюбия всегда пытались отыскать общие правила и в такой, казалось бы, субъективной области. Аюрведа опытным путем установила некоторые качества вкусов пищи безотносительно пристрастий человека.

Где находится вкус? Голодный человек простой черный хлеб с солью воспринимает как вкусный, а при обжорстве и пресыщенности даже изысканные блюда воспринимаются как безвкусные. Не ощущается вкус, если язык сухой. После очень острого или очень кислого не ощущается, например, сладкое. Есть вещества, после приема которых человек вообще некоторое время не ощущает вкуса.

Раса — есть чувство вкуса (на языке). Вода
и земля — его основания.

Проявления и различия (вкусов) пищи — доказательство (многообразия свойств пространства).¹

Известно, что разные участки языка по-разному чувствительны к сладкому, горькому, соленому, кислому и т.п., а так как язык связан с мозгом и через него с важнейшими органами, каждый из вкусов производит некоторое физиологическое воздействие на тело — нашу маленькую вселенную.

В аюрведе «установлено шесть вкусов: сладкий (*madhura*), кислый (*amla*), соленый (*lavana*), острый (*kaṭu*) горький (*tikta*), вяжущий (*kaṣāya*)»². Каждый вкус составлен какой-либо парой мировых стихий (*махабхута*):

- ◆ земля и вода дают сладкий вкус;
- ◆ воздух и пространство — горький;
- ◆ земля и огонь — соленый;
- ◆ земля и воздух — вяжущий;
- ◆ вода и огонь — кислый;
- ◆ воздух и огонь — острый.

вкус (<i>rasa</i>)	свойства	влияние
Сладкий	холодный, тяжёлый, густой	питает ум и тело, способствует усвоению, вызывает рост тканей, утоляет голод и жажду
Горький	холодный, лёгкий, сухой	обладает очистительным действием, снижает сексуальное возбуждение, возвращает притуплен-

¹ Чарака самхита, Сутрастхана 1.62.

² Там же, Виманастхана 1.4.

		ные или извращённые вкусы к естественному состоянию
Вяжущий	холодный, лёгкий, сухой	обладает очистительным действием, способствует заживлению тканей, снижает сексуальное возбуждение
Солёный	тяжёлый, горячий, густой	замедляет обмен, поглощает воду и уничтожает запахи, имеет очистительное действие. Увеличивает аппетит и образование семени. Особенно важен для сдерживания ветра.
Кислый	горячий, тяжёлый, густой	помогает обмену тканей, способствует выделению отходов, сдерживает выделение семени.
Острый	горячий, острый, сухой	очищает от токсинов, удаляет слизь, задерживает рост слизеподобных тканей (жир, семя, грудное молоко и пр.), улучшает аппетит.

Исследователи подметили разность соотношений вкусов и дош между аюрведой и ее тибетской последовательницей. При полном согласии относительно питта доши, аюрведа считает, что вата дошу пища острого вкуса усиливает, а тибетская медицина — что ослабляет. Относительно капхи аюрведа и тибетская медицина согласны лишь по двум вкусам: сладкому и острому. По четырем остальным вкусам мнения противоположны:

Влияние на капха дошу		
Вкусы	Аюрведа	Тибетская медицина (Джуд-ши)
Горький	Уменьшает	Увеличивает
Вязущий	Уменьшает	Увеличивает
Соленый	Увеличивает	Уменьшает
Кислый	Увеличивает	Уменьшает

Чем обусловлено расхождение? Различием природных условий и продуктов или неточностью переводов? Попробуем разобраться. По современной диетологии, родившейся в странах умеренного климата, избыток соленой пищи ведет к неумемному аппетиту, ожирению, увеличению воды в тканях, в общем, к тому, чем характеризуется капха доша. По тем же основаниям также кислый вкус, вроде бы, увеличивает капху. Горький же, в малых дозах используемый как средство для аппетита и улучшения пищеварения, является очистительным и средством для похудения. Опять же, аюрведа как первоисточник кажется вернее.

В аюрведе различие вкуса пищи не ограничивается лишь языковыми ощущениями. В ней тонко подмечено, что органические и неорганические вещества создают разные вкусовые и температурные ощущения во рту, желудке и кишках. Первое — ощущение вкуса при пережевывании — называется *rasa*, собственно вкус и также сок. После попадания пищи или лекарства в желудок или чуть позже возникает ощущение тепла или холода, которое называется *vīrya* — сила, энергия. Ощущение от пищи после переваривания называется *virāka* — переваривание, последствие. «Конечный продукт раса —

это вирья»¹. Вирья — это та сила, которую получает организм, усваивая то или иное вещество.

По Чараке, все стадии усваивания взаимозависимы. «Переваривания нет без силы (вирья), силы нет без сока».

Эти качества были выявлены опытным путем и могут быть подтверждены опытом. Обычно «острый, горький и вяжущий имеют остроту после переваривания, кислый остается при переваривании кислым, а сладкий и соленый вкусы по перевариванию имеют сладкий вкус»².

Раса	Вирья	Випака
Сладкий	Холод	Сладкий
Горький	Холод	Острый
Солёный	Тепло	Сладкий
Острый	Тепло	Острый
Кислый	Тепло	Кислый
Вяжущий	Холод	Острый

«Раса, вирья, випака проявляют обычные действия, тогда как (вызывающее) особое известно как прабхава (*prabhāva*)»³. Например, мед, куркума вызывают тепло, лимон — ощущение холода, лук — горький, но вызывает сладкий вкус после переваривания, у кислого по вкусу граната также сладкое последствие, солодка обладает рвотным действием и пр.

Учение о раса-вирья-випака используется для уравнивания тридоша при назначении лечебного питания и лекарств. «Лекарство действует

¹ Вагбхата, Аштанга хридайа самхита 1.9.20.

² Чарака самхита, Сутрастхана 26.58.

³ Там же, 26.27.

частью через вкус, частью через переваривание (rāka), частью через силу (vīrya), частью через особое действие»¹.

Вкус — не только принадлежность кухни. Как для тела важен вкус пищи, так уму необходимы вкус к жизни, вкус в выборе цели жизни, занятий, пары, приятелей. Мы чувствуем сладость наслаждения или успеха, «сладкий вкус свободы». Горе — горькое. Нам часто бывает не по вкусу горькая правда или соленые шутки, и мы отзываемся острым раздражением или кислым выражением лица. Иные люди, привычки, предложения вызывают у нас оскмину, как вяжущий вкус.

Ум как бы извлекает настроение из окружающих событий, и ему нужно многообразие вкусов. Чем моложе человек, тем у него больше вкуса к жизни. Вкус, настроение — важнейшая причина здоровья. Не потому ли омолаживающие средства называются *расайана*?

Причины, виды и развитие болезни

Для правильного лечения надо знать, с чего начинать.

У всякой болезни не одна причина, но у причин есть соподчиненность и взаимозависимость. По цепи этой соподчиненности мы можем добраться к самой главной.

Нарушения целостности сознания

Мы не раз с разных точек зрения и по-разному повторяли мысль о том, что человек и вселенная,

¹ Вагбхата, Аштанга хридайа самхита 1.8.22, 23.

сознание и тело — это целостное и согласованное единство и что истоком всякой болезни является нарушение или разрушение этого единства, причем начинающееся с области мысли.

Рассматривая сознание и тело как неразрывное единство, аюрведа истоком всякой болезни считает сбой в сознании.

Теория стресса западной медицины прекрасно укладывается в такое понимание причин болезни. Например, длительное психическое напряжение предрасполагает к язве; диабету или циститу в ряде случаев предшествуют нервно-психические потрясения: сильный испуг, враждебные столкновения в семье, школе, на работе. У одиноких женщин чаще встречаются эндокринные расстройства, гинекологические болезни и рак молочной железы. А резкое потрясение, например из-за смерти супруга, может привести к ослаблению иммунной системы, резкому истощению физических сил и, как следствие, к целому набору болезней разных типов, которые нельзя объяснить внешними неблагоприятными факторами и вылечить обычно применяемыми средствами. Поэтому среди недавних вдов очень велика смертность.

Большая часть психических расстройств связана с отрицательными чертами нрава и имеет причиной нарушения характера. Особенно значимым фактором неврозов К. Хорни в своей книге о женской психологии считает установку на соперничество и жизнь в культуре соперничества и индивидуалистичности. Это «порождает зависть к сильным, презрение к слабым, недоверие ко всем».¹

¹ Культура и невроз// Психология личности. Тексты — М.: Наука, 1992 — С. 98.

Во многих болезнях эмоции играют «подстрекательскую» роль, и любое заболевание тела обрастает целым слоем явных и скрытых отрицательных эмоций, которые, в свою очередь, становятся благоприятной средой для новых психо-соматических болезней. Этот порочный круг вертится, с возрастом все ускоряясь.

Болезни	Сопутствующие состояния и эмоции
Астма	повышенная утомляемость, замкнутость на своих чувствах, обидчивость, подозрительность
Пневмония	возбужденность (эйфория)
Туберкулез легких	взвинченность (экзальтированность), повышенное сексуальное влечение
Боли в животе, спине, конечностях	мучительно-дурное, иногда до невыносимости, настроение
Усиленная деятельность щитовидной железы (гипертериоз)	маниакоподобные состояния, болтливость
Ослабление деятельности щитовидной железы (гипотериоз)	подавленность, депрессивноподобные состояния
Диабет	тревожность, скачки настроения, ослабление памяти
Желчно-каменная болезнь	раздражительность, язвительность
Сердечные болезни (стенокардия, падение артериального давления, васкулиты, ревматизм)	тревога, пессимизм, страх смерти

Гонорея и сифилис	половая и эмоциональная несдержанность, ухудшение памяти и способности сосредоточения
-------------------	---

В сущности, и карма начинается с мысли, мыслью питается, мыслью истощается и ей же заканчивается.

Итак, есть три телесных расстройства — ветер, желчь и слизь. Они расстраивают тело. Далее, два умственных — *раджас* и *тамас*. Они портят сознание (*саттву*).

Этими расстройствами тела и сознания порождаются (разные) виды болезней и не порождаются без расстройства.¹

Здоровье — это естественное и совершенное состояние человека. Истинного человека аюрведа понимает как не затрагиваемого никаким страданием и пороком Совершенного Духа, чья природа — чистое неколебимое Сознание. Но когда сознание приходит в движение, оно словно «просачивается» через воспринимающие и деятельные чувства (10 *индрий*). И через те же открытые в мир врата чувств как бы уходит сила и прокрадывается болезнь.

Болезни могут причиняться излишним, недостаточным и неверным распоряжением чувственными предметами.

От слушания слишком сильного или слабого звука или же лишения слышания звуков вовсе
бывают ухудшения слуха.
Слушание звуков ужаса, хулы, неприятного, несчастья, ябедничества

¹ Чарака самхита, Шариастрхана 4.34.

неверным соединением¹ Духа со слухом зовётся.
Вкратце говоря, излишнее касание
или же лишение касания
того, что подлежит касанию, (есть) ущербность
чувства касания.
Несвоевременное соединение с ядовитыми
существами и ветрами²,
с масляным, холодным, горячим
неверным соитием называют.
От излишнего смотрения на яркие и слишком
мелкие предметы
или (неиспользования) зрения вовсе — упадок
зрения.
(Видение) ненавидимых, ужасающих,
отвратительных, далеких, слишком близких
и неосвященных предметов зовется неверным
соединением (с чувством зрения).
Излишнее поглощение вкусов, отсутствие
поглощения, крайне малое поглощение,
поглощение яда для своего удовольствия —
это порча (вкуса).
Наслаждение от употребления слишком нежных
и слишком острых запахов
и неупотребление (обоняния) вовсе (приводит)
к ухудшению чувства запаха.
Запахи (бывают) от вонючих существ,³ ядовитые,
отвратительные и также несвоевременные.
Соединение обоняния с такими запахами
неверным соединением называют.

¹ Очень важное и многозначное слово *saṁyoga*.

² Здесь возможно и более логичное понимание: «с веществами и газами».

³ Возможен также перевод «протухшего» (букв. «давно прошедшего»).

Вот три вида неистинного соединения
(чувственных способностей) с предметами,
усугубляющими расстройство.¹

Примерами *atiyoga*, то есть излишней связи с чувственными объектами, являются переедание, перегрев или переохлаждение, чрезмерное купание или массаж, глядение на ослепительно яркие объекты, слушание громкого звука (например, на рок- или поп-концерте), обоняние очень сильных запахов, ощущение слишком большого холода или жары в связи с климатическими условиями.

У огромного числа людей ныне чувства постоянно заняты теле- и радиопередачами, компьютерными образами, музыкой из музыкальных центров, приемников и плееров и, таким образом, значительно перегружены. Шум и громкие звуки легко поднимают ветер, порождая в воздушной стихии тела «крутые» звуковые волны. Впрочем, и любые электромагнитные волны в избытке возбуждают штормики и бури в организме. В вязкой *капхе* они не очень сильны и быстро затихают, в огненной *питте* могут потушить или раздуть пламя, испепеляющее самого носителя и грозящее пожаром окружающему, а в воздушных созданиях — вызвать самые неожиданные разрушения.

С точки зрения аюрведы на болезнетворность неверного использования чувственных органов и ума взглянем на явление телевидения и других электронных средств передачи изображения и звука.

В Индии для телевидения создали особое санскритское слово *durdarśan*, что одновременно значит «дальновидение» и (весьма язвительно!) «дурнови-

¹ Чарака самхита, Шариастрхана 1.118–127.

дение». То, что телевизор пожирает время, знают все. Признают, что он ухудшает зрение и слух, облучает. Многие замечают, что своим излучением он отлучает или отчуждает от людей и одновременно отлучает от уединения и тишины. Подозревают, что телевизор оглушает: рассеивает внимание, делает неспособным к сосредоточению, самонаблюдению и пониманию.

Не очень-то любят обнародовать данные неоднократных социологических исследований об обратной зависимости между временем, затрачиваемым на глядение телевизора, и умственным развитием, что люди более образованные и успешные в карьере и творчестве смотрят телевизор намного реже, чем люди с меньшим образованием и неудачники. А также — о прямой зависимости между ростом числа сцен насилия и секса по телевиденью и ростом преступности и распадов семей.

Но и многие понимающие не могут удержаться от глядения, как курильщики, зная, что никотин — яд, не в силах бросить курение. И, жуя за столом или лежа на диване, смотрят мордобой, акт половой, наслаждаются детективом или войной, где кровь рекой и трупы горой. В уме разгуливают, дерутся и убивают супермены и демоны, кровожадные чудовища и твари, роботы и упыри.

От этого излишества в эмоциях могут произойти самые различные болезни.

И напротив, люди, которым в детстве не достало эмоций: материнского тепла, объятий, ласки, — могут страдать от неврозов и ряда психосоматических болезней.

Болезнь может причиняться также неправильным употреблением ума.

Как ни странно и ни жестоко это звучит, но люди часто *хотят* болеть. В самом простом виде это «членовредительство» выступает в желании школьника заболеть, чтобы не идти на контрольную, взрослых — чтобы получить бюллетень.

Болезнь или ее усиление у большинства людей, не способных сознательно справиться с решением своих внутренних, межличностных и прочих трудностей, является спасительным средством. Некоторые, хотя иногда сами об этом и не догадываются, болеют, чтобы добиться внимания и заботы. Это неосознанный способ заменить познание и решения страданием.

Некоторые болеют, потому, что им нечем больше заняться.

Чтобы оправдать свое мелочное вещественное существование, обыватель брюзжит, что люди «потеряли честь и совесть» или что эти понятия — химера, фикция. На самом деле множество случаев подтверждают присутствие этих «фикций» даже в таком отрицателе. Если он попал в безвыходное нравственное положение, совершил какое-либо преступление или хотя бы вообразил его — это факт медицинской психиатрии! — внутри сознания рождается сильнейшее напряжение. Когда чувство вины не становится сознательным раскаянием, оно выступает в виде различных невесть откуда взявшихся болей, заболеваний, расстройств и неудач. Считающий себя непоправимо неправым и грешным человек без видимых причин теряет настроение, аппетит, сон, вкус к жизни. Все функции организма угнетаются и выходят из строя одна за одной, ведя к смерти. Болезнь становится способом самонаказания. Еще один вид такого самонаказания — когда стано-

вятся желанными травма или катастрофа и человек неосознанно ищет или, по крайней мере, перестает избегать опасных положений.

В таких случаях терапевт и хирург помочь больному не могут. Спасает лишь изменение убеждений, нахождение себя в семейной или общественной деятельности, труд ради возвышенной или высшей цели. Поэтому алкоголики и наркоманы легко отказываются от своей болезненной привязанности, когда находят больший смысл, нежели наслаждение или бегство от действительного. К.Г. Юнг выразил это в афоризме «дух против спиртного»¹.

Одна из основополагающих идей индийских мировоззрений — что главной причиной страданий является неведение — в применении к здоровью выражается так:

Главная причина болезней — неведение.

Это неведение уже привело к воплощению в теле, подверженном болезням. Пояснить эту мысль попробуем опять же с помощью сравнения. Как невежество в вопросах питания, гигиены и т.п. может привести к болезни, так и неведение смысла жизни и правильных средств его осуществления является еще более тонкой и простирающейся даже за пределы *этой* жизни причиной человеческих скорбей и хворей.

Из чувств, считает и современная психотерапия, страх — корень половины всех болезней, гнев и жадность — по четверти. Самым болезнетворным оказывается тревожное ожидание. Длительные волнения сознания подтачивают тело. Напряжения, не находящие разрешения, приводят к перенапряжению, а перенапряжение — к «короткому замыканию».

¹ Spirit contra spiritus — игра слов.

Многие не могут в это поверить, но люди часто заболевают, чтобы отдохнуть от напряжения или бессмысленности жизни, от постоянного разлада между совестью и долгом, между своими духовными устремлениями и своим поведением. Люди предпочитают наказать себя болезнью или болеть, чтобы получить внимание и заботу от окружающих.

Чуть ли не каждое расстройство представляет собой следствие столкновения между высшими способностями человека и мешающими их проявлению и развитию силами.

Если человек теряет ощущение связи со всем сущим, нарушает естественные нравственные правила, перестает стремиться к познанию, творчеству и добродетели другим — это отделяет его от источника великой силы, которая постоянно подпитывает его здоровьем.

Выгляды накаченными здоровяками, полноценно и чуть ли не драгоценно питаюсь, отдыхая на лучших курортах, такие люди уже больны, и если еще более «крутые» парни позволят им дожить до пожилого возраста, начинается не остановимый никакими врачами развал. Показательно также, что 93% покушавшихся на самоубийство были вполне обеспечены материально.

Неверное понимание самого себя, отождествление себя с телом, должностью, функцией, приверженность искаженному мировоззрению — питательная почва для недугов. Если человек представляет себя как отдельное, ограниченное, скажем, 70 годами жизни биологическое существо, окруженное враждебной средой (микробами, канцерогенами, стрессовыми факторами, конкурентами, завистниками), он гораздо более уязвим для болезней.

Большинство людей отождествляют себя с телом, действующим в мире. Так как тело мало, а вселенная огромна, они думают, что жизнь и сознание ограничены телом и зависят от внешней среды. Да, тело, по-видимому, по-разному чувствует себя при 40-градусном морозе и при 50-градусной жаре, при ураганном ветре и в нависшем смоге, в высокогорье и в глубоководном погружении. И есть, конечно, некие пределы, при которых тело, не защищенное какими-то средствами, разрушается. Да, туарег переносит полдневный зной в раскаленной пустыне, но если его тело бросить в костер, оно сгорит. И эскимос недолго сможет гулять по зимней тундре без кухлянки.

Однако есть масса зарегистрированных случаев, когда тело оказывается способным перенести, казалось бы, смертельные условия (жар неостывшей печи, заморозение до «звонящего» состояния и пр.). Уже становятся привычными не менее удивительные способности человека. Достигнут мировой рекорд погружения без акваланга — за сотню метров; без кислородных приборов в одиночку всходят на восьмитысячники или проходят Антарктиду (Меснер, Конюхов); без еды и воды пересекают океаны (Бомбар)...

Во всем этом первенствует сознание.

Человек как вид продолжает жить, несмотря на все изменения. Это намек (а может, доказательство по подобию), что истинный Человек бессмертен.

Итак, наши страдания вызываются нашим неведением, ущербностью мышления (*праджняпарадха*) и происходящим из него неверным поведением. В духе веданты неведение — это вселенское явление, и преодолеть его могут только немногие. А вот ущербность мышления — корень всех излишних,

недостаточных, неверных связей с чувственными целями — исправить легче.

В этом поле сознания, казалось бы, совершенно разные причины болезней взаимосвязаны и взаимозависимы.

«Болезнь из-за внешних причин может причинить внутренние расстройства и наоборот»¹.

То, что болезни психические и телесные имеют один источник, доказывает их взаимозависимость. Маниакальные больные почти не болеют простудными заболеваниями, а у больных, например, шизофренией и астмой при усилении психической болезни отсутствуют приступы астмы. Шизофрении почти всегда сопутствует запор.

Прекрасным подтверждением взаимозависимости воздуха (*вата*) и флегмы (*капха*) в образовании астмы является выявленное современной медициной сочетание бронхиальной астмы и ревматоидного артрита. Обострение бронхиальной астмы у больных ревматоидным артритом обычно происходит во время облегчения суставных явлений, и наоборот, при обострении артрита уменьшается выраженность бронхиальной астмы. Кроме того, на обострение болезни у больных астмой особо подстрекательно действует холодная и ветреная погода (основные качества *ваты* и *капхи*).

Оправдание веры в порчу

В любой рекламной газетке вы найдете какого-нибудь «колдуна в третьем поколении», обещающего «снятие порчи». На это клюют — не только суе-

¹ Чарака самхита, Сутрастхана 19.7.

верные женщины и пенсионеры, но и люди с высшим образованием и приличным состоянием. Попытаемся разобраться, прежде чем свысока смеяться.

Во-первых, вера в порчу имеет очень глубокие индоевропейские корни. Не будем считать предков придурками и путать те или иные слова с пониманием.

«Порча» — одно из самых близких соответствий понятию *доша*. Порча здоровья может произойти по разным причинам — внешним и внутренним.

Сейчас весьма очевидна *порча среды* — природной, мысленной и речевой.

Среда, в которой находится человек, может оказывать как хорошее, так и дурное воздействие. Ну, о загрязнении окружающей среды кто только не говорит (правда, мало что делают для ее оздоровления).

Если взглянуть на происходящее в мире не свысока, но свыше, с точки зрения подобия с протекающими в теле человека изменениями, мы увидим, что природа физически больна. Города расползаются в живой плоти природы, подобно метастазам, леса лысеют, реки перекрываются плотинами, как тромбами, почва, как кожа коркой, покрывается асфальтом и бетоном, морщинится строениями, нити дорог и проводов похожи на нитевидные фиброзные образования в клетках, свалки и выбросы — как скопления ядов и токсинов, миграции населения во время голода, войн, внутренних переворотов и мятежей похожи на кровотечения...

И уже не техника служит человеку, а человек обслуживает технику. Появилась масса болезней профессиональных, то есть вызванных работой с техникой, и болезней, увечий, расстройств и смертей, вызванных техническими неполадками и вредными последствиями работы техники для ее пользователей.

Из поколения в поколение накапливаются генетические повреждения из-за болезнетворного воздействия загрязненной окружающей среды, злоупотребления спиртным, курения и пр.

Человек — существо многомерное, в частности общественное, и не может полностью «оторваться» от общества. В обществе, где счастья всегда мало, несправедливом, несовершенном (а когда оно было другим?), и отдельному человеку трудно быть счастливым.

На здоровье людей влияет духовная среда и «духовный климат», который, по медицинской терминологии, может быть или «фактором риска» или исцеляющим условием, подобным, скажем, пребыванию в подходящих климатических условиях на курорте. Наряду с такими всем очевидными факторами, причиняющими болезни, как введение в тело вредных веществ курением, злоупотреблением алкоголем, недостаток движения, переедание и т.д., есть также и политическая и экономическая неустойчивость. В обществе, претерпевающем идейный, политический и экономический развал, число психосоматических и психических болезней увеличивается обвально. В 1990 г. в СССР 11% людей страдали теми или иными психическими нарушениями. А уж соматическими болезнями и подавно — по несколько на человека.

Также, если происходит порча свойственной именно данному народу мысленной среды (например, ломка обычаев, разрыв преемственности мировоззрения, «засорение» чуждыми идеями, ценностями, словами), это заставляет человека страдать не только нравственно, но и телесно. Это может захватывать целые народы.

«Противоречие между законами этнического, национального и наднационального рождает огромное внутреннее напряжение, которое временно сглаживается за счет разных соматических заболеваний. Начинается как социальная проблема, а заканчивается в клиниках и моргах»¹. Резко возрастает число инфарктов, инсультов, психических расстройств, самоубийств. Например, в СССР с середины 60-х до 80-го года (времена застойного гниения) смертность от ишемической болезни выросла вчетверо, от сосудистых заболеваний мозга — втрое², а от пьянства и алкоголизма — и сказать страшно. Во время перестройки общественной системы и передела собственности за один 1996 год от фальшивой водки умерло 240 000 человек, что сравнимо с цифрами потерь за год в Первой мировой войне. А сколько от настоящей?

А вот в западных странах за последнее время впервые снизилось число сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов. Здесь есть и заслуга медицины, но главное — что в Америке, например, здоровый образ жизни, спорт, умеренное питание, вегетарианство стали модой. И напротив: стало немодно прожигать свою жизнь — курить, пить и т.д. И заметим: именно в эти годы пришла в Америку повальная мода на восточные учения и культы, которая при всех ее издержках и извращениях, рекламном и коммерческом упрощении оказала на американское общество весьма положительное воздействие. Она познакомила многие миллионы людей с

¹ Егоров Б. Российское коллективное бессознательное. — М., 1993. — С. 47.

² Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. — М., 1983. — С. 188.

иным пониманием человека и мира, со снимающей страх смерти или посмертной кары идеей перевоплощений, дала им такое средство самопознания и расслабления, как медитация, подкрепила многих в их нежелании гоняться за денежным благополучием (насколько это вообще доступно американцам), смягчила давление пуританской христианской нетерпимости, перенаправила медицину на большее внимание к психическому миру человека, вызвала к жизни «гуманистическую психологию», множество новых способов психотерапии и пр.

Если «философское» понимание устраняет заболевание, то, видимо, должно быть верным и обратное: слом привычных мировоззренческих представлений (и как следствие — разрушение естественного мироустройства) приводит ко многим болезням. У нас же разброд в умах, проявившийся развалом единого государства, единого экономического пространства и системы здравоохранения, деньгократией и бюрократией, задрапированной под демократию, положения, конечно же, не улучшил. Разве может здесь медицина заменить политику или экономику? И разве успешны будут ее мероприятия, если человек вместо культа здоровья будет поборником культа лечения или еще хуже — культа саморазрушения?

Мысль неразрывно связана со словом. И слово — еще одна важная, но мало замечаемая причина болезней. Даже в быту какая-либо корявая фраза может окрылить или обессилить человека. Многие не замечают, как разбазаривают слова, как ранят и язвят словами ближнего и дальнего и получают сдачу — уколы, удары в сердце. «Злые языки страшнее пистолета». Люди словами, большей частью неосоз-

нанно, наносят один другому порчу (выводят из равновесия *дошу*, в понятиях аюрведы). А сейчас некоторые «развлекаются» тем, что пробуют свое «могущество» на слабых внушаемых людях, заставляя их слышать звон в ухе или пугая тем, что с женой ничего не получится¹.

Это могут делать и слишком рьяные поклонники совершенствования человека и оздоровления. Они хотят заставить всех быть здоровыми, когда убежденно и напористо заявляют; «соитие с женщиной — падение в пропасть», «вчерашняя пища — отбросы», «чай, простоявший более получаса — яд», «кофе — отравка» и прочие ужасы.

Правда, особенно оправдывать несовершенством мира или дурной окружающей средой свои недостатки и несчастья не стоит. Каждый человек, живя в мире, живет еще и в своем мирке, и этот мирок, созданный его целями, мыслями, чувствами, делами, привычками, может быть достаточно самостоятелен относительно окружающего. Личное убеждение и мировоззрение как система убеждений могут защищать человека, как броня.

Замечено, что больные часто избегают общества здоровых. А общаясь с ними, иногда как бы начинают «корить» их за то, что те здоровы, жизнелюбивы и т.д. Объяснить, в общем-то, это можно — таким образом некоторые придают ценность своему, хоть и плохому, состоянию, к которому привыкли, и неосознанно «мстят». Но для них как раз было бы благотворным пребывание в обществе здоровых и счастливых. В этом смысле не вызванное необходимостью хождение по врачам и «хвастливые» беседы

¹ Ссылки не будет, дабы не создавать таковым излишней рекламы.

о своих и чужих хворах и болячках ухудшают самочувствие. «Про болезни говорить — себе вредить», — гласит русская народная мудрость.

Также пребывание в обществе пьяниц, сквернословов, развратников, преступников столь же опасно, как пребывание в обществе инфекционных больных. Лучше его избегать. Если ты не врач, незачем входить в чумной барак.

Еще одно, на что мало обращают внимание. Народные названия болезней (ломота, колики, кручина, прострел, мочеизнурение, воспаление) точно указывают на её чувственные признаки-симптомы. А понимание помогает лечению. А много ли говорит уму и сердцу особая греко-латинская терминология медицины, понятная только специалистам: *абсцесс, люмбаго, колит, панкреатит, гломерулонефрит*? Обычный человек не может ясно выразить свои ощущения на таком языке и тем более свободно пользоваться им и, следовательно, не может осознать, что с ним происходит. Ой, рецидив вазомоторного ринита! А всего-то навсего — насморк. Или столь страшный стресс. Не проще ли избегать потрясений?

Известно, что бывают неграмотные, но умелые знахари. Если человек действительно что-то знает, пусть немного, он обладает некой целостностью и выражения этих знаний. При необходимости такой человек сможет говорить с другими на понятном им языке — из области науки, религии или знахарства, но он не будет смешивать несмешимое. Если он называет ишемическую болезнь сердца «грудной жабой» и, якобы удаляя эту жабу из тела больного, удаляет и болезнь, или изгоняет как злого духа то, что медики называют маниакальным психозом —

значит, дело не в терминах. Но если какой-нибудь «потомственный колдун, получивший 7-ю степень посвящения у мастера в Гималаях» заявляет: «На вас навели порчу, у вас блок в *манипура чакре*, но с помощью белой магии, ношения креста и «Отче наш» мы снимем отрицательный биоэнергетический заряд вашей кармы и изгоним беса», — подобная дикая мешанина из словаря науки, экстрасенсорики, христианства, йоги — показатель самообмана или обмана. Когда вы видите или слышите нечто подобное — 99 из 100 за то, что перед вами невежда, шарлатан или безумец. И именно такое смешение и столкновение в их сознании несовместимых идей и понятий, о которых они иногда не имеют никакого понятия, делает их столь часто болезненными и чуть ли не помешанными.

Вообще, увлеченность магией, оккультизмом, спиритизмом, астрологией, экстрасенсорным целительством и прочими возбуждающими воображение «играми сознания» усугубляют *вата*, которая выводит из равновесия и другие *доши* и приводит к разного вида болезням.

Аюрведа как сложившаяся из долгих наблюдений и опыта наука, уловившая главные закономерности развития болезней, может включить в свою классификацию причин болезней и совершенно новые явления.

Современные врачи аюрведы считают, что новые болезни могут появляться, например, от ухудшения качества воздуха, воды и еды вследствие загрязнения природы. Появление новых веществ — удобрений, которые, увеличивая размер и вес продуктов, уменьшают их питательность, ядовитых пестицидов, попадающих в них, а также питание синтетической

пищей, концентратами и долго хранящимися в холодильниках продуктами также способствуют появлению новых болезней и всплеску старых. Например, рост числа заболеваний раком, который был редок в допромышленную эру, сейчас просто взрывной.

Даже некоторые причины такого нового и загадочного заболевания, как СПИД, возможно объяснить исходя из общих положений аюрведы. Например, непосредственно на иммунную систему влияют излишества в сексе, мастурбации, оральные и анальные секс, рассеивая в миг оргазма энергию *оджас*.¹ Пребывание человека в «виртуальной реальности» боевиков и фильмов ужасов с горами трупов и морями крови, оголтелой голотелости и пр. можно внести в перечень факторов риска. Избыток сцен насилия или секса в «зрелищной индустрии» оказывает разрушающее влияние на тонкое тело человека, и эти сбои преобразуются в организме во вредные химические соединения, производящие яды, как в клетках, так и в уме. Те же роковые последствия от громоподобной роковой и поповой музыки. Наркотики, в конце концов, «впрыскивают» этот воображаемый мир в глубины психики, и там он начинает жить своей жизнью. Такая воображаемая искусственная жизнь действует так же разрушительно, как настоящая. Показательно, что наибольший процент больных СПИДом как раз среди работников индустрии развлечений — от шоу-звезд до проституток.

Поэтому даже некоторые медики советуют давать отдых мозгу и раз в неделю устраивать «информационное голодание»: не смотреть телевизор,

¹ Аюрведа: наука самооздоровления. — С. 111.

не слушать радио, не читать газет. Может, это поможет услышать себя.

Виды болезней

Число болезней ныне множится, они почкуются, ветвятся, дробятся, придумываются... (Например, очередная новинка — интимофобия, то есть боязнь интимных отношений). Неудивительно, что сейчас человеку грозит свыше 10 000 болезней, действительных и придуманных, 70 000 симптомов и синдромов. Количество сведений о различных болезнях и симптомов удваивается каждые 10–12 лет. Даже врачу уже трудно разбираться в них.

«Слишком резкие границы установлены между различными заболеваниями ради их классификации. Болезнетворные процессы безусловно не так многочисленны и не так существенно различны, как мы (медики. — Б.М.) о них думаем», — замечал А. Залманов¹.

Традиционная аюрведа для практических целей диагностики и излечения обходилась 140 болезнями, перечень которых мы даем в Приложении 4. Из них 80 считались вызываемыми *вата*, 40 — *питта* и 20 — *капха дошей*. Однако для современной медицины трудно, например, уловить разницу между крапивной лихорадкой, указанной как болезнь *питты*, и той, которая считается проявлением *капха*. Заметим также, что в число болезней входит и то, что нынешняя медицина считает симптомами, и то, что за болезнь вообще не принимается, например ро-

¹ Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. — С. 15.

бость или голубые родинки. Но это не говорит о том, что классификация болезней в аюрведе примитивна. Теория трех *дош* позволяет развернуть их перечень. Только лихорадок в аюрведе различалось 13 видов. В одной из работ индийского знатока аюрведы начала XX века описаны симптомы и способы лечения уже около двух тысяч болезней, известных в то время европейской медицине.¹

В аюрведе имеется несколько классификаций болезней по разным причинам и признакам. Чарака подразделял болезни на три главных вида: врожденные (*nija*), внешние или приходящие (*āgantu*) и психологические (*manasa*).² Среди приходящих болезней выделялись болезни времени (*kālajā*) — такие, как периодические лихорадки, старческие болезни и пр.

В болезнях, приходящих из-за внешних причин, вначале идет какое-то внешнее бедствие (голод, жажда, несчастный случай, ожог, обморожение и пр.), а потом расстраиваются воздух, жар и влага в теле. В болезнях врожденных сначала расстраиваются *доши*, а потом появляются признаки болезней. В болезнях ума сначала расстраивается ум (нервным потрясением, долгой напряженностью и пр.), а затем следует расстройство *дош*.

Наиболее полная классификация болезней по запускающим их причинам дана Сушрутой. Перечень их выглядит так:

I. Телесные (*adhyātmika*)

1. Наследственные (*adi bala pravṛtta*)

а) Отцовские — из-за болезненности семени

¹ Sen Gupta. Ayurvedic system of medicine. V. 1–2.

² Чарака самхита, Сутрастхана 11.45.

- б) Материнские — из-за болезненности менструальных выделений
- 2. Врожденные (*janma bala pravṛtta*) — причиняемые болезненной *rasa*
- 3. Причиняемые усилением нарушений (*doṣa bala pravṛtta*)
 - а) Телесные — от усугубления *doṣa*
 - б) Умственные — от *раджаса* и *тамаса*
- II. От внешних причин (*adhibhautika*)
 - 1. Причиняемые нарушениями в физическом окружении человека (*samghata bala pravṛtta*)
 - а) Причиняемые оружием
 - б) Причиняемые дикими животными
- III. От сверхъестественных причин: богов, природных сил, звездного влияния (*adhidaivika*)
 - 1. Сезонные (*kala bala pravṛtta*)
 - 2. Вызванные судьбой (*daiva bala pravṛtta*)
 - а) От грома и молнии
 - б) От различных духов (инфекционные и психические)
 - 3. Естественные — от голода, жажды, старости и т.п. (*svabhāva bala pravṛtta*)
 - а) Своевременные
 - б) Несвоевременные.¹

Считалось, что «рожденные с обменными расстройствами или от родителей-диабетиков трудно исцелимы»². Сушрута, например, разделял «два вида диабета — врожденный и причиненный пищевым неблагоразумием. Врожденный происходит от порчи семени отца и/или матери». При этом человек с врожденным диабетом

¹ Сушрута самхита, Сутрастхана 1.24.

² Чарака самхита, Чикитсастхана 6.56.

— «тощий, сухой; ест мало и непрерывно желает больше пить», а «тот, у кого диабет причиненный, — полный, ест и спит излишне, при этом выглядит маслянистым»¹.

Если дед и отец были больны диабетом, сын также будет диабетиком.

Болезни по месту зарождения, как уже говорилось в разделе о каналах и мармах, бывают двух родов.

Болезни по путям распространения амы — трех родов:

1) распространяющиеся через пищеварительные и дыхательные органы;

2) распространяющиеся через раса (лимфу) и кровь;

3) распространяющиеся через мармы, кости, суставы.

Кроме того, болезни подразделялись по причиняющей их доше и тяжести.

Болезни прошлого, настоящего и будущего:

Врач лечит болезни всех трёх времён (прошлого, настоящего, будущего), утверждают.

Скажут: посредством какого средства при одном (лечении) это происходит?

Повторяющаяся головная боль, лихорадка, повторяющиеся кашель и рвота — это возвращение (болезни).

Этимися правилами доказывается мнение о возвращении прошлого (недуга).

Повторяется и время возвращения прошлых из болезней трёх (времен).

Что касается лечения, употребляемого для этой

¹ Сушрута самхита, Чикитсастхана 11.3.

(из болезней) трёх времен, то это успокоение прошлых недугов, утверждают.¹

Развитие болезни

Болезнь является нам чаще как надлом и обвал, но напряжения — на склоне лет или из-за тех или иных склонностей — накапливаются постепенно.

Подробная схема, наиболее распространенная сейчас среди врачей аюрведы, различает семь стадий заболевания.

1. Накопление (усиление) (*caṇa*) одной или нескольких *дош*.
2. Обострение (*pracoṇa*) их в местах их обычного местоположения.
3. Распространение (*prasāra*) *дош* за пределы свойственных им областей.
4. Стойкое обоснование (*sthāna saṁśraya*) *дош* в каком-то месте тела.
5. Проявление (*vyakti*) и нарастание видимых симптомов болезни.
6. Расщепление (*bheda*) болезни на целый ряд болезненных проявлений. По другому толкованию, *бхеда* — перелом болезни в худшую или лучшую сторону (то есть кризис).
7. Осложнения (*upadrava*).

С точки зрения современной медицины, первые три стадии как бы не существуют, четвертая вызывает внимание крайне редко, диагноз же и лечение начинается со стадии симптомов.

Врачи «гиппократовской» медицины основное внимание уделяют возможно более полному и дета-

¹ Чарака самхита, Шариастрхана 1.86–89.

лизированному описанию болезненных симптомов, тот или иной набор которых позволяет определить болезнь и соответственно назначить лечение.

Диагноз, как и лечение, зависит во многом от того, к какому специалисту человек попал первым и какой набор симптомов будет, по мнению врача, ближе подходить к определенной болезни.

При этом упор делается на так называемые объективные данные, не зависящие от личности врача: числовые и графические показатели анализов и обследований. Рентген, томография, УЗИ позволяют увидеть пораженные участки и органы тела, графики электрокардиограмм и энцефалограмм и результаты анализов, предстающие в виде цифр, — заметить отклонения от некоего среднего уровня. Однако «диктатура медицинской аппаратуры»¹ и такой объективный «математический подход» по отношению к человеку оказывается далеко не самым лучшим.

Если утрачено умение видеть за болезнью человека и лечение сводится только к борьбе с симптомами, любые медицинские мероприятия не страхуют от того, что болезнь, которая ими проявилась, не вернется вновь или не превратится в другую. Весьма часто повышение температуры, боль, отсутствие аппетита, сыпи, разного рода выделения и пр. — это проявления борьбы организма с болезнью, и подавление этих проявлений только прерывают развитие болезни, позволяя ей вести глубинную разрушительную работу в теле.

«Несозревшую болезнь не изгоняй, ибо она может выйти не полностью, уйдет вглубь и подавит силы тела»².

¹ Выражение А. Залманова.

² Джуд-ши — памятник средневековой тибетской культуры. — С. 129.

При этом лечение надо начинать на самых ранних стадиях. То есть постараться пресечь ее на уровне мысли (самое лучшее, но самое трудное), на уровне ощущения — едва замеченного беспокойства или неудобства в каком-то месте, когда еще не болезнь, а смутное беспокойство и расстройство замечаются в теле.

Но при этом бороться не с какой-то определенной болезнью, а улучшать состояние больного, так сказать, многомерно.

Также иметь в виду, что всякое исцеление проходит через некоторое обострение, и нужно, чтобы оно проходило под наблюдением и управляемо.

Так как определение расстройства или болезни — это шаг к самопознанию, аюрведа считает даже более важной диагностику, а не лечение.



СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ЛЕЧЕНИЯ И ИСЦЕЛЕНИЯ

Диагностика и самодиагностика

Основы диагностики по аюрведе

Диагностика, по аюрведе, — это прежде всего установление психофизиологических особенностей личности больного, а не болезни. *«Цель действия — больной (в целом), поэтому исследуется больной»*¹.

Старую истину, что нужно лечить не болезнь, а больного, знают все, из века в век повторяют — и вновь и вновь забывают. В начале XIX века русский врач М.Я. Мудров, один из основоположников профилактического направления в медицине, утверждал: «Не должно лечить болезнь по одному только ее имени, а должно лечить самого больного, его состав, его органы, его силы».

В 1938 году один американский журнал опубликовал описание консультаций одного молодого человека у десяти врачей подряд по поводу головной боли. Получил он десять разных объяснений и предписаний:

- 1) заложен нос и надо показаться отоларингологу;
- 2) с носом все в порядке, надо показаться окулисту;
- 3) пониженное давление (прописаны уколы);
- 4) повышенное давление (прописана диета);
- 5) увеличена печень (назначено лечение электричеством);
- 6) печень не увеличена, но вырабатывает мало желчи;

¹ Чарака самхита, Виманастхана, 8.94.

- 7) ослаблена функция гланд (прописаны уколы);
- 8) кишечное отравление (рекомендовано поменьше есть);
- 9) типичная неврастения (прописаны пилюли);
- 10) обычная головная боль (без особых объяснений).¹

Если бы при обследовании больного использовались правила аюрведы, то расхождений было бы гораздо меньше. Так как даже по этому краткому описанию врачебных ошибок можно судить о довольно длительном, если не хроническом характере головной боли, то 9 из 10 за то, что их причинами могут быть расстройства какой-либо *доши*, чаще — либо *вата*, либо *капха*. Как причина головных болей *питта* выступает много реже. Останется сделать выбор, исходя из особенностей телосложения, нрава, привычек, питания, между этими двумя и назначить соответствующие мероприятия.

Положим, что у такого молодого человека — букет сопутствующих расстройств: бессонница, раздражительность, плохая сосредоточенность и память, утомляемость, запор, зябкость ног, сухость кожи, перхоть. Выпишут ворох таблеток: транквилизаторов, снотворных, слабительных, витаминов, мазей.

Врач же аюрведы, установив, что во всех эти нарушениях повинна *вата доша*, предпишет набор очистительных и успокоительных приемов и трав для ее уравнивания.

Сегодня врачи аюрведы могут использовать средства диагностики современной медицины, скажем, измерение температуры, но не придают этому осо-

¹ Зарубежные методы лечения. — СПб., 1994. — С. 241.

бого значения, так как, например, при лихорадке, вызванной расстройством *канха*, изменение температуры не наблюдается, что может ввести врача в заблуждение.

По классическим источникам, для определения болезней нужно уметь определять пять оснований (*nidāna pañca*):

1) главную причину (*nidāna*), которая может быть внешней, внутренней, отдаленной, воздействующей сразу или слабой;

2) предвещающие признаки (*pūrvārūpa*), показывающие, что только что началось какое-то расстройство и токсины начали накапливаться в клеточных тканях;

3) внешние проявления (*rūpa*), что близко к понятию «симптомы» современной медицины;

4) средство, вызывающее определенное проявление. Речь идет об испытательной терапии (*upaśaya*)¹, которая позволяет выявить болезненную причину;

5) проявление самой болезни (*samprāpti*), при котором рассматриваются счет (число разновидностей болезни), развитие, первичность или вторичность болезни, ее сила и время года.

Для правильного обследования больного Чарака считал необходимыми три условия:

1) верные наставления (*āptaupadeśa*), под которыми подразумевается знание писаний, правильное обучение и образованность сведущего в аюрведе;

2) наблюдение или прямое восприятие (*pratyākṣa*);

3) вывод (*anumāna*).

¹ Эта необязательная стадия имеет также названия *supaśaya*, *anupaśaya*.

Прямым восприятием Чарака считает *«наблюдение, исходящее от единства духа, ума и чувств в особый миг»*, что можно толковать как не просто наблюдение, а проницательное восприятие. Он утверждает, что *«врач, который не может войти во внутреннее состояние своего пациента сияющим светом своего разума, не может успешно лечить его болезнь»*¹.

Очень многое может сказать чутье, наитие, интуиция. Взглянув на человека в целом, мы почти всегда, даже без особых знаний, можем сказать, здоров он или болен. Но чтобы помочь себе и людям, мало услышать голос наития — нужно понять, что он говорит. Это требует точных и подробных знаний. Ибо *«немногое может быть узнано прямым восприятием и многое не может быть прямо воспринято и (потому) постигается из писаний и обобщения (наблюдаемого)»*.

Врач должен иметь знание *«причины болезни, предвещающих признаков, развития, расчетливого (диагноза) преобладания (того или иного нарушения), различия в судьбе и силы времени»*.

*Доказательным и внимательным умом надлежаще следует познать внутренние особенности обследуемого: нарушение, целебное средство, местность, время, строение тела, питания, (то, что ему) приятно. Надлежаще следует познать дошу и прочее, на которую действуют (лечением)»*².

Сушрута указывает такие способы установления диагноза:

¹ Чарака самхита, Виманастхана 4.14.

² Чарака самхита, Виманастхана 1.4.

- 1) выслушивание;
- 2) ощупывание;
- 3) разглядывание;
- 4) пробование на вкус¹;
- 5) обоняние;
- 6) распрос, который он особенно выделяет.

«Такие сведения, как

— время (суток) или время года (появления) болезни;

— род (каста), к которому принадлежит больной и

— вещи или мероприятия, склонные принести явное улучшение болезни или приятные больному (*sātmya*);

— также причина болезни;

— усиление боли;

— сила больного (выносливость);

— состояние его пищеварения;

— испускание кала, мочи и ветров или их остановка;

— созревание болезни по времени;

Следует особо подтвердить непосредственным расспросом больного. Хотя пять органов чувств помогают определить точный диагноз, тем не менее, явления местного порядка, постигаемые этими чувствами, не должны упускаться в установлении их особой природы»².

Сила аюрведы не только в установлении болезни (*rogaparikṣa*), но также в установлении жизнеспособности (*āyurparikṣa*) больного.

¹ Слово *rasana* имеет и значение «звучание», что в применении к установлению диагноза может проявляться в определении звучания дыхания или определенном звуке при простукивании.

² Сушрута самхита, Сутрастхана 10.4–5.

«Поэтому врач должен рассмотреть вначале природу болезни, расстройство, причиненное в ней дошей, состояния органов, где расстройство проявилось, и причины, ответственные за расстройство, и затем начинать лечить болезнь. Тот, кто во время осмотра больного рассматривает состояние дхату и мала, место их пребывания, его силу и выносливость, (узнает) расспросом время года болезни, силу пищеварения, телосложение и предрасположенность, возраст, умственное состояние, привычки (любимые) и отвращения, обычную пищу и другие тончайшие предметы, относящиеся к больному, и затем устанавливает диагноз и начинает лечение, не совершит никогда никакой ошибки»¹.

Некоторые приемы диагностики

Так как наш обзор рассчитан на ознакомление и возможное использование обычным, неискушенным в аюрведе человеком, в дополнение предыдущих описаний дош мы укажем лишь самые общие и простые способы определения нарушения дош и некоторых соответствующих им болезней.

При осмотре (наблюдении) особое внимание обращается на общий внешний вид и цвет и состояние кожи, ногти, глаза и зрачки, нос, губы, зубы, язык, руки, волосы, ноги, кал, моча.

Слушание голоса также позволяет сделать некоторые выводы о болезни.

Важное место в диагностике играет пульс.

¹ Вагбхата, Аштанга хридайа самхита 1.12.36–38.

Предупреждение для тех, кто попробует себя проверить по приведенным здесь предметам. Самодиагностика в какой-то мере легче и точнее диагностики, а в чем-то имеет свои недостатки. Начнем с них.

Первое, о чем мы уже упоминали в разделе об установлении *дош*: человеку очень трудно быть к себе беспристрастным. Поэтому в зависимости от того, чего человек желает — быть больным или здоровым, — он может по-разному оценивать данные: или слишком трагически, или вовсе пренебрегая их предупреждениями (последнее, как правило, все же лучше).

Второе: человек самовнушаем, и надо остерегаться подпадания под гипноз описаний, схем, диаграмм и пр. Здесь у самодиагностики великие достоинства. Человек — не то что врач — всегда при себе: он может в любой миг проверить свои ощущения, делать это неоднократно на протяжении лет. У него нет больших знаний, но нет и «профессиональной перегруженности» ими, при которой малейшее отклонение может совпасть с каким-то из огромного количества известных ныне симптомов. И, наконец, человек, в общем-то, себя любит, и поэтому у него больше возможностей отнести к себе как к человеку, а не просто как к пациенту.

Общие физические черты

В большой мере совпадают с установлением породы и преобладающей *доши*. Нарушение воздуха легко распознать по боли, ослаблению или отсутствию той или иной функции, тепловое нарушение (*питта*) — по жгучему ощущению или извращенному аппетиту (например, когда хочется в мороз мо-

роженного или холодного пива), а жидкостное (*канха*) — по ощущению тяжести или скоплению жидкости в тех или иных местах тела.

На присутствие *амы* (непереработанных отходов) может указывать неприятный вкус во рту по утрам и белый налет на языке, дурной запах изо рта, мутная, темная моча, ломота в суставах, плохое пищеварение, запоры, потеря аппетита.

Болезни, вызываемые ветром, как правило, проявляются после завершения пищеварения, жаром — в самом начале пищеварения, а влагой — во время приема пищи.

Сила и выносливость определяют, какое назначить лечение, чтобы оно не ослабляло больного. Например, сильно ослабленным людям не назначается *расайана* — мероприятия по омоложению, старикам — сильные клизмы и т.п. Видимо, и назначение прививок тоже должно учитывать эти качества, так как прививка на человека ослабленного может оказать не укрепляющее иммунитет воздействие, а ослабляющее.

Кожа

Здоровая кожа — гладкая, эластичная, бархатистая. Увядшая, потемневшая до старости кожа свидетельствует о неблагополучии со здоровьем. Кожа с землистым оттенком может свидетельствовать о заболевании желудка, поджелудочной железы, селезенки (*питта*-болезни), а черноватый оттенок кожи — о заболеваниях почек, мочеточников, мочевого пузыря (*вата*-болезни). Пожелтевшая кожа может указывать на камни в мочевом пузыре. Красноватый оттенок кожи бывает у людей с заболеваниями сердца и высоким давлением. Бледная кожа

на лице бывает при поражениях дыхательной системы (болезни *капха*), а также толстого кишечника или анемии (*вата*).

Шелушение и «гречневые пятна» на коже, как правило, вызываются *вата дошей*, гнойники — *капха*, а сыпи — *питтой*. Если они появляются постоянно на одних и тех же местах, то это может указывать на расстройство внутреннего органа, иннервирующегося на это место (по принципу Захарьина-Геда).

Глаза

Глаза с набрякшими нижними веками могут свидетельствовать об обострении капхи и неполадках в почках. Конъюнктивит свидетельствует об обострении питты, обильная слезоточивость — капхи, красноватость глазного белка с выделяющимися кровяными сосудиками — признак высокого давления, а желтоватость ее указывает на возможную болезнь печени. О болезнях можно судить по радужке, чем небезуспешно ныне занимается иридодиагностика. Если радужка несоразмерно маленькая, это признак вата-болезней, например, артрита. Помутнение или отличие цвета в тех или иных местах соответствует расстройству или болезни, так беловатое кольцо или пятно на радужке — склероз сосудов.



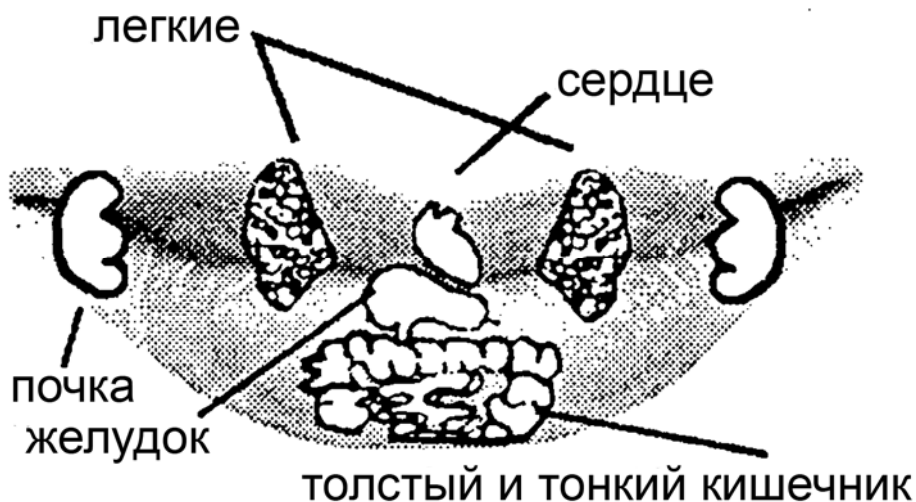
Глаза (слева направо) ветренника,
питта- и капха-личностей

Губы

Сухие, тонкие, с мелкими многочисленными трещинками, неяркие — принадлежность ветренников.

Сочные, красные, яркие, горячие — пылких.

Мягкие, толстые, влажные, прохладные — мокротных.



Рефлекторное отображение некоторых органов на губах

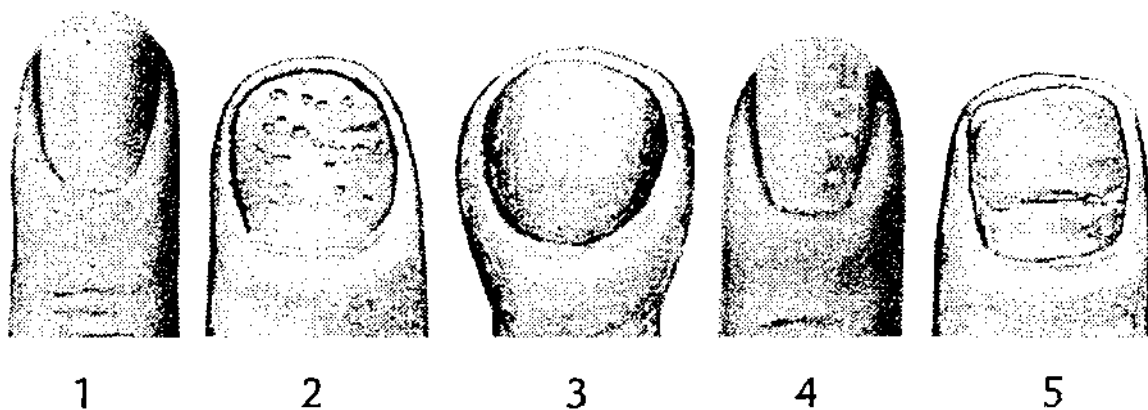
Если участки соответствующих органов на губах заметно отличаются по цвету или на них часто появляются темные или белые точки, трещины, воспаления и т.п., это может указывать на нарушения в этих органах.

Ногти

Обследование кожи дополняется обследованием ногтей. У здорового человека ногти розовые, гладкие, с матовым блеском. Сухие, ломкие или расщепляющиеся ногти свидетельствуют об усилении воздуха, желто-розовые — об увеличении желчности

(*питты* в печени), а слишком толстые, мягкие и светлые — *капхи*. Белые пятна на ногтях могут указывать на поражения нервной системы в прошлом, желтый оттенок ногтей или желтые пятна — на нарушения в работе мозга или печени, синеватый бывает у страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями крови.

Ногти в виде так называемого «часового стекла» могут свидетельствовать о затяжных болезнях *капхи*, связанных с бронхами и легкими.



Ногти здорового человека (1) и страдающих некоторыми болезнями: псориаз (2), хроническая пневмония, эмфизема и пр. (3), вата-расстройства нервной системы (4), внутренние воспалительные заболевания или отравление (5)

Голос

Глуховатый, грубый и несколько монотонный голос свойственен *капхе*, а громкий (иногда до чрезмерности) и резкий — *питте*, негромкий, слабый — *вате*. Изменение голоса может указать на сильное расстройство *дош*. Например, ломающийся голос подростков — признак возрастного возрастания *питты*. Если голос у человека становится слабым,

дрожащим, дребезжащим — это усиление *ваты*, например, в старости.

Частая хрипота или потеря голоса может указывать на предрасположенность к ларингиту, фарингиту. Огрубение или сиплость голоса при сифилисе говорит о его далеко зашедшей стадии. Но чаще охриплость, изменение тембра, шепот вместо громкой речи обусловлены продолжительными напряжением и потрясениями (стрессом). Кстати, одной из причин потери голоса, наряду с сильным криком или громким пением, в аюрведе считается ругань и злословие.

Язык

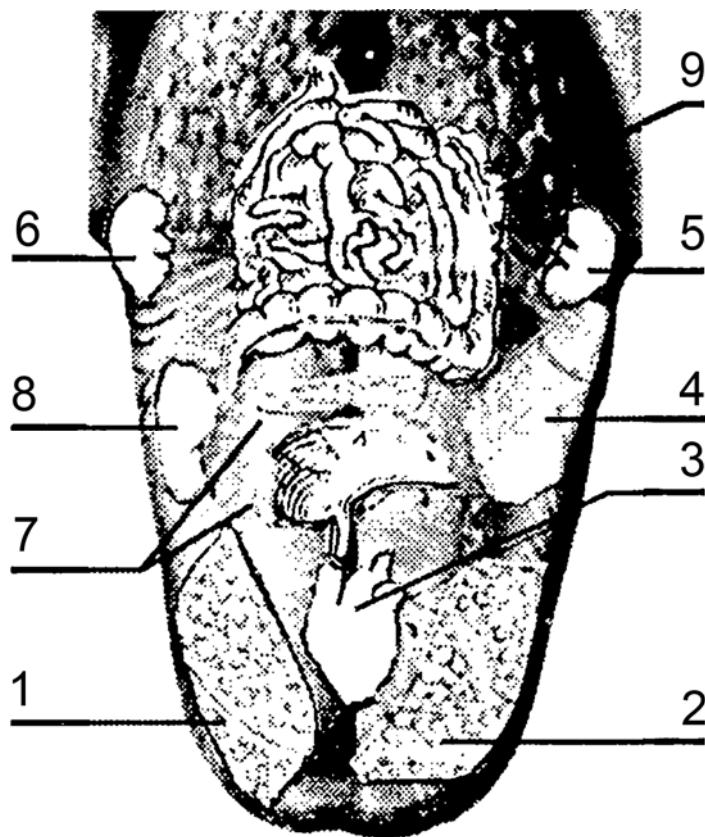
«Покажите язык!» — когда-то любой врачебный осмотр начинался с этой просьбы. С появлением сложных диагностических приборов этот способ стал казаться примитивным, устаревшим и даже немного смешным. И, кажется, именно знакомство с восточными системами лечения вновь вернуло диагностике по языку (лингводиagnosticе) ее почетное место.

Язык — орган и вкуса, и речи. Известно, что плотность рецептивных полей на языке в десять раз больше, чем, например, на спине. Они показывают состояние не только пищеварительных, но и других внутренних органов.

Итак, если язык влажный и красный — это знак здоровья и энергии.

Бледный язык указывает на ослабленное здоровье и энергию, особенно на капха-нарушение. Багровый с грубыми сосочками — на *питта*-расстройство и повышенную секрецию. Шершавый и хо-

лодный язык указывает на расстройство *вата*, а его дрожание — на скрытые страхи и тревоги. Гладкий язык с мало выраженными сосочками — на вызванные расстройством *вата* долговременное нервное расстройство или недостаточность желудочной секреции. Синюшный язык может предупреждать о недостаточности сердечной деятельности.



*Приблизительные соответствия участков
языка внутренним органам*

1 — левое легкое; 2 — правое легкое; 3 — сердце; 4 — печень; 5 — правая почка; 6 — левая почка; 7 — желудок и поджелудочная железа; 8 — селезенка; 9 — кишечник

Особое внимание уделяется налету на языке. Тонкий налет свидетельствует о начавшемся нарушении, сильно выраженный — о хронической болезни. Если он становится толще и темнеет — от белого

к желтому, серому, а потом и к темно-серому — это говорит об усилении болезни до угрозы жизни.

При хронических гастритах с повышенной кислотностью, колитах, хронических энтеритах язык несколько увеличивается в объеме и бывает почти сплошь обложен беловатым налетом. При гастритах с пониженной кислотностью, напротив, язык сухой, обложенный и несколько меньше. При обострении язвенной болезни налет чаще всего серый или желтовато-серый.



Отображение некоторых болезненных нарушений на языке

1 — потрескавшийся язык — нарушение вата; 2 — неполадки в толстом кишечнике; 3 — ама (токсины) в толстой кишке; 4 — нарушения в почках; 5 — белый с красноватыми краями — токсины в толстом кишечнике; 6 — отпечатки зубов по краям языка — несварение, неусваиваемость пищи; 7 — слабые легкие; 8 — слабое сердце; 9 — глубокая продольная линия на языке с резко выраженным изломом у корня языка, в середине и ближе к кончику свидетельствуют, соответственно, о неполадках или болях в нижней части спины, в средней ее части и в шее

Пульс

Диагностика по пульсу (*нади виджняна*) разработана в аюрведе (и родственной ей тибетской медицине) настолько тонко, что хороший врач может

определить целый набор расстройств и болезней, сказать о приведших к ним причинах и, утверждают, даже предсказать не только исход болезни, но и прошлые и будущие события. Не так уж это чудесно, если сравнить изощренность определения пульса аюрведы с методом пульсовой диагностики западной медицины. Пульс в аюрведе определяется не в одной точке запястья, как в Европе, а в трех местах тремя пальцами пятью чувствительными точками на каждом и с разной степенью нажатия на артерию.



*Аюрведийский лекарь определяет
пульс пациента*

Шарангадхара (XIII в.) так описывает пульсовое исследование: «Сосуд (дхамани), идущий от основания большого пальца, дает признаки жизни. По

его деятельности определяются обычные или необычные состояния тела. Если ветер возбужден, его движение подобно движению воробья, вороны или лягушки; если возбуждена желчь (*пितта*), ток (*нади*) показывает движение лебедя или ястреба. При возбуждении трех *дош* (*саннипата*) его движение подобно походке птиц лава и куропатки. Когда возбуждены две из трех *дош* сразу, ток идет иногда медленно, иногда быстро и меняет свое местоположение. Ток, который останавливается или перемежается, определяется как разрушение жизни, а у тех, которые очень слабы и холодны, предвещает смерть. Когда он возбужден лихорадкой, ощущается жар и быстрота. Во время страсти и ненависти он быстр, во время умственного беспокойства — слаб, если пищеварительный огонь низок (*mandāgni*) и когда составляющие (*дхату*) ослаблены, замедлен. Когда сосуд наполнен кровью, он ощущается теплым и тяжелым, когда пищеварительный огонь разгорается, ощущается легким и быстрым. При здоровье пульс сильный и устойчивый. Наполнение делает пульс устойчивым»¹.

При нарушении ветра пульс слабый, быстрый, неровный, напоминает движение холодной скользкой змеи.

При *пितта*-нарушении пульс ярко выраженный, размеренный, активный, скачкообразный и сравнивается с прыжками лягушки.

Капха-нарушение можно выявить по сильному, но мягкому текучему движению пульса под безымянным пальцем. Пульс напоминает мягкое скользкое движение лебедя.

¹ Jaggi O.P. History of science and technology of India. V. 4. — P. 128.

При этом считается, что определенные точки на пальцах врача при определенной глубине нажатия воспринимают сигналы от основных органов тела: сердца, легких, печени, желчного пузыря, селезенки и т.д. По наполненности, ритму, сочетаниям и т.д. различается около 150 видов пульса. Естественно, этому можно научиться только за годы обучения у знатока и большой практики. Поэтому для обычного человека пульсовая диагностика может служить лишь для помощи в определении господствующей в нем *доши*. Для этого указательный, средний и безымянный палец одной руки накладывают на лучевую артерию другой (проверять лучше на двух руках) так, чтобы указательный оказался на месте обычной проверки пульса. Здесь определяется пульс *вата*. Следующий палец, нажатие которого должно быть чуть более сильным, определяет пульс *питта* и, наконец, еще чуть более глубокий пульс *капхи* определяется безымянным пальцем. Тот пульс, который наиболее заметен и выражен, указывает на преобладание соответствующей *доши*.

И в европейской медицине до середины нынешнего века существовали такие определения пульса, как «скачущий», «острый», «печеночный», «круглый»... Первые два могут быть сравнены с пульсом лягушки, последний — с плавным пульсом лебедя.

Для правильного определения расстройств важно учитывать состояние больного и время проверки. Неточные сведения могут быть при проверке пульса:

- 1) после тяжелой физической работы;
- 2) после совокупления;
- 3) после перегрева на солнце или у огня;
- 4) при голоде;
- 5) после массажа;
- 6) после приема алкоголя.

Моча

Так как каждый человек мочится, по крайней мере, несколько раз на дню, эту природную нужду можно использовать для первичной диагностики. При этом важно помнить, что наиболее точные данные дает наблюдение утренней мочи в чистом прозрачном сосуде. Светло-желтая без неприятного запаха моча свидетельствует, что человек здоров. Если моча имеет темно-коричневый цвет — это признак нарушения *вата*. Если моча темно-желтая, вызывает ощущение жжения, как бы дымится и имеет кислый запах — это признак *питта*-расстройства, а если слишком светлая или, напротив, мутная с запахом прелых яблок — *капха*-нарушения.

Сладковатый запах мочи может указывать на *капха*-нарушение, могущее привести к диабету, гнилостный — на наличие токсинов.

Если в моче заметны мельчайшие взвешенные частицы, это может указывать на наличие песка и, возможно, камней в мочеточнике.

Стул

У здорового человека кал средней плотности, не слишком сухой и не слишком жидкий, без частиц переваренной пищи, крови, слизи и без отвратительного запаха. Если кал особенно зловонен, то это указывает на большое количество амы. То же можно проверить и особым тестом: если небольшое количество кала, вместо того чтобы плавать, тонет в воде.

При усугубленной *вата доше* кал жидкий и пенистый, или с частицами переваренной пищи, или в виде круглых катышков («заячий» или «овечий»

кал). Кал при *питта*-расстройствах вызывает ощущение жжения, а при *капха*-нарушениях он обильный и светлее, чем обычно.

ОСНОВЫ ЛЕЧЕНИЯ ПО АЮРВЕДЕ

Участие и соучастие в лечении

Одно из уймы заблуждений людей касательно здоровья и лечения — что чем сложнее и необычнее лекарство или применяемое медицинское средство или устройство, тем оно лучше лечит. Однако, чем сложнее используемые медицинские мероприятия, техника и лекарства, тем больше и серьезней осложнения, которые они могут принести. Аюрведа же стоит на том, что естественные средства целения предпочтительнее искусственных. И отсюда вытекает и наша задача: из огромного числа целебных и лекарственных средств аюрведы выбрать наиболее общие, легко осуществляемые и применимые для оздоровления.

Мы не будем загружать вашу память названиями аюрведийских лекарств и индийских растений, которые даже не всегда точно отождествлены и большинству наших людей недоступны. Рецепты их можно найти в специальных книгах по аюрведе, а их применение должно быть в ведении знающих и опытных врачей.

Как яд, как стрела, как огонь, как гром — таково неизученное лекарство, изученное же — как влага бессмертия (амрита). Лекарство, имя, облик и свойства коего неизвестны (или даже) когда известны, используется неверно, может вызвать несчастье.

Верно примененная даже ядовитая отрава станет
лечебным средством,

тогда как дурно примененное лечебное средство
становится ядовитой отравой.
...Падение молнии Индры на голову может
пощадить человека,
но лекарство, назначенное незнающим врачом,
не пощадит больного.¹

К тому же применение лекарств аюрведы как очередной новинки без подкрепления лечебной традицией, наличием большого числа опытных целителей и соответствующим мировоззрением утрачивает огромную долю своей полезности и целебности.

Гораздо плодотворнее выбор из предлагаемых аюрведой правил и средств лечения, наиболее подходящих по доступности, климатическим условиям, применявшихся, например, народным врачеванием.

Напомним, что суть целения аюрведы — не столько борьба с болезнью, сколько увеличение жизненной силы, которая позволяет начаться самоисцелению.

Правила аюрведийского лечения можно свести к трем:

- 1) удаление причины;
- 2) удаление токсинов;
- 3) смягчение уже нанесенного болезнью вреда.

Стадии лечения можно свести к четырем:

- ◆ Успокоение
- ◆ Очищение
- ◆ Собственно лечение
- ◆ Восстановительные или поддерживающие мероприятия (главное из которых, опять же, успокоение)

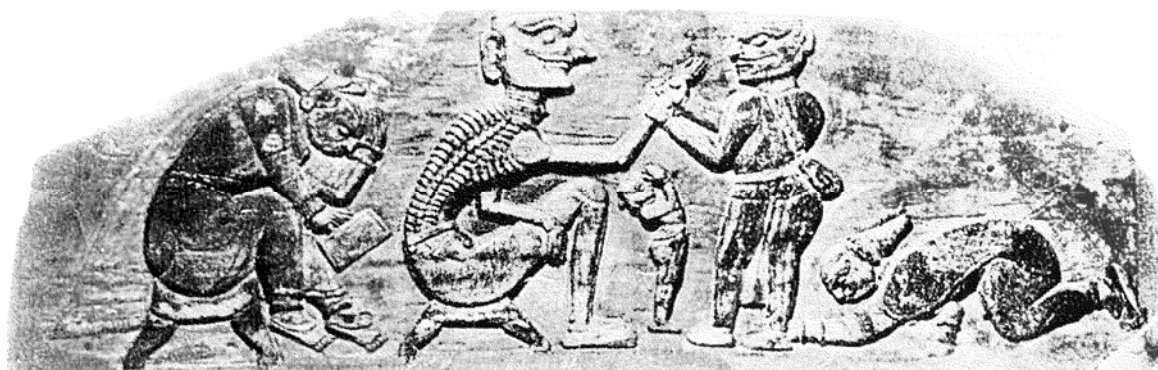
¹ Чарака самхита, Сутрастхана 1.124–126, 128.

ние — как естественное, так и в виде определенных действий с умом и телом)

«Разновидности лечения таковы: удаление болезни, диета, лекарства, налаживание, прекращение, восстановление здоровья и приведение в порядок»¹.

Успешность же лечения, как считается, зависит *«от четырех условий: врача, лекарства, ухода (родных, сиделки) и самого больного. Обладая должным качеством, они ведут к исцелению недуга»².*

Лекарства и уход мы пока оставим. Обратим внимание на взаимоотношения врача и больного, что является важной частью успокоения больного.



Врач осматривает больного. Его близкие воздают врачу почести. Резьба по дереву.

Люди нуждаются во враче не только как в специалисте. Они хотят видеть в нем человека, который помог бы им обрести веру в свои силы и волю. Им нужны определенные качества врача, чтобы верить его назначениям. Таким образом, врач для большинства людей, не имеющих учительской преемственности, является кем-то вроде наставника.

¹ Чарака самхита, Чикитсастхана 1.3.

² Там же, 9.3.

Будут ли убедительны предписания курящего врача больному, скажем, стенокардией бросить курить? Кроме объективных медицинских средств для больного оказывается немаловажным субъективное — доверие к врачу или целителю, приятие или не-приятие личности врача. Д. Чопра приводит показательный и трагический пример — случай смерти во время не очень сложной операции пациента, не доверявшего врачу. А какое влияние оказывает на лечение отношение врача к больному, его настроение, его сострадание!

Понимая это, Чарака наставлял учеников:

«Если вы хотите достичь успеха в своей деятельности, богатства, и славы, и небес после смерти, вы должны каждый день, восстаивая от сна и отходя ко сну, молиться о благополучии всех существ, особенно коров и брахманов, и всей душой стремиться к исцелению больного.

Вы не должны предавать своих больных, даже ценою собственной жизни.

...Вы не должны пьянствовать, не должны творить зло или иметь злых приятелей... Ваша речь должна быть приятной... Вы должны быть рассудительны и всегда стремиться совершенствовать свои знания.

Когда идете в дом больного, следует направлять свои слова, мысли, разум и чувства не к чему иному, кроме как к своему больному и его лечению...

Ни о чем, что происходит в доме больного человека, не следует говорить тому, кто полученным знанием мог бы повредить больному или кому-то другому»¹.

¹ Чарака самхита, Виманастхана 8.7.

Не только здоровье, но и правильное лечение считалось праведным делом, тогда как неправильное — из-за невежества или только ради наживы — грехом. *«Действуя ради освобождения от страданий, вайдья следует добродетели (дхарма), создавая богатую практику, он достигает пользы (артха), а приобретением славы своим лечением и удовлетворением, получаемым им от излечения тех, кого он любит и уважает, он служит третьей цели — удовольствию (кама)»¹.*

А теперь порассуждаем о давно известном медицине факте, что заинтересованность и деятельное участие больного в своем лечении ускоряют исцеление.

Хвала самолечению

Люди, заботящиеся с помощью медицины о своем теле, не только забывают о жизни других людей, но и о своей собственной.

Л.Н. Толстой

«Самолечение — недопустимо, опасно!» — настойчиво и неустанно твердят медики. Конечно, беспрестанно глотать разнообразные таблетки или делать себе инъекции (дай волю — делали бы и операции) — занятие неумное и весьма опасное. Но отнюдь не более умно скинуть всю заботу о своем здоровье на людей в белых халатах.

Некоторые возлагают вину за развитие европейской медицины по пути борьбы с болезнями и сим-

¹ Чарака самхита, Сутрастхана, 30.29.

птомами на «отца медицины». Но Гиппократ, видимо, все-таки не виноват, так как с завидной откровенностью утверждал: «Медик лечит, природа исцеляет», — тем самым подразумевая, что медицинские мероприятия должны всего лишь содействовать природе в исцелении человека.

Ту же мысль в похожих словах высказывал великий святой XIX века Рамакришна: «Возьмите больного. Природа почти излечивает его, когда врач прописывает травы и просит его пить их сок. После приема лекарства он полностью выздоравливает. Итак, лекарством излечивается ли больной или сам? Кто может сказать?»

Может, сами медики?

Даже они говорят о важности здорового образа жизни для профилактики болезней. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека лишь на 10–15% определяется и поддерживается медицинскими учреждениями, 15–18% определяется наследственностью, а остальные — условиями внешней среды, труда и питанием. А директор Киевского НИИ нейрохирургии как-то высчитал, что если взять здоровье человека за 100%, то 40% зависит от условий труда, 50% — от самого человека и лишь 10% — от медицины.

В конце 80-х годов ученые АМН СССР провели исследование влияния профилактических мер среди 15000 мужчин в возрасте 40–59 лет. И оказалось, что только благодаря оздоровлению их образа жизни удалось снизить общую смертность на 16,7%, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний — на 35,3%, в том числе от инфаркта миокарда — на 28%. от мозгового инсульта — на 60%. Медицина же считает снижение смертности от какого-то заболевания,

скажем, на один процент за несколько десятилетий очень большим достижением. Медики признают, что, например, атеросклероз или алкоголизм нельзя вылечить, его можно лишь предупредить.

И если посредством естественных средств (солнце, воздух, вода, здоровая еда и физические упражнения) человек может не допустить развития болезней, то и разумное самолечение с помощью таких правильно примененных средств, пожалуй, благотворнее и уж точно безвреднее, чем медикаментозное.

Все это говорилось только ради одного вывода: бо́льшая часть нашего здоровья зависит не от медицины.

Если это положение будет принято, то можно сделать убеждением и такое утверждение: бо́льшая часть вашего здоровья — в вашей воле.

Если и с этим вы согласны, можно сделать следующий шаг: человек способен сохранять свое здоровье, излечиваться от болезней, если найдет веру, силу и верные средства оздоровления.

Несколько процентов необъяснимых исцелений неизлечимых болезней (для которых придумали особый термин — «спонтанная ремиссия») вселяют надежду, что есть какая-то неучтенная возможность.

Те, кто исцелился, во что-то поверили и начали что-то делать *сами*. Это могли быть совершенно нелепые и даже, казалось бы, опасные средства. Кто-то пил в смертельных объемах воду или виноградный сок, кто-то — мочу или даже керосин; обреченные на неподвижность, которым были запрещены резкие движения, часами упражнялись с отягощениями или без оных; кто-то моржевался или парил-

ся, кто-то молился. Причем одна и та же болезнь могла побеждаться по-видимому разными, зачастую противоположными средствами.

Но чтобы на это хватило сил и упорства, должно быть соответствующее состояние сознания. Об этом и поговорим.

Как правило, здоровье большинства людей подпорчено. Своего личного врача нет. Времени и желания (а ныне и денег) ежедневно или более-менее планомерно ходить по врачам — тоже. Нет и собственных общих и точных медицинских знаний. Что может предложить таким людям аюрведа?

Самолечение нынешними медицинскими средствами действительно опасно. Но исходя из аюрведической схемы развития болезни, разумное самолечение оправдано и полезно. Знать названия, многообразные симптомы и формы болезни не обязательно. Проще и полезнее знать свойства *дош* и признаки их нарушения. Болезнь можно «поймать» и остановить на очень ранних стадиях развития. Внимательный человек может почувствовать в своем теле мельчайшие признаки начинающейся болезни в виде усталости, беспричинного смутного беспокойства, тревоги, подавленности, слабости в мышцах, ночных потений, необъяснимых болей гораздо раньше, чем они сложатся в картину симптомов, более-менее явную для медика. Но для знакомого с основами аюрведы и проявлениями *дош* эти признаки указывают на начавшееся расстройство, предупреждают и побуждают к принятию мер для ее предотвращения или ослабления.

Например, если начинает проявляться бессонница, страх, непроходящая усталость, озноб и запор — сразу же надо применить средства для успокоения *вата*.

Если гневливость, лихорадочное состояние —
утишить *питту*.

Вялость, бледность, ощущение тяжести в животе
и во всем теле, обильная мокрота и жидкие выделе-
ния вызывают к средствам вывода излишней *капха*.

Но это уже достаточно проявившиеся расстрой-
ства. А ведь можно поставить защиту на более дале-
ких рубежах.

Как препятствие прибывающим водам, губившим
в прошлом зерно,
перед жилищем строится насыпь —
так, воспринимая предвещающие признаки
появления болезней,
применяют те средства, коими и (ещё)
не пришедшие болезни уничтожают.
(Тогда) последовательное повторение страданий
не возвращается,
Создается основа счастья, и счастье появляется,
приходит равновесие и порядок, не нарушаемый
неуравновешенностью
соответствующих телесных составляющих
от всегда возникающих причин.
Искусный врач эти будущие из трёх времён
недуги уничтожает, так сказано.¹

Причины несчастий и недугов и их уничтожение

Но окончательное излечение — то, которое
устраняет обманчивость,
ведь обманчивость — высшая причина несчастий.
От укоренившегося несчастья избавление и всякого
несчастья устранение — удаление всех
обманчивостей.

¹ Чарака самхита, Шариастрхана 1.90–94.

наслаждение силами, чрезмерное наслаждение
с женщинами,
неверное начинание действий, (когда) прошло
время действия,
отсутствие скромности и хорошего поведения,
недостаток почитания знающих, самовольное
наслаждение вредными предметами
и наслаждение совсем безрассудными
доказательствами.

Не вовремя и не к месту движение, дружба
(с теми, чьи) действия плохи,
следование за устремлением чувств и уклонение
от указанного хорошего поведения.

Пренебрежение, злоба, тщеславие, страх, гнев,
алчность, помрачение, опьянение и смятение
или дурное и вредное телу действие, рожденное
от любого из подобных действий,
происходящих от раджаса и помрачения,
различающие считают повреждением мудрости,
причиной недугов.

Мысленные ложные понятия и неверное
поведение
представляют повреждением мудрости.

Это находится в поле действия ума.
Недуги, происходящие от времени, уже указаны¹
в изложении недугов¹
— как *питта* и другие (*доши*) (приходят)
в волнение, в рост, уменьшение (от изменений
времен года).

Болезни, коих причины — неверное, чрезмерное
и неполное проявление признаков:
— по временам года;

¹ Описаны в Сутрастхана 17.114.

— в начале пищеварения, при вкушении
и после пищеварения;
— в разное время дня — утром, в полдень
и после полудня и во время трех сроков ночи:
перед полуночью, в полночь и после полуночи —
проявляющиеся в эти определенные сроки
известны как болезни, порождённые временем.
Болезни, подобные ежедневной лихорадке,
возвращающейся ежедневной лихорадке, малярии¹
и перемежающейся лихорадке,¹
проявляются по времени, поскольку они
усиливаются в определенное время.
Врач, знакомый с силой времени появления
болезни,
должен лечить её и другие подобные
до их прихода.
Болезни от времени, вызывающие в конце концов
старость и смерть,
рассматриваются как природные, природа (же)
неизлечима.
Действие, (произведённое) в прошлом теле,
называемое судьбой,
также признается основанием проявления
со временем болезней.
Нет, поистине, важного дела, которое бы
не порождало своего плода.
Болезни, порождённые действием кармы, не
поддаются успокоению (и) проходят (лишь) после
(её) истощения.²

О последнем положении неплохо бы как следует
подумать модным «целителям кармических болезней».

¹ Здесь перечислены: лихорадка, происходящая каждый день, возвращающаяся лихорадка, происходящая через день и случающаяся с промежутком в два дня.

² Чарака самхита, Шарирастхана 1.94–117.

Целебность высшей цели и целостного мировоззрения

Правильное состояние ума и правильное поведение — это первое условие хорошего здоровья и оздоровления.

С идеей медиков, что почти 90% болезней вызывается стрессом, совпадает расхожее народное выражение «Все болезни — от нервов». Это не совсем так, ибо среди более чем 10 000 известных ныне медицине болезней с более 70 000 синдромов и симптомов есть инфекционные и наследственные. Но даже во время эпидемий почему-то одни люди заражаются, а другие нет. Например, генерал Бонапарт, беседовавший с больными в чумном бараке в Яффе¹, или споривший с Кохом о существовании холерного вибриона ученый Петенкоффер, который выпил на публике стакан с вибрионом или повторивший этот опыт Д.К. Заболотный. И, как правило, более стойки к болезням люди с устойчивой психикой, «любимцы фортуны», занятые любимым делом, счастливые. Еще великим нашим хирургом Н.И. Пироговым было подмечено, что у солдат побеждающей армии смертность ниже, раны заживают быстрее, реже возникают кровотечения, воспаления и судороги.

Верующие и уверенные в себе легче переносят болезнь и быстрее выздоравливают.

По статистике, примерно трети пациентов помогает плацебо, обладающее исцеляющим действием только потому, что больной уверовал в действенность лекарства. И наоборот, существует огромное

¹ Правда, сейчас этот случай считают недостоверным.

число ипохондриков, то есть людей в общем-то здоровых, которым кажется, что они больны всеми возможными болезнями. В мягкой и проходящей форме это выражается в «болезнях третьего курса» у студентов-медиков.

В лечении огромную роль играет любовь и сострадание ухаживающих — то есть, опять же влияние некой положительной сознательной среды.

Так что же, разве отвлеченные — от непосредственной пользы для тела — убеждения, идеи, мировоззрение влияют на здоровье? Разве следование тем или иным идеалам, выраженным в определенным образом расставленных словах, может принести какие-то благотворные физические следствия?

Так, алкоголизм и наркоманию почти невозможно вылечить медицинскими средствами, пока человек не захотел сам и сильно бросить их. Мешает само неукротимое желание, привычка к этим состояниям и включенность этих ядовитых веществ в обмен. Но если человек поверит в высшее — будь то вероучение или мировоззрение, тогда это происходит удивительно легко.

Понимание и умение еще более благотворны. Говорят, знание — сила. Но не только потому, что знают, как управлять автомобилем, компьютером, биржей или системой наведения ракет. Сила ума, сила мысли, сила воли поддерживает и тело.

Стремление к высокой цели питает энергией и целительно. Есть достаточно простые свидетельства этого. Во время войн люди, лежащие часами на снегу или в мокрых окопах, переживающие сильнейшие нервное напряжение и потрясения (жизнь или смерть?), почти не болеют простудой, ангиной или воспалением легких. Слишком несоизмеримы раз-

меры целей — защита Родины, своих соратников и своей жизни. Ради высокой цели можно сделать непосильное, быть неустойчивым при скудном питании или даже голодая, не болеть в экстремальных условиях, не чувствовать боли.

Пара часов напряженной умственной работы вызывают у непривычных к этому людей даже большую усталость, нежели столько же физической. Это хотя не доказательство, но косвенное указание на первенство мысли над действием и на то, что сознание является источником силы. Это в какой-то мере и наставление человеку — держать свое сознание в порядке и в разумной работе. Ум так же нуждается в очищении и упражнении, как и тело.

«Тот, в чьей голове родилось больше идей, тот больше других действует; от этого гений, прикованный к чиновническому столу, должен умереть или сойти с ума, точно так же, как человек с могучим телосложением при сидячей жизни и скромном поведении умирает от апоплексического удара» (М.Ю. Лермонтов «Герой нашего времени»).

Человек может обрести от правильного понимания:

1) по меньшей мере ощущение, что он нечто большее, чем телесные состояния;

2) отсюда возможность влиять на эти состояния своими мыслями дает некоторую хотя бы независимость и воспитывает волю, которая является важнейшей основой здоровья;

3) так как причина большинства болезней скрыта в бессознательных областях ума, то распространение области сознательного уменьшает область их зарождения.

Например, врачи аюрведы всегда объясняют больному причину недуга, исходя из теории *дош*, и

действие лекарства или диеты. Таким образом увеличивается сознательность. В какой-то мере — происходит приобщение к целостной, исцеляющей Истине.

Мировоззренческие, культурные, общественные и личностные идеалы, идеи и ценности играют важную роль в психическом и физическом здоровье. Без стремления к духовному росту, без поисков высшего смысла человек обессмысливается и обессиливается.

Начальная направленность во многом определяет конечный результат. Так, обретение смысла жизни, требуя от человека больше мысли и усилий, даст больше, чем нахождение хорошей должности или зарплаты. В санскрите есть понятие *санкальпавирья* — «сила решения», «намерения» или «энергия целостного образа»¹. Это понятие отражает знание о том, что волевые и познавательные действия имеют не только информационное, но и энергетическое содержание. Поэтому чем более огромна и всеобъемлюща цель устремлений, тем больше сил она придает.

«Пиковые переживания», когда человек решал для себя «вселенские» вопросы, «видел» Бога, познал смысл жизни или испытывал ощущение единения со всем сущим и пр., по исследованиям А. Маслоу, излечивали и многие соматические болезни. Всего лишь один выстраданный человеком ответ на вопрос вроде «смертно или бессмертно сознание» меняет качество его жизни и поведение. Тот, кто хотя бы миг воспринимал себя как сознание, дух, болеет меньше. То, что он делает и к чему стремится, оказывается ему и полезным.

Одно лишь убеждение в том, что сознание бессмертно, может защитить человека от сонма болезней и сделать более незначительными жизненные

¹ Араньяка парва. — М., 1987. — С. 606.

потрясения. Имеющий «отвлеченное» мировоззрение человек выше оценивает себя, нежели обладающий только бытовым, и поэтому он психически и физически устойчивее к волнениям житейского моря. Ибо у него меньше страха перед смертью, меньше зависимости от внешних сил.

На Западе представление о перевоплощении уже вводится в научное обсуждение и довольно успешно используется психиатрами для лечения психозов, фобий и других психических расстройств (Станислав Гроф, Брайен Вейс и др.).

Человека поддерживают также такие опоры, как принадлежность к преемственности, то есть традиции; поддержка учителя.

Стремиться к высокой цели, больше думать о Высшем и о других, желать добра миру — все это питает энергией и силой. Большинство людей скверно себя чувствуют, если им приходится обманывать, отнимать, эксплуатировать или просто смотреть на других людей недоброжелательно... Забавная черточка: Д. Чопра, привезя из Индии в Америку традиционного лекаря аюрведы Тригуну, показывал его возможности ставить диагноз разным людям по пульсу. Определив их болезни, Тригуна дал ряд советов. Одной женщине (ветренной) он, помимо типично лечебных средств, предложил быть поласковее с мужем, а преуспевающему бизнесмену, страдающему от многих болезней, порожденных *питтой*, предложил раздавать детям в школе конфеты!

Правила и приемы исцеления должны основываться на правильном — возвышенном! — подходе к человеку. Сугубо биолого-медицинский подход к человеку очень ограничен и умаляет его. Поиск ме-

ханизмов исцеления в тех или иных веществах бесполезен и таит много опасностей.

Как одну из возможностей психического целительства называют освобождение эндорфинов (морфиноподобных веществ глубинного происхождения). Но дает ли это знание всякому умение их выделять? Видимо, нет. Скорее, оно ведет к желанию найти такое вещество, которое бы это сделало. То есть к некому виду наркомании — фармакомании.

Еще более превратен фрейдовский психоанализ, строящийся на утверждении, что поступки человека определяются существованием кишащей массы темных побуждений. Такое восприятие себя с полным правом можно отнести к «ущербности мышления».

Грубо приближенно разницу между фрейдистским и аюрведийским пониманием сознания личности можно представить в виде двух простеньких образов. Область сознания, где даже «Сверх-я» — всего лишь культурно-общественные нормы, у первых занимает узенькую часть у вершины пирамиды сознания. У вторых — всеобъемлющее и всепроникающее Сверхсознание и есть истинное «Я», которое разворачивается во все другие области сознания и так называемый материальный мир.

Нынешняя диктатура психоанализа на Западе привела к следующей идее и соответствующим делам. Раз в основе человека лежат темные инстинкты, агрессивность — присущее ему естественное состояние. Поэтому надо дать ему возможность пережить агрессию воображаемо, виртуально, так сказать: в искусстве, в компьютерных играх и прочем. Это следствие одного из убийственных для духа и тела убеждений: что мысль — нечто недействительное по сравнению с телом.

Для правильного лечения нужно верное мировоззрение. Но мировоззрение нельзя получить в одночасье, послушав лекцию или купив вместе с книгой. Его нужно долго и упорно возвращать.

Если больше учиться, то, может быть, меньше придется лечиться.

Много говорят о гармонии. Но какова гармонь, на котором сей гармонический напев исполняется? У гармонии две клавиатуры. Человек, будучи целым, проявляется в мире двойственно: он существо и духовное, и биологическое, правое полушарие его образно, чувственно и интуитивно, левое специализируется на логике и словесном выражении. Симпатическая нервная система, заведующая деятельной стороной нашей жизни, ускоряет жизненные процессы, такие, как сердцебиение, дыхательный ритм, и повышает температуру тела. С другой стороны, парасимпатическая нервная система, связанная с познанием, уменьшает их, сохраняя телесный запас энергии. Слаженное действие их позволяет достичь здоровья и счастья, но существует тот, кто сочиняет мелодию и исполняет. О нем, знающем и всегда блаженном, нельзя забывать.

Повторим еще раз: болезнь — это не «порча» какой-либо отдельной ткани или органа, но разлад всей психофизической целостности личности, последствия коей лишь проявляются в ослабленных местах тела или в нарушении работы органа.

Поэтому первое и важное, с чего врачи аюрведы начинают лечение, — это объяснение больному причины недуга, исходя из теории *дош*, и действия лекарства или диеты. Само слово *cikitsā* (лечение) происходит от корня *ci* — «чувать», «постигать», «наблюдать». Понимание помогает больному творчески

применять естественные средства и облегчает исцеление.

В современной медицине с теми же целями используют явление плацебо: когда исцеление производит не лекарство и не лечебное средство, а то, что за него выдается. В психиатрии используется прием, когда перед самым сеансом врач беседует с другими врачами, которые подтверждают большой эффект готовящейся процедуры или лекарства. Еще более замечательное явление: больным давали слабительное или сильное рвотное, но внушали, что это закрепляющее или противотошнотное средство, и действие было не лекарственное, а внушенное.

Итак, вера и уверенность — важные составляющие лечения.

Свобода от боязни болезни

Здоровому лечиться — наперед
хромать учиться.

Русская поговорка

Человека с расстроенным здоровьем прежде всего надо настроить на оздоровление.

Для каждого человека первым шагом к излечению болезни должно быть успокоение (*śamana*) ума. Это делают помещением больного в спокойную обстановку, упорядочением распорядка дня и питания. Иногда для этого лучше изъять больного из привычной среды, в которой болезнь зарождалась и которая ее напоминает, постоянно воспроизводит и подпитывает. Например, астма часто проходит от смены местожительства, причем не так уж и важно, что на что сменить, — важна лишь сама перемена. В

традиционной Индии паломничество было и является, помимо религиозного предприятия, еще и оздоравливающей сменой обстановки и чем-то вроде туризма.

В Европе терапевтико-медикаментозное и хирургическое лечение заняло основное место во врачевании со времен Гиппократ и Галена. А от средневековой медицины нынешняя переняла такие черты лечения, как обездвижение больного в больницах и постельный режим на дому, пассивность больного относительно лечебных мероприятий, сокращение его чувственной и мыслительной деятельности, медикаментозная противомикробная (антибиотики) и успокаивающая (транквилизаторы) терапия.

Но наряду с этими устоявшимися средствами лечения возрастает значение формирования у больного положительной психической установки на излечение и обучения его навыкам произвольного самоуправления сознанием. А это уже близко к общей цели разных систем совершенствования — управлению сознанием.

В традиционной аюрведе роль лечебницы играл или дом самого пациента, если он в нем чувствовал себя уютно и ему был обеспечен надлежащий уход, или дом врача или обитель (ашрам) того или иного вероисповедания. Аюрведийские клиники на Западе не очень похожи на больничные «дома скорби», скорее — на дома отдыха.

Некоторые еще верят, что «отдельные недостатки» медицины можно удалить, если все больше выпускать врачей, медицинских приборов и лекарств, шире пропагандировать современные методы и средства лечения... Но странно: в Америке, где бюджет штата Техас только на здравоохранение и

социальное обеспечение чуть ли не больше всего бюджета России, больных не меньше, а, кажется, больше, чем в России.

«Медицинский настрой» человечества — не только признак ослабления общего его здоровья, но и во многом следствие неосознанного, а иногда и сознательного внушения. Чем больше средств диагностики и лечения открывается, тем больше больных прибавляется. Обыватель запуган болезнями, ибо слишком часто слышит о них. О СПИДе шумят так громко, что не слышно, что в нашей стране от пьянства умирает в сотни тысяч раз больше людей. Последняя новость: герпес (лихорадка на губах) объявлен чуть ли не смертельно опасной болезнью! Придумываются все новые болезни, особенно в области психиатрии.

Кстати, о СПИДе, или ВИЧ-инфекции. Инфекционная ли это болезнь? Есть люди «из зоны риска», которые не заболевают СПИДом и даже не становятся его носителями. Недостаточность и даже разрушение иммунитета может происходить от многих и иногда маломатериальных причин, о некоторых из которых мы говорили. Одна из них — страх.

Запуганный человек становится зависимым от враждебных сил. Он так боится микробов или стресса, что не имеет сил сопротивляться им. Вот как выражает такое настроение Бердяев: «Я боюсь именно болезней, заразы, всегда представляю себе дурной исход болезни. Я человек мнительный... я боюсь заразиться тифом, дифтеритом, даже простым гриппом. Отчасти это объясняется тем, что в нашей семье болезни играли огромную роль»¹.

¹ Бердяев Н.А. Самопознание. — М., 1991. — С. 27–28.

В свою очередь «пациенты, которые хотят, чтобы на них смотрели как на больных, слишком часто находят врачей, которые удовлетворяют их желание»¹.

Для многих лечение — своего рода развлечение. Еще Ф.М. Достоевский отмечал, что «русские очень любят лечиться». Впрочем, гораздо меньше, чем, например, американцы. По данным обследования конца 80-х годов, у них здоровье стоит на первом месте по престижности, а у нас, слава богу, всего на восьмом. Почему слава богу? Потому что впереди у наших людей оказались «жизнь с чистой совестью», «мир», «нужность людям», «смысл жизни» и т. д. Забота же большинства американцев о своем здоровье эгоистична и меркантильна. Кроме того, 30% людей, составляющих постоянную массу пациентов медицинских учреждений США, — ипохондрики. Им кажется, что они больны чуть ли не всеми существующими болезнями, — и действительно, при обследовании у них часто находят симптомы самых разных болезней. «Кто ищет — тот всегда найдет!»

А.П. Чехов говорил, что лучше «вовсе не думать или думать пореже о недугах. Ведь стоит только обратить внимание на свое сердце, прислушаться к нему, чтобы пульс стал быстрее на 10–15 ударов...» Поэтому, скажем, прогулки, ограничения в питании или холодный душ, предпринимаемые с насилием над собой *из страха* перед болезнью или наступающей старостью, оказываются малодейственными, а иногда и вредными.

Болезнь, кроме всего отрицательного, что в ней есть, является подготовкой или приучением организма к изменению жизни и деятельности. Детские

¹ Чопра Д. Возвращение риши. — С. 90.

болезни приучают людей к страданию и учат противостоять неблагоприятным внешним условиям. Взрослых болезнь иногда заставляет остановиться от суетной погони за внешним, взять в руки книжку или подумать о смысле всего этого, принуждает некоторых к смирению и терпению. В старости болезнь гасит силы на уже неисполнимые желания и остроту впечатлений, подготавливая к уходу из мира.

У человека от вредных воздействий извне есть несколько защит. Его защищает кожа. Его защищает то, что сейчас называется иммунной системой (в аюрведе этому понятию примерно соответствует слово *vyadhikṣamatva* — восприимчивость к болезни), которая проявляется в деятельности фагоцитов и пр. Все это относится к плотному телу. Но его защищает и тонкое: ум и воля, которая не сводится к умению достигать желаемого, но означает и не делать того, что противно убеждениям, не смешиваться и не идти с толпой по пути заблуждений, не подвергаться воздействию средств массовой информации и культуры...

Чем большего человек достигает знания, тем он меньше зависит от изменения «окружающей среды». Говоря медицинским языком, тем лучше он поддерживает устойчивый гомеостаз и в неблагоприятных условиях.

Мы уже говорили, что в странах с развитой медициной около трети ипохондриков. Примерно столько же людей, которые считаются практически здоровыми и могли бы быть совершенно здоровыми, если исключить такой фактор напряжения, как боязнь болезни. Значительному числу людей помогает соединенная с соответствующим внушением пустышка-плацебо или ложная операция, а значит,

для них лекарством может быть и уверенность в своих силах противиться болезни.

Исходя из этих и многих подобных данных, легко высчитать, что здоровье человечества могло бы быть улучшено по меньшей мере на треть, если не запугивать его болезнями и воспитывать не состояние боязни возможных болезней, а умение поддерживать мысль о несокрушимости своего здоровья при любых неблагоприятных условиях.

Итак, общественная обстановка и установки на здоровье оказываются мощнейшим фактором здравоохранения. Но не менее важно, если не более, собственное стремление и самостоятельные усилия.

В аюрведе для пробуждения в больном веры в скорейшее выздоровление используются особые мантры или изречения. Над больным произносили мантру из Ригведы «Да не станет он обитателем земляного дома!» (то есть могилы). Кроме того, в Индии молятся о здоровье избранному или особо занятому этим делом божеству (Шиве, Вишну, Ганеше, Ашвинам, Дханвантари, Лакшми...) Больному советовалось повторять изречения, в которых ясно и четко выражается решение (*санкальпа*), вроде «я исцелюсь непременно» или «во мне нет болезни». Такая мысленная направленность и убежденность, хоть и воспринимается некоторыми «рационально мыслящими» людьми как самовнушение (которому они придают значение самообмана), помогает справиться с болезнью.

По сути, это в лучшую сторону отличается от использования «формул самовнушения», каких-нибудь косноязычных «настроев» или «установок». Ибо красота и поэзия несут гораздо больший энергетический заряд, нежели псевдопонятный язык логики и науки.

Удивительный человек и поэт Максимилиан Волошин лечил свою жену с помощью такого «Закли-
нания (По Куэ¹)».

Закрой глаза и разум угаси.
Я обращаюсь только к подсознанию.
К ночному «Я», что правит нашим телом.
Слова мои запечатлятся крепко
И врежутся вне воли, вне сознания,
Чтобы себя в себе осуществить.
Творит не воля, а воображение:
Весь мир таков, каким он создан нами.
Достаточно сказать себе, что ЭТО
СОВСЕМ ЛЕГКО, и ты без напряженья
Создашь миры и с места сдвинешь горы.

Все органы твои работают исправно:
Ход вечности отсчитывает сердце,
Нетленно тлеют легкие, желудок
Причастье плоти превращает в дух
И лишние отбрасывает шлаки.
Яичник, печень, железы и почки —
Сосредоточия и алтари
Высоких иерархий — в музыкальном
Согласии. Нет никаких тревожных
Звонков и болей: руки не болят,
Здоровы уши, рот увлажнен, нервы
Выносливы, отчетливы и чутки...
И если ты, упорствуя в работе,
Физических превысишь меру сил —
Тебя удержит тотчас подсознание.
Устав за день здоровым утомленьем,
Ты вечером заснешь без сновидений

¹ Эмиль Куэ в начале XX века написавший книгу о самовнушении.

Глубоким сном до самого утра.
А сон сотрет вчерашние тревоги
И восстановит равновесье сил,
И станет радостно и бодро, как бывало
Лишь в юности, когда ты просыпалась
Весенним утром от избытка счастья:
Вокруг тебя любимые, друзья,
Любимый дом, любимые предметы,
Журчит волна, вдали синеют горы...
Все, что тебя недавно волновало,
Будило гнев, рождало опасенье,
Все наважденья, страхи и обиды,
Скользят, как тени, в зеркале души,
Глубинно, тишины не нарушая.

Будь благодарной, мудрой и смиренной,
Люби в себе и взлеты и паденья,
Люби приливы и отливы счастья,
Людей и жизнь во всем многообразье,
Раскрой глаза и жадно пей от вод
Стихийной жизни — радостной и вечной.

Правила применения лекарств

В описаниях показаний тех или иных лекарств или того или иного лечения аюрведа удивительным образом соединяет названия болезней и свойств характера, лекарств и таких действий, которые европейская медицина не относит к своему ведению.

Например, введение в нос порошка *гота колы* употребляется при «капха-нарушениях: головной боли, тяжести в голове, простуде, выделениях из носа, при слипающихся глазах, хрипоте (из-за липкой *капха*), при свищах, воспалении лимфатических узлов, опухолях, глистах, кожных болезнях, эпилеп-

сии, вялости, паркинсонизме, хроническом рините, привязанности, алчности, возделении (!)»¹.

Обычно медицина встает на дыбы и объявляет шарлатанством, когда одним лекарством или одним терапевтическим приемом лечат совершенно разные по происхождению, по симптомам и по течению болезни. Опять же, забывая, что лечить надо человека, а не болезнь.

«Как (один) человек является действующей причиной многообразных действий, так же и лекарство (против) неодолимого нарушения должно рассматриваться (как действующее многообразно)»².

Но эта общая направленность не мешала аюрведе подробно разрабатывать способы применения лекарств и лечебных приемов. В 26-й главе «Сутрастханы» Чарака самым подробным образом разбирает назначение лекарств или лечебных средств.

Они не должны быть во вражде (*viruddha*):

- ◆ с условиями местности;
- ◆ со временем года;
- ◆ с пищеварительной способностью;
- ◆ с телосложением и предрасположенностью больного;
- ◆ со способом приготовления;
- ◆ со вкусом (*раса*) и силой (*вирья*) человека — то есть не быть несовместимыми фармакологически;
- ◆ с пищеварительными органами;
- ◆ с общим состоянием больного;
- ◆ с последовательностью приемов лечения;
- ◆ с сущностью назначенного питания;

¹ Аюрведа: наука самооздоровления. — С. 68.

² Чарака самхита, Сутрастхана 4.22.

- ◆ с правилами приготовления лекарства;
- ◆ с общим сочетанием свойств (химически или физически);
- ◆ с умственным состоянием или настроением больного;
- ◆ с условиями применения лекарства;
- ◆ с принимаемой пищей.

«Мера (доза) лекарства находится в зависимости от вида и меры нарушения и особой меры силы»¹.

Если возможно и если знать как, лучше использовать естественные средства. Хотя их действие не столь сильное и быстрое, но почти нет опасности передозировки, привыкания, а побочные действия крайне редки и слабо выражены. Например, растительные и минеральные слабительные во всех отношениях лучше синтетических. Как сильное гормональное противовоспалительное средство при разумном применении весьма действенна собственная моча. В качестве замены антибиотиков и прочих бактерицидных препаратов при некоторых инфекционных болезнях (грипп, бронхит и др.) из домашних средств весьма действенно питье до 3 стаканов в день горячего отвара калины, которая представляет собой природный антибиотик и горький вкус которой имеет очистительное действие, а также употребление чеснока и лука. Из индийских средств сейчас широко доступен порошок куркумы, который хорошо использовать при болезнях верхних дыхательных путей, для полосканий и пр. Прекрасным кровоочистительным средством является отвар корня лопуха.

¹ Чарака самхита, Виманастхана 8.94.

Основные правила уравнивания дош

С огнем не шути, с водой не дру-
жись, ветру не верь.

Русская поговорка

Целостное аюрведийское понимание человека дает больше возможностей для творческого влияния на тело, ибо ее категории ощущаются чувственно, чего нельзя сказать о западных понятиях: нейроны, гормоны, микробы, гемоглобин, витамины, калории и пр. О свойствах адреналина или инсулина рядовой человек мало что может сказать, но об основных свойствах *питта доши*, играющей главную роль в адреналиновых впрыскиваниях в кровь, или *капха доши*, принимающей участие в инсулиновом обмене, можно узнать за короткое время и вести себя соответственно, чтобы не допустить, например, язвы в первом случае и диабета во втором.

Возможности улучшения благосостояния лежат не только в области тела. Если человек с усугубленным ветром, желая, не может достигнуть хотя бы небольшого достатка, то, уменьшая дошу, можно сделать его менее расточительным.

Вы не можете изменить свою породу. Если вы ширококостны, то как бы вы ни изнуряли себя голоданием, таковым и останетесь, только у вас будут торчать кости и морщиниться кожа. То есть вы, вероятнее всего, приобретете или усилите еще одно нарушение. Поэтому для здоровья и спокойствия вы должны не бороться с врожденным своим строением, а сделать так, чтобы оно вам не мешало в жизни.

Доши — не совсем противоположности. Усиление одной не обязательно вызывает уменьшение

двух других. Если тучные (*канха*) будут увеличивать *вата*, чтобы похудеть, а худосочные (*вата*) — увеличивать *канха*, они просто приобретут еще одно расстройство. Надо не увеличивать недостаточную *дошу*, а убавлять, выводить избыточную.

Лечение ветра (производят) маслами, слабыми слабительными и очистительными (средствами), сладкой, кислой, соленой и горячей пищей,

умажением, пребыванием в помещении.

(Необходимо делать вовремя) опорожнение внутренних, обливания; (вводить) отвар мясной и сахарный масляными тёплыми клизмами;

(при этом) клизмы умерены.

(Лечение производят) благоприятными привычками, возжигаящими пищеварительный огонь

средствами и разнообразными маслами, особенно же — последующей (клизмой) жирным мясным соком и кунжутным маслом.

Питты — содержащим топленое масло

питьём, сладким холодящим слабительным, сладкой, горькой, вяжущей пищей и очищающими травами,

употреблением приятных прохлаждающих по сути запахов.

(Благоприятно) наслаждение драгоценными

ожерельями на шее и на груди, смазывание головы в любой удобный миг

камфарой и сандаловой (водой), вечерний лунный свет, прекрасное песнопение,

прохладный ветер, неограниченное общение с друзьями

и приятелями, с сыном, наивным и простым, угодное удовольствие с приятного нрава,

украшенной женой,

прохладной водой проточных водоемов,
 жилищами с обширными садами,
 прекрасными святыми местами, обширными
 пространствами,
 наслаждение водой и прочим, уважением,
 (руководством) семьей,
 размеренной жизнью, молоком и топлёным
 маслом, но в особенности — слабительным.
 Способы обуздания слизи — острое рвотное
 и слабительное,
 сухая и умеренная пища, пряная и горячая, острая,
 горькая и вяжущая,
 долго выдержанное вино, любовные удовольствия,
 (ночное) бодрствование,
 разные виды упражнений, мыслительная
 деятельность, сухой и глубокий массаж,
 особенно (хороши) рвотные отвары, мед,
 (уменьшение) жира, очищение,
 курение благовонных трав и удовольствие
 от напряженной (деятельности).¹

Основы уравнивания *дош* (иначе — исправление расстройств или испорченного здоровья) заложены в самой природе.

Иногда людей непроизвольно тянет к одному виду пищи и отвращает от другой. В жару холодная окрошка приятнее пышащего жаром жаркого. Зимой тянет поспать побольше, чем летом. Каждый, кто ездил в поездах, видимо, замечал, что в дороге (а движение находится в ведении *вата*) едят больше, чем обычно.

Так как жизнь — это течение, то суть лечения — поддержание ее правильного течения.

¹ Вагбхата, Аштанга хридайа самхита 1.13.1–12.

Для уравнивания *дош* следует обращать внимание на климатические, сезонные, погодные условия, возраст жизни и избегать деятельности и пищи с одинаковыми с преобладающей *дошей* качествами.

Одно из важнейших оздоровительных средств, бесплатно данных нам природой, — это солнце, воздух и вода. Они обладают свойствами усиливать или уменьшать качества родственных *дош* — *питту*, *вату* и *капху*. Умение правильно ими пользоваться — например, вовремя погреться на солнышке или спрятаться в тень, «проветриться» или пробежаться на свежем воздухе, вымыться или искупаться — дает прекрасную возможность настраивать настроение и поддерживать здоровье.

Некоторые жизненные наблюдения подтверждают: любовные, дружеские и половые предпочтения зачастую являются неосознанным способом уравниваний *дош*. Так, часто худеньких и порывистых (*вата*-личность) влечет к полным и спокойным (*капха*) или к волевым (*питта*). Деятельные *питта*-личности тянутся к *капха* (Штольц и Обломов) а те, в свою очередь, — к *вата* и *питта*.

По аюрведе и ее тибетской разновидности *доши* не наследуются, и ребенок отличается от родителей по их сочетанию. Но — замечали? — единственный ребенок тоже часто как бы дополняет природу родителей: у родителей *питта* и *капха* — худой, подвижный, беспокойный, слабый ребенок (*вата*), а у *питта* и *вата* — *капха*.

С какой точки зрения лучше объяснить это? Идея кармы не очень глубоко проникает в западные умы, но если принять, что человек, воплощаясь в этом мире, как бы избывает свои недостатки, то это

сочетание несхожих характеров гасит противоположности, вырабатывает терпимость. Тяга же к какому-либо виду пищи также может быть неосознанным стремлением сознания к уравниванию. С этой точки зрения, видимо, можно взглянуть и на сильнейшую страсть к каким-то продуктам, проявляющуюся у беременных.

Действие (карма) связывает человека цепочкой следствий. Но то же действие, осознанное и верно направленное, становится и способом предупреждения и лечения болезни.

В аюрведе большую часть применяемых лечебных средств можно отнести к естественным. Поэтому даже сегодня Индия занимает первое место по использованию лекарственных растений в медицине и фармакологии.

Более того, Вагбхата утверждает, что нет ничего в мире, что нельзя использовать как лекарство (например, алкогольные напитки и чеснок, употребление которых приравнивается в Законах Ману к осквернению, или прогорклое масло).

Описывая принципы дочерней тибетской медицины, П. Бадмаев выразил это так: «Единственная разница между лекарственными и пищевыми веществами состоит в том, что лекарства, употребляемые только в малых дозах, быстрее воспринимаются, усваиваются тканями и потому способствуют правильному течению жизненных процессов, не утруждая его целесообразной самодеятельности, направленной к самосохранению»¹.

Лечебные средства аюрведы делятся согласно основным свойствам (*гунам*) природы на:

¹ Бадмаев П. Основы врачебной науки Тибета. Жуд-Ши. — С. 39.

- ♦ естественные, светлые (*саттвичные* или божественные);
- ♦ резкие (*раджасные* или человеческие);
- ♦ тяжелые, грубые (*тамасные* или демонические).

К божественным (*деви*) относятся целение молитвой, мантрой, песнопениями, упражнениями йоги, лечение музыкой, запахами и цветом. К человеческим (*мануши*) — лечение лекарствами и диетой, а к демоническим (*асури*) — болевые и шоковые приемы, уколы, хирургическое вмешательство.

Выбор того или иного средства зависит от нрава больного, уровня его сознания и характера болезни. У одного расстройство или болезнь может исчезнуть от одного представления, у другого — от лекарства, у третьего — от перемены места работы или проживания, у четвертого — от правильного питания. Человеку с тонким и возвышенным сознанием, верящему в свои силы и действительно знающему и сострадательному целителю, при психосоматических болезнях могут помочь тонкие средства вроде созерцания, молитв или ароматерапии. Психосоматические болезни особо хорошо поддаются лечению посредством упражнений йоги и различных новых методов психотерапии. Одна из форм новой психотерапии — бытийный анализ (дазейн-анализ) вообще рассматривает почти все психические расстройства как мировоззренческие проблемы и разрешает многие с помощью «отвлеченной» философии.

«Умственные (расстройства) (исцеляются) передачей знания и умения, устойчивым (покоем), (пробуждением) памяти и сосредоточением» (Чарака).

Тяжелыми, грубыми средствами лечатся грубые болезни. К таким средствам относится оперативное

вмешательство, которое должно применяться только в самых крайних случаях. Врачи аюрведы считают, что лишь одна из десяти операций, производимых в развитых странах, действительно необходима.

Причиняющая болезнь или расстройство *доша* также влияет на выбор необходимых средств. Например, для *вата*-болезней лечение может быть более краткосрочным, а нагрузки и дозировки лекарственных средств должны быть меньше, чем для *капха*-порожденных болезней, где требуются сильные средства, что связано с тяжестью, малоподвижностью, большой инерцией этой *доши*.

В глубинах сознания огромного числа людей скрыта вера в «лекарство от всех болезней», в панацею. Проглотил таблетку, выпил микстуру — и исцелился! Такая «алхимическая» вера в волшебное снадобье, способное мгновенно и без собственных усилий дать здоровье, ничем не лучше веры пьяницы или наркомана, стремящихся, введя внутрь какое-то вещество, достичь удаления неприятностей и обрести счастье.

Таким простым вещам, как правильное мышление, поведение и питание в качестве лучших целебных средств, большинство не способно поверить. Поэтому мы начнем описание целебных средств аюрведы со средств весьма сильных.

Общеоздоровительные средства

Аюрведа считает, что приступать к лечению — медикаментами ли, акупунктурой и пр., не удалив сначала токсины из организма, — это значит загонять их внутрь и перегонять нарушение из одного места в другое. И даже если симптомы болезни ос-

лабнут или исчезнут, могут возникнуть и другие, казалось бы, беспричинные расстройства.

Во время болезни пища плохо усваивается, многие вещества превращаются в яды. Сначала надо прекратить их образование. Поэтому одним из важнейших лекарств при болезни считались пост и воздержание.

Посты в Индии — важная составная «вечной дхармы». Многие из них связаны с религиозными обрядами: очистительными, искупительными и праздничными. Пост в одиннадцатый день луны (*екадаши*) с той или иной степенью строгости соблюдают большинство индусов. Постами как и другим видами подвижничества избыывают внутренние тяготы. Ими сопровождаются многие праздники: перед некоторыми праздниками предписывается голодание, даже невегарианцы в религиозный праздник едят *прасада*, в котором отсутствуют даже яйца (о мясе и алкоголе нечего и говорить). В христианском же вероучении пост — всегда намеренное страдание, а праздник — это разговение — и мясо, и вино, у иных — разгул без меры. Неплохо бы внести сюда некоторую умеренность.

Сжигать яды и токсины можно также, усилив пищеварительный огонь. Аюрведа предлагает в качестве очистительного, общеукрепляющего, профилактического и тонизирующего и удивительно простого средства — глотание утром натошак нескольких вымытых горошин черного перца или смелотых в порошок с медом.

Смягчение (*snehana*), умягчение (*lepa*), массаж и потогонные средства — следующий (но не всегда обязательный) этап лечения.

Смягчение

Смягчение (*снеха*) — является важной подготовкой к лечению. Ее можно условно разделить на внутреннее и внешнее — хотя воздействие и того и другого всестороннее и тонкое. Внутреннее — это принятие несколько дней подряд вовнутрь по утрам топленого сливочного масла (за неимением и по особым показаниям — растительного). Так временно увеличивают питту и капху, чтобы «умаслить» организм, подготавливая его к очищениям, которые могут обезвоживать, иссушать и истощать тело. С этим связана еще одна польза смягчения: таким образом в теле угашают пищеварительный огонь, чтобы он не пожирал тело. Наконец, облегчается вывод отходов и токсинов из кишечника.

Воздействие на внутренний обмен производят также у마щением и растиранием внешних кожных покровов. Состояние кожи имеет огромное значение для здоровья. Это неудивительно, если помнить об огромной протяженности капиллярной сети в человеческой коже и обратной связи кожных рецепторов с внутренними органами и мозгом. Усиление капиллярного кровоснабжения в коже увеличивает мышечный тонус, снабжение тканей кислородом, оказывает рефлекторное влияние на внутренние органы и улучшает удаление отходов и ядов из организма.

К умащениям можно отнести масляный массаж — всего тела (*abhyāṅga*), стоп (*pādāghāta*), головы (*śirodhara*).

Массаж

Еще Страбон отмечал, что в Индии среди лекарств больше всего ценятся мази и пластыри. Видимо, подразумевается и использование массажа.

Умощение тела в косметических и оздоровительных целях всегда было распространено в Индии. Чтобы волосы не высыхали на палящем солнце, индийцы смазывают голову растительным маслом. Издавна используемый в Индии массаж и сейчас не забывается: массаж ног — очень частая домашняя процедура для отдыха, есть огромное количество бродячих массажистов.

В оздоровительных и лечебных целях аюрведа используется два вида массажа тела — масляный (*абхьянга*) и сухой (*гаршана*), причем подразделяющиеся на производимые по направлению роста волос и против направления (особо полезный для ветренных с сухой кожей).

Масляный массаж, расслабляющий, не очень глубокий, смазывающий склонную к сухости кожу и проникающий в ткани, особенно хорош для ветренных. Сушрута советует им, наряду с очищением кишечника:

1) смазывание или умощение болезненных, малоподвижных или потерявших чувствительность участков тела;

2) теплые примочки или припарки на эти места;

3) втирание масла в кожу головы;

4) масляные закапывания, смазывания маслом слизистой носа, вдыхание горячего пара с добавленным в воду маслом и порошков, вызывающих чихание;

5) полоскание маслом рта и горла.

Наилучшее время для массажа, успокаивающего ветер, — вечер, после работы. Используют масла согревающие и смягчительные — кунжутное (сезамовое) или горчичное.

При *питта*-нарушениях масляный массаж делается в полночь, охлаждающими маслами (подсолнечным и сандаловым).

Для людей с усиленной *капхой*: глубокий массаж во время *капха* (ранним утром) — кукурузным маслом.

Сухой массаж советуется для *питты* и *капхи*.

Смазывание маслом головы и масляный массаж стоп по утрам полезны для большей бодрости, деятельного возбуждения мышц, сохранения волос.

Массаж стоп вечером действует расслабляюще и успокаивающе. У страдающих бессонницей налаживается сон. Хариш Джохари, ссылаясь на древние тексты, приводит такое изречение: Как змеи избегают орлов, так и болезни обходят стороной тех, кто умащает стопы и ноги от колен до пальцев.

Польза издавна и донныне применяемого в Индии массажа стоп сейчас подтверждается представлением о наличии на подошвах рефлекторных точек всех органов и частей тела. Возможно, и это знание выразилось в изображении на стопах божества разных символов.



Единая традиция даже в противостоящих вероучениях: знаки на стопах Вишну (слева) и Будды

Для современных людей, вынужденных большую часть жизни проводить на ногах и в обуви и, как правило, слишком занятых для того, чтобы выделить время на общий массаж тела, массаж стоп может быть простым и быстрым оздоровительным действием.



Лечение широдхарой в аювердийском институте штата Керала

Весьма своеобразный и действенный аюрведийский прием — *тиродхара*. Больного укладывают на спину, над его головой подвешивают сосуд с настоянным на травах теплым маслом (конопляным, кунжутным), откуда масло тонкой струйкой течет на

его лоб. Это мероприятие продолжается от полу- до трех четвертей часа за раз на протяжении 1–3 недель. Оно направлено на уравнивание пребывающей в голове *прана вайю* и полезно при лечении головных болей, мигрени, бессонницы, спазмов мышц, приступов тройничного нерва, некоторых кожных болезнях. Кроме того, это вызывает глубочайшее успокоение и расслабление, снимает усталость и умственное напряжение, возбужденность и тревожность.

Так как, согласно аюрведе, надо избегать несвоевременного использования чувственных способностей, массаж (как средство, использующее осязание) не следует делать сразу же после еды, когда идет пищеварение, и во время, когда усиливается усвоение (*канха*).

Потение

Хотя в климатических условиях знойной Индии потоотделение вынуждено, особые потогонные средства (*сведана*) в виде горячих примочек или припарок (*кижи*), потогонных настоев используются при многих нарушениях. Считается, что умягчением и потоотделением могут быть успешно излечены некоторые из видов болезней — поражающие уязвимые места (*марман*), кости и суставы (*sākhā-nusāri*). Еще большую роль меры по потоотделению приобрели в тибетской медицине. Среди западных терапевтов большим приверженцем таких средств был А. Залманов, который указывал на огромную протяженность сети капилляров в теле и соответственно на полезность мер, увеличивающих кровотоков через них.

Кожу можно рассматривать как огромный орган обмена и выделения. Считается, что не меньше трети

всех отходов и токсинов удаляется через кожу. В наше время, когда человек почти всегда закрыт одеждой, кожное дыхание не выполняет своего предназначения, что ведет, в частности, к росту кожных и аллергических болезней. Потоотделение раскрывает поры и, удаляя многие токсины, может возместить недостаточную функцию почек.

«Сведана удаляет жесткость, тяжесть и холод и создает испарину (или кожное дыхание)»¹.

Правильно примененные потогонные средства вызывают, по Сушруте, следующие благоприятные следствия:

- 1) ткани освобождаются от всех ядов;
- 2) кожа становится мягкой и блестящей;
- 3) исчезает жесткость суставов, они становятся более подвижными;
- 4) разгорается аппетит;
- 5) человек начинает получать удовольствие от еды;
- 6) больной обретает спокойный глубокий сон (наряду с умощением это особенно хорошо против бессонницы, вызванной возбуждением ветра).

Потогонные средства особенно благотворны для ветреных и при лечении порожденных ветром суставных болезней — артритов с воспалением и опуханием, остеоартритов, спондилитов и спортивных травм. У капха-личностей ими снижают вес, удаляют жир, снимают отечность. Они могут быть полезны и при некоторых желчных (питта) расстройствах, например, при высоком кровяном давлении и некоторых кожных заболеваниях.

К таким мерам по аюрведе относится и пребывание на солнце. Солнечное излучение лучше прини-

¹ Чарака самхита, Сутрастхана 22.9.

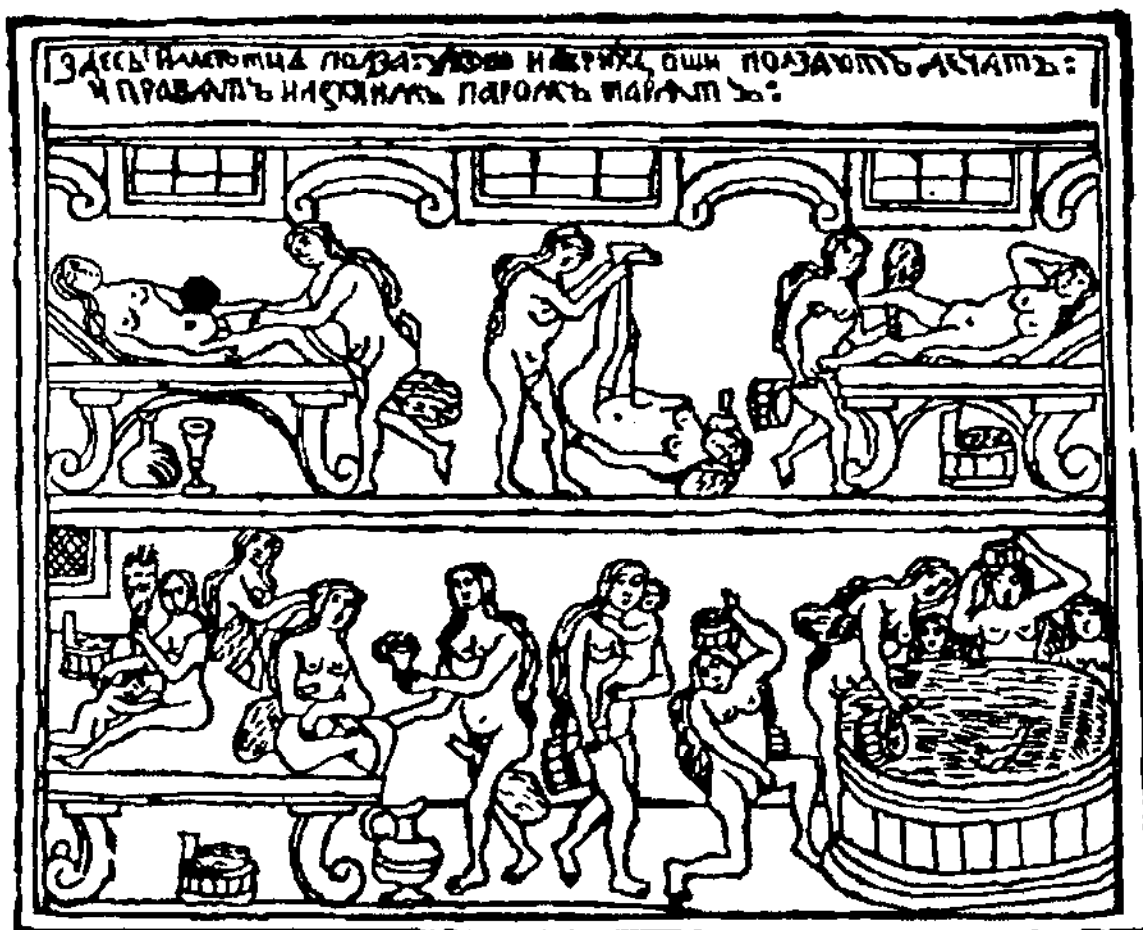
мать сидя или лежа с предварительно вымытой и покрытой головой и смазанным растительным маслом телом. Показателем хорошего действия солнечной ванны или, лучше, солнечного купания является обильное потоотделение, чувство расслабления и успокоенности. Помимо суставных и кожных болезней в перечне болезней, на которых пребывание на солнце оказывает исцеляющее влияние, Свами Шивананда указывает простуду, бронхиты, астму, туберкулез, анемию, водянку, недостаточный аппетит, а также некоторые нервные расстройства. Но главное действие солнца, не столь может быть прямое, — это укрепление иммунитета, усиление жизнедеятельности и защитных сил организма, которые не позволяют размножаться в организме присутствующим или пришлым вредным бактериям.

«Баня парит — здоровье правит»

Несколько слов об одном из особых средств оздоровления, которого в жаркой Индии не было, — парной бане. Ее заменяли омовения несколько раз в день холодной водой открытых водоемов и рек (впрочем, назвать холодной воду с температурой 25–28° можно только с большой натяжкой). Но знание основ и правил аюрведы позволяет увидеть в бане величайшее оздоровительное, лечебное и омолаживающее средство.

«Не было бы бани — все бы мы пропали». В нашем суровом климате баня — мудрейшее изобретение. Она соединяет омовение, потоотделение, глубокий массаж с помощью веника и ингаляцию — особенно если при подавании используют настои трав. «Баня парит — здоровье правит». Она лечит простудные, ревматические, кожные, обменные и уйму

других болезней. Если есть хороший веник и умелый парильщик, то после парки (почти порки) воздействие на тело может быть не меньше, если не больше, самого изощренного массажа. Это полезно при болезнях суставов, сухожилий и связок, особенно при деформирующем артрите. Снимается боль и отечность суставов, улучшается их подвижность. Если после парной с удовольствием ныряют в холодный бассейн, снег или прорубь, это закаляет и усиливает иммунную защиту. В совокупности баня действует как *расайана*, средство омоложения. После хорошей бани человек чувствует себя «как заново родился» или, хотя бы, «как будто десять лет сбросил».



Женская баня. Русский лубок. В верхней части картинки — массажистки (трихи), одна из которых делает что-то похожее на набхи парикшу — вправление пупа

Горячая водяная баня или ванна, а особенно русская парная с веником особенно полезны для сухой и холодной *вата*.

Питта успокаивается при приеме ванны с прохладной ароматной водой либо сильного прохладного или холодного душа.

Для *капхи* благоприятны очень сухая парилка или сауна.

Сказать о всех достоинствах бани не хватит места, но несколько правил пользования ею надо упомянуть. В баню нельзя ходить после еды. Хорошо перед нею выпить достаточное количество горячей воды или травяных чаев, чтобы усилить потоотделение. Пить же перед и во время бани горячительные напитки, как и слишком холодный квас или пиво, вредно. При пользовании парилкой обязательно покрывать голову шапочкой или повязкой. В Индии вообще мытье горячей водой почти не использовалось, ибо «мытье головы горячей водой похищает волосы и силу зрения»¹. После парилки нужно принять, по крайней мере, прохладный душ или облить-ся прохладной водой. Контрастные обливания хороши против тревожности, неврастении и невралгии.

Расайана

Природные болезни (то есть вызванные, например, старостью или предвещающие смерть) считаются неизлечимыми с некоторыми оговорками. Обычными лекарствами они не лечатся, но улучшить состояние больного может *расайана* — средства, которые служат для удаления возрастных болезней общим омоложением организма.

¹ Джуд-ши — памятник средневековой тибетской культуры. — С. 77.

«(Расайана) восстанавливает юность, жизненную силу, пронизательность (*medha*) и силу ума и способна удалять болезни»¹.

Эти средства предохраняют от несвоевременного появления признаков старости, удлиняют жизнь, улучшают действие мозга и мыслительные способности, обостряют память, увеличивают силу, изменяют в лучшую сторону телосложение и внешний вид, делают голос звонким и защищают от натиска многих болезней. Правда, даже средства расайаны не излечивают возрастные болезни полностью и насовсем — тогда они были бы живой водой. Болезни возвращаются через какое-то время и требуют повторения оздоровительных мероприятий (не очень частого, иначе их действие ослабевает из-за привыкания организма к ним).

Омолаживающее действие расайаны может объясняться воздействием этих средств на нейроэндокринную и иммунную системы организма. Опытным путем уже подтверждено, что мозг может влиять на иммунную систему, которая, в свою очередь, посылает ему свои ответы в виде вырабатываемых гормонов и нейропептидов.

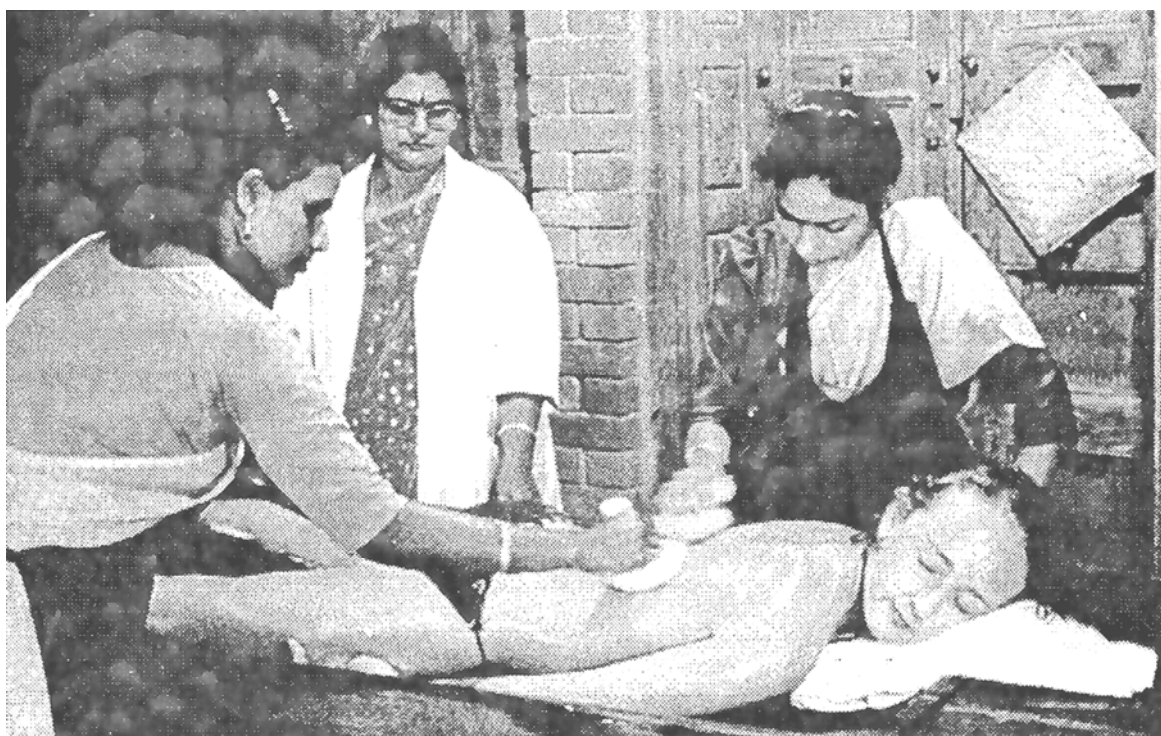
К расайане относятся, в основном, особые лекарства, которые принимают по определенной схеме от 3–6 недель до двух месяцев например, курс приема пилюль (*макарадхаджа*). Из более известных нам средств можно назвать женьшень, лимонник, родиолу розовую, левзею сафлоровидную (маралий корень) и т.д.

В современных индийских центрах аюрведы курсы омоложения включают в себя *панчакарму*, а

¹ Сушрута самхита, Сутрастхана 1.7.

также ежедневный на протяжении 1–2 недель в течение полутора-двух часов глубокий массаж целебными маслами и кремами, выполняемый не только руками, но и ногами двумя массажистами, а также ежедневную баню с паром, насыщенном лекарственными ароматами.

Так как мы условились придерживаться нашего направления — выбирать не обязательно исключительно индийские или труднодоступные лечебные средства, — поищем иные нелекарственные возможности для омоложения.



«Молодильные» приемы в аюрведийском центре

Делать это лучше в отпуске и отстранившись на одну-две недели от повседневных привычек и забот. Весьма очищает и освежает ум и тело питье воды через нос, о котором мы уже упоминали, ежедневная парная баня и массаж, подкрепленные определенной, желательно вегетарианской, диетой. Омолаживающим средством может быть также двухме-

сячная фруктово-овощная и молочная диета раз в несколько лет или хотя бы раз в году недельное питание виноградом или арбузами. Отлично омолаживают лыжный отдых в горах или моржевание, зимний поход или уход летом в уединение в красивое и здоровое место (горы и пр.) примерно на месяц, продолжительный (не меньше двух недель) обет молчания. Омолаживать может и такое «везение», как влюбленность и совокупления с молоденькими (но не проститутками), что в Древней Греции называлось герокомией.

Пять лечебных действий

Система очищения

Наше тело непрерывно самоочищается, удаляя нечистоты, яды, токсины. Из-за дурных пищевых привычек, эмоциональных потрясений, нарушений в действии внутренних органов и т.п. очищение затрудняется или ухудшается. Это ведет к скоплению лишних продуктов и к болезни в той или иной форме. Тело требует помощи. В аюрведе умывание, мытье, смена одежды, стрижка и пр. считались необходимыми не только для поддержания здоровья, но и для хорошего настроения. Например, *«бритье и стрижка волос и ногтей устраняет нечистоту, дает удовольствие, легкость, благополучие, храбрость и счастье»*¹.

Наиболее быстрый и действенный способ для выведения избыточной доши с «прилипшей» к ней загрязнениями (амой) и приведения организма в

¹ Сушрута самхита, Чикитсастхана, 24.72.

порядок — очистительные процедуры. Самый же простой способ — питье достаточного количества воды. От недостатка влаги в теле в большей мере, чем надо, проявляется земля, что наиболее очевидно проявляется образованием в почках и печени, почечных и желчных камней.

Аюрведа также советует в качестве подготовительной меры перед очистительными приемами применять смягчение (*снеха*) в виде приема масла, умащения кожи и пр., и потение (*сведана*).

Для профилактического оздоровительного очищения примерно раз в пару месяцев на протяжении 2–3 дней каждый можно выпивать 6–7 стаканов горячей, но не обжигающей воды мелкими глотками и часто. В воду хорошо добавить немного лимонного сока. Для лечения некоторых болезней, например, кожных или инфекционных, может потребоваться 10–12 стаканов ежедневно на протяжении месяцев.

Но основное очистительно-оздоровительное мероприятие аюрведы — *панча карма*, пять (очистительных) действий. Их набор несколько отличен у двух самых почитаемых создателей аюрведы. У Чараки это: 1) рвота (*vamana*); 2) слабительные (*virecana*); 3) клизмы с использованием воды и отваров (*nirūha*); 4) масляные питательные клизмы (*anuvāsana*); 5) прием лекарств через нос (*nasya*). У Сушруты как у истинного хирурга вместо введения лекарств через нос пятое — кровопускание (*rakta mokṣana*).

Эти приемы, если не брать последнее, во многом сходны с *шаткармами* (шестью очистительными действиями) йоги, что, видимо, говорит о принадлежности обоих наборов очистительных приемов к одной древней традиции.

Средства *панча кармы* и *шаткармы*, в основном, различаются тем, что если первые назначает и делает врач, то вторые применяются самостоятельно. Так как наше изложение больше направлено на то, чтобы дать человеку знания, которые он может использовать для самостоятельного поддержания здоровья и исцеления, мы будем придерживаться способов йоги как более связанных с самопознанием и самоуправлением¹ и подробнее опишем эти приемы в соответствующем разделе чуть ниже.

Современная медицина подтверждает наблюдения древнеиндийского учения о здоровье, что затруднения в опорожнении полостей тела вызывает чувства беспокойства и тревожности, а удаление отходов ведет к уменьшению этих отрицательных эмоций.

При применении как *панча кармы*, так и *шаткармы* нужна осмотрительность и правильный подбор приемов.

Хотелось бы предостеречь от вроде бы естественного желания «очиститься совершенно». К чему это может привести — ясно показывает пример одного одержимого оздоровлением, который строго по часам очищался рвотой, клизмой, пил какие-то отвары... и в конце концов умер в застрявшем вагоне метро — похоже, от страха, что пропустил свои процедуры.

¹ Очистительным приемам йоги по методике Бихарской школы посвящена наша отдельная книга, где желающие могут найти более подробные их описания и объяснения действия. См. Борислав. Очистительные приемы йоги. — М.: АНС, 1997. Или более позднюю книгу: Очищение по йоге и аюрведе. Целительные восточные практики / Б. В. Мартынов. — М.: Эксмо, 2006. — Прим. оцифровщика.

Быть стерильно чистым в кишасщем бактериями мире — смертельно. Ведь, исходя из понятий аюрведы, отходы (*мала*) — в какой-то мере необходимое условие для естественного существования организма. Например, налет нечистот на стенках пищевода, желудка, кишок является средой для обитания бактериальной микрофлоры, которая образует с организмом хозяина дружественный симбиоз, играя важную роль в поддержании иммунитета, вырабатывая некоторые витамины и незаменимые аминокислоты и своей жизнедеятельностью повышая температуру в брюшной полости. Даже кал необходим для тонуса прямой кишки и как защита от дисбактериоза и от изъязвления желудочно-кишечного тракта собственными пищеварительными соками (это особенно касается пожилых). Вдобавок некоторые вещества поступают в кровь не сразу из перевариваемой пищи, а постепенно, из кала. Конечно, минимального количества каловых отложений без вреда для здоровья достичь можно, но не коротким лихим наскоком.

Здесь же мы кратко опишем *панча карму* по Чараке, как менее «кровавую» и более доступную во всех своих частях для современного человека.

Басти

Помните, свифтовский Гулливер в Академии в Лагадо на летающем острове познакомился с врачом, который лечил все болезни двумя приемами посредством одного прибора? Кузнечными мехами он или высасывал воздух из кишок больного, или, наоборот, вдувал. А помните, у Ярослава Гашека как доктор лечил симулянтов?

Хотя о клизмах сказано много смешного, но средство это, считает аюрведа, серьезное.

Клизма увеличивает длительность жизни, счастье, силу, (пищеварительный) огонь, улучшает память, голос и очищает тело.

Её действие полезно всем: детям, юным, старым.

Она безопасна, избавляет от многих недугов.

Она удаляет кал, мочу, воздух, желчь, слизь. (Она) приносит стойкость и дарует силу семени.

...Нет никакой другой причины, которой приносятся болезни конечностей, внутренностей, головы

и других органов тела, кроме ветра.

Так как клизма рассеивает все скопления кала,

мочи, желчи и других нечистот,

поэтому для успокоения излишнего возрастания

(ветра) нет другого средства лечения, кроме неё.

Поэтому некоторые лекари говорят даже, что все лечение — единственно в клизме.¹

Клизма (*басту*) — это целебное средство для всех трех нарушений, поскольку этот способ основывается на разумном сочетании (*yukti*) умащения и очищения.² Но особенно действенны клизмы для людей с усилением ветра в теле, а так как он запускает большую часть болезней, то и для многих. Считается, что если время от времени ветер не выводится из организма, он порождает болезни. Поэтому *басту* утверждают высшей среди *шодхана крий*.

Клизмы воздействуют на толстую и прямую кишку, анус, мочевой пузырь и мочеточник и половые органы.

¹ Чарака самхита, Сиддхастхана 1.26–27, 37–39.

² Вагбхата Аштанга хридайа самхита, 1.19.63–76.

Они делятся на три вида:

- 1) обычные очищающие (*нируха*) — из воды, настоев трав;
- 2) смягчительные (*снеха*) или питательные, в которых используются масло, молоко или отвары трав;
- 3) *уттара*, при которой очищаются и кишечник и мочеполовой тракт.

Полные циклы таких очищений состоят из 30, 15 и 8 клизм с определенным сочетанием масляных и очищающих. Если же выполнять лишь один ее вид, например, масляную, то это производит *utkleśa*, то есть возбуждение *дош*, разрушает пищеварительный огонь и вызывает тошноту (которая является видимым симптомом скрытого возбуждения). Следует уравнивать слабительную клизму масляной и наоборот. Поэтому в Махабхарате, например, находим упоминание о питье топленого масла после очищения.

Клизма показана старикам (но не очень ослабленным) и детям, при ожирении или, напротив, тощим людям, для омоложения, при сексуальных нарушениях и бесплодии (особенно из-за олигоспермии), несварении, диабете и т.п.

Очищение кишечника имеет следующий ряд следствий:

- 1) удаляется избыток циркулирующей в организме воды;
- 2) сердце и сосуды освобождаются от нагрузки;
- 3) выносятся избыток желчи и взбадривается печень;
- 4) видоизменяется циркуляция в области живота;
- 5) облегчается кровообращение в печени и портальной системе;
- 6) увеличивается циркуляция через почки;

7) мозговая циркуляция уменьшается, что ведет к некоторому успокоению;

8) облегчается дыхание;

9) кровяное давление падает;

10) слегка понижается температура.¹

Наименьший ряд клизм подряд — восемь, наибольший — 30.

Существует три вида *басты*, различающихся по количеству процедур:

[illegible]

2. *Кала* — 15: П-П-О-П-О-П-О-П-О-П-О-П-П-П-П.

3. Йоза — 8: П-О-П-О-П-О-П-П.²

Еще одна схема мягчительных или питательных клизм (*снеха*) такова:

— 9-11 басты — для *вата*-нарушений;

— 5-7 — для *нитта*;

— 1-3 — для *канха*.³

Для очищающих и лечебных клизм используют настои айра, фенхеля, окопника и т.д. Для питательных клизм применяют обычно кунжутное или оливковое масло, молоко и даже мясные бульоны. Средняя дозы на один прием для человека среднего телосложения — 100–200 г масла (провереннее — кунжутного) или 200 г смеси теплой воды и масла в со-

¹ Savnur, H.V. Ayurvedic materia medica. — P. 164–165.

² Paths of Asian medical knowlege. — Berkeley, 1994. — P. 217.

³ Cм. Garde R. Ayurveda for health and long life.

отношении 1:1 или пол-литра теплого молока. Чаше делают смесь из настоев трав (аир, фенхель, имбирь), 1–2 чайных ложек соли и около 100 г кунжутного масла. Для снятия мышечных напряжений в теле используется клизма из примерно 200 г аирового масла, которое следует удерживать в прямой кишке около получаса.

Современные исследования показывают, что ненасыщенные жирные кислоты всасываются в кровь из толстой кишки, тем самым являясь для организма существенным источником энергии.¹ Это явление могло бы быть поводом для современной медицины возродить в качестве лечебной процедуры некогда отвергнутые питательные клизмы.

В текстах аюрведы подробно рассматривается длина трубки, ширина ее отверстия² и пр. При применении клизмы очень важно вначале спустить часть жидкости из емкости, а в завершение лечебного приема оставлять ее на доньшке, чтобы никаких воздушных пузырей не попало в кишечник.

После испражнения больной должен отдохнуть, а потом съесть немного легко перевариваемого риса или пшеницы с топленым маслом.

Вамана

Вамана значит «внутренность», «середина». Лечебная рвота имеет главным образом горячую (*taijas*) и воздушную (*vāyu*) природу, то есть ее действие имеет направленность вверх. Лечение с помо-

¹ Свобода Р.Е. Праkriti. Ваша аюрведическая конституция. — С. 156.

² Интересно, что его санскритское название *netra* (око) сходно с русским «очко».

щью рвотных лекарств или упражнения возбуждает *удана вайу*, сила которой направлена в теле вверх и уменьшает перистальтику. Его применяют при болезнях, вызванных расстройством слизи (*канхаджа викара*), или когда болезненные проявления направлены вниз из тела:

- ◆ при отравлении, несварении, поносе;
- ◆ при лихорадке, хронических аденитах, отеках, слоновой болезни, ожирении, полиурии;
- ◆ для лечения диабета;
- ◆ для удаления прыщей, угрей, сыпей и экзем, в том числе и аллергического характера, даже для лечения лепры;
- ◆ для снятия мышечных болей в груди и ощущения стесненности дыхания
- ◆ для предупреждения и лечения астмы, так как расслабление живота, стимулируя нервные рефлексы в легких, снижая давление диафрагмы на легкие, уменьшает частоту и силу приступов;
- ◆ при кровотечении из прямой кишки, мочеиспускательного канала или влагалища.

Индийский врач Гарде считает, что рвотное лечение помогает при лихорадке, хронических аденитах, отеках, слоновой болезни, ожирении, полиурии и даже лепре. Дхирендра Брахмачари щедро добавляет в этот список достаточно расплывчатые: излечение болезней зубов, груди, установление правильного функционирования сердца — и более конкретные: запор, разлитие желчи, рахит, тонзиллит, куриная слепота.

Вамана воздействует на слюнные железы, верхние дыхательные пути, легкие, пищевод и желудок.

Противопоказаниями этого лечебного средства являются:

- ◆ недоедание, истощение, слабость, общая худоба;
- ◆ повышенная кислотность, паразиты в пищеварительном тракте;
- ◆ детский или старческий возраст, хрупкое телосложение;
- ◆ беременность, так как рвота может вызвать выкидыш или повреждение зародыша;
- ◆ высокое кровяное давление;
- ◆ сердечные болезни;
- ◆ грыжи живота или язвы желудка;
- ◆ кровотечение изо рта, носа или глаз.

Исключения возможны, но только под наблюдением опытного врача или учителя.

Из ряда аюрведийских рвотных лекарств знакомы и легко доступны чай из отваров солодки, ромашки, аира и соляные растворы.

Традиционная аюрведийская медицина считает, что *вамана* приносит умственное спокойствие.¹

Виречана

Лечение слабительными имеет водную и земную природу, текучую и тяжелую, и поэтому в теле имеет направленность вниз, возбуждая и усиливая *ана-на вайу* и перистальтику.

Поэтому *виречана* как бы понижает устремленные вверх болезненные проявления.

Ее используют:

- ◆ при выделениях из ушей, носа и горла;
- ◆ хронической лихорадке;
- ◆ пептической язве, свищах и грыже;

¹ Dash, Vaidya Bhagvan. Fundamental of Ayurvedic medicine. — P. 211.

- ◆ кожных болезнях;
- ◆ запорах (не хронических), неполадках в выделительной системе;
- ◆ паразитах в пищеварительном тракте и пр.

Слабительные воздействуют на печень, кишечник и поджелудочную железу. Их применение менее трудно по психологическим причинам и менее силовозатратно, чем рвотных.

Слабительные противопоказаны:

- ◆ при поносе, слабом пищеварении, хронических запорах;
- ◆ при острой лихорадке, туберкулезе;
- ◆ при недоедании, общей слабости;
- ◆ при беременности;
- ◆ после клизмы и пр.

Для того чтобы уменьшить *нитта*, используют мягкие, как правило, растительные слабительные, а против усилившейся *канха* — рвотные и сильные слабительные.

Растительные слабительные — ревень, сенна, порошок алоэ, чай из александрийского листа. Широко используется касторовое масло. Простые мягкие средства — включить в питание инжир, тушеный чернослив, выпивать на ночь стакан горячего молока с чайной ложкой топленого масла.

Для предотвращения возможной преждевременной рвоты при применении сильных слабительных следует:

- сполоснуть лицо холодной водой;
- пить часто и понемногу теплую воду;
- нюхать приятные запахи семян или цветов.

Гарде объясняет необходимость этих действий тем, что умывание лица холодной водой ослабляет

удана вайу, а питье воды заставят *апану* двигаться вниз, предупреждая преждевременный выброс лекарства.

Для дополнения и улучшения действия рвотных и слабительных аюрведа советует:

- пить маленькими глотками горячую воду;
- теплыми руками легко массажировать область живота: при употреблении рвотного — выше пупка, а при слабительных — ниже.

Действие слабительного производит последовательно:

- выход воздуха (*вата*);
- мочи;
- разжиженного кала;
- питты в виде желтоватой полужидкой материи;
- капхи (желудочной слизи);
- и затем — снова *ваты* (желудочных газов)¹.

После этого нужно принять немного легкой пищи и отдохнуть.

Правильного применение очистительных средств восстанавливает психосоматическое равновесие, убыстряет обменные процессы в теле. На языке древнеиндийской физиологии это может называться устранением помех течению *праны* в теле, усилением огня *Вайшванара* («присущего всем людям»), или пищеварительного огня. При этом сжигаются многие токсины.

Насья

Насья или *шировиречана* — очищение носовых проходов и других секретизирующих органов в облас-

¹ Garde R. Ayurveda for health and long life. — Bombay. 1975 — P. 78.

ти головы, а также воздействие на них посредством промывания, массажа и введения лекарств через нос. Этот прием воздействует на обонятельные и другие нервы носа, фронтальные синусы, горло и через спинномозговые нервы — на мозг.

Всем известны преимущества дыхания носом, а не ртом: очищение, увлажнение и согревание входящего в легкие воздуха, уничтожение бактерий, оседающих на обладающей некоторыми антисептическими свойствами слизистой, что спасает нас от бронхитов, легочного туберкулеза и т.п. Наше естественное чувство обоняния предохраняет нас также от вдыхания вредных газов. Поэтому дышать ртом — то же, что есть носом. Но есть и менее очевидные, более тонкие механизмы носового дыхания.

Слизистые мембраны носа в 20 раз больше имеют чувствительных нервных волокон, чем другие области, связанные с гипоталамусом и лимбической системой. Вся область слизистой носа в некоторых исследованиях определяется как отдельный орган автономной нервной системы. Ток воздуха, касаясь нервных окончаний слизистой носа, влияет на деятельность многих важных систем организма. Сердце, желудок и особенно дыхание подвержены влиянию сигналов от слизистой носа. Если раздражать определенные точки ее, можно остановить даже сердце.

Естественное носовое дыхание способствует оттоку венозной крови из полости черепа и снижает внутричерепное давление. Различные красящие вещества, введенные внутривенно, при носовом дыхании намного быстрее появляются в печени, селезенке, кишечнике и быстрее выводятся из них, чем при дыхании ртом. Поэтому в аюрведе так распростра-

нено введение лекарств через нос и ароматотерапия и не зря, видимо, в китайском мировоззрении и целительстве шесть из 12 главных акупунктурных меридианов выходят или заканчиваются в области носа.

И потому всего-навсего «заложенный» нос является причиной многих неприятностей:

- ◆ артериальное давление повышается;
- ◆ внутривенное — падает, что ведет к застоям в сосудистой системе глаз и тем самым к нарушениям зрения;
- ◆ меняется кислотность желудочного сока (обычно в сторону повышения);
- ◆ уменьшается выделение желчи;
- ◆ снижается содержание гемоглобина в крови и увеличивается число лейкоцитов;
- ◆ уменьшается выделение слюны, человек не чувствует вкуса пищи;
- ◆ хуже работают печень и почки;
- ◆ мозг хуже снабжается кислородом, что ведет, в частности, к головным болям, и т.д. и т.п.

А такому разнообразному букету функциональных ухудшений и нарушений, как правило, сопутствует и целый сноп физических и эмоциональных: быстрая утомляемость при работе, и физической и умственной, плохой аппетит и сон, неуверенность в себе, раздражительность, тревожность, подавленность и пр.

Но есть и еще более глубокие значения носа и носового дыхания. Существует предположение, что единственная движущая сила при перемещении спинномозговой жидкости — ритмические колебания внутричерепного давления. Точность этого про-

цесса обеспечивается весьма своеобразно: через одну ноздрю в данный момент времени проходит больше воздуха, чем через другую. Спустя какое-то время обе ноздри меняются ролями. Этот необычный насос работает без сбоев и поломок.

Это было известно еще древним индийцам, заметившим, что примерно каждые полтора часа меняются два дыхательных потока: преобладает или солнечный (*сурья свара*) или лунный (*чандра свара*), которые в йоге известны как токи *ида* и *пингала*. По тантрийской йоге, нос и чувство запаха связаны через токи (*нади*) с *муладхара чакрой*, где пребывает дремлющая свернутая сила (*Кундалини*).

Известно, что во время менструального периода у женщин вероятнее носовые кровотечения и обостряется чувствительность к запахам, достигая наибольшей во время овуляции. Сексуальное возбуждение часто сопровождается хронической заложенностью носовых проходов (по-английски такое состояние называется *honeymoon nose*, то есть «нос медового месяца»). По наитию еще с незапамятных времен женщины использовали благовония, духи и пр. для привлечения поклонников. В XX веке научные исследования и обследования подтвердили тесную связь между состоянием слизистой носа и половыми и воспроизводительными функциями. Даже эректильные ткани слизистой носа наполняются кровью так же, как сексуальные органы. Обонятельный пучок вверху носовой полости из более чем 5 млн. нервных рецепторов, более чувствительных по сравнению с рецепторами других органов чувств, связан с древнейшими по происхождению отделами мозга, ответственными за мощнейшие чувства: страха, удовольствия, агрессии, сексуального влече-

ния и воспроизводительного цикла. Таким образом, современная физиология подтверждает опыт риши и йогоинов о связи чувства обоняния с *муладхара чакрой*, центром самосохранения и важнейших инстинктов.

Токи *ида* и *пингала* также соответствуют взаимодействующей противоположности двух систем: симпатической, ответственной, большей частью, за возбуждение, и парасимпатической, ответственной за расслабление. Уравновешивание этих токов ведет к равновесию ума, обмена, а также делает возможным созерцание.

Простое, но очень действенное средство поддержания здоровья для всех типов — промывание носа по утрам. Вода, которую втягивают через нос на рассвете, действует взбадривающе и как средство омоложения (*расайана*). Она лечит болезни, порожденные ветром и желчью, и дарует долгую жизнь. Она излечивает воспаления слизистой, являющиеся причиной отсутствия или ухудшения обоняния, улучшает зрение, уничтожает хрипоту голоса, кашель и бронхиты. Вода, которую пьют через нос, производит больше слюны, чем та, что пьют ртом, и, следовательно, делает начальный этап пищеварения более плодотворным. Поэтому оба вида питья воды на рассвете (*ушапанам*) — через рот и через нос — благотворны против болезней несварения.

Для очищения носовых закупорок и выведения избытка слизи (*канха*) в нос закапывают концентрированный соляной раствор. Для лечения некоторых видов головных болей советуется закапывать в нос топленое или горчичное масло.

Возбуждение различных нервных окончаний в носу при выполнении промывания водой, молоком

или смазывании носа маслом ведет к лучшей деятельности мозга и может помочь также в осознании межбровного центра — *аджня чакры* (так называемого «третьего глаза»).

Выборочные исследования *панчакармы*, проведенные в США, показали, что после регулярного ее применения в течение года десять испытуемых стали на шесть лет моложе своего биологического возраста, что определялось по целому ряду параметров (состояние сердца, уровень холестерина, давление и пр.).

Подкрепляющие действия

После улучшения здоровья рядом мероприятий *панчакармы* можно его поддерживать уже более тонкими и мягкими средствами лечения.

Для воздействия на *вата дошу* в аюрведе широко распространены очень тонкие способы: ингаляции, лечебное курение и курительные благовония, природные запахи. При курении в аюрведе используются кальян — устройство, в котором дым проходит через воду, охлаждаясь и хорошо очищаясь, и лечебные сигареты, не имеющие никотина. Курительные смеси составлены из набора трав и веществ, которые благоприятно воздействуют на усугубленную *дошу* и не вызывают болезненного привыкания.

На таких же основаниях используются благовонные курения, то есть своего рода ароматотерапия, которая, как ни странно, может принести удивительно быстрое облегчение болезненного состояния и, кроме того, просто приятна. В этом — отличие от ощущений начинающего курильщика: первое курение неприятно, тошнотно, вызывает слабость и пр.

Кстати, о курении. На огромных привлекательных рекламных щитах и на пачках сигарет где-нибудь внизу малюсенькими буквами Минздрав безуспешно пытается бороться с курением.

Поможем бедному Минздраву!

Аюрведа предупреждает: курение вредно для вашего здоровья!

- ◆ Курение особенно вредно для ветренных, так как дурно воздействует на нервную систему — носитель *вата*, влияет на качество снабжения тканей кислородом, что тоже находится в ведении этой *доши*. Само по себе оно является признаком увеличения ветра (особенно характерно, когда закуривают после 40 лет люди, до этого не курившие);
- ◆ курение для пылких вредно тем, что приводит к расстройствам их слабого места — пищеварительной системы (увеличение кислотности, повышение риска изъязвления желудка);
- ◆ для слизистых курение менее опасно, но привязчивее. Но и для них, как и для двух других типов, со временем яды, содержащиеся в табачных изделиях (никотин, угарный газ, смолы), накапливаются в теле (увеличивают *аму*), закупоривают каналы или рецепторы (*срота*);
- ◆ в конечном счете курение приводит к расстройству всех *дош*;
- ◆ привыкание — признак ухудшения мышления и ведет к закабалению человека.

Производители жевательных резинок утверждают, что от курения помогает жевание какого-нибудь дигола. Мол, жуй без остановки «Орбит», и печаль тебя не сгорбит!

Зубы, спорить не будем, будут белее и здоровее, но есть и отрицательные последствия. Не будем упоминать вред выделения слюны как части включенного, но работающего вхолостую процесса пищеварения. Не будем останавливаться и на том, что непрерывное жевание в какой-то мере отвлекает мозг от более отвлеченной и серьезной работы.

Может быть, не все знают, что жевание — бетеля, листьев коки, табака — это привычка, имеющая смысл в жарких странах. При этом выделяется большое количество слюны (влаги), которая охлаждает тело. Но в наших холодных условиях постоянное жевание увеличивает влажность и холод *капхи*.

Несколько слов о еще более странном и несерьезном для обывателя средстве лечения — музыке. Оно исходит из индийской музыкальной теории, по которой определенная музыкальная *рага* (буквально «окраска», «страсть») исполняется в определенное время суток и вызывает особое переживание (кстати, называющееся также *раса*, вкус). Впрочем, и мало-мальски тонко чувствующий западный человек может уловить, как по-разному влияет на его ум и чувства ликующая музыка Моцарта, героическая и мятежная Бетховена, щемяще-грустная и лирическая Шопена или мощная и трагическая Мусоргского. В некоторых случаях (при бессоннице, вызванной возбуждением ветра) музыка резонирующих инструментов (ситара, вины, тампуры) может удивительно быстро наладить сон.

Музыка и лечение запахами относятся к *саттвичным*, то есть естественным, светлым, возвышенным средствам лечения, особенно показанным духовно, умственно и эстетически развитым людям при психосоматических болезнях.

Уравновешивающее питание

Пища — старейшее, пища считается
целебным средством.

Тайттирия упанишада 2.2.1

Зависимость тела от пищи

Еще древнегреческий историк Страбон подметил важность питания в медицине индийцев: «Лечат болезни они главным образом пищевым режимом, а не лекарствами». Это не совсем так (не замечены очистительные процедуры), но второстепенность лекарств по сравнению с питанием отмечена верно. И европейской медицине известно, что даже инфекционные болезни (такие, как болезнь Боткина, гепатит и пр.) протекают легче, если использовать легкую диету.

Зависимость тела от пищи — одна из главных идей аюрведы, идущая еще от Ригведы. В ней одухотворяется и прославляется божество Пита (олицетворенная пища, питание).

Славлю великого Питу, поддерживающего
и могучего,
чьей мощью (оджас) Трита терзал и расчленил
(змия) Вритру.
Вкусный Питу, сладкий Питу, мы приветствуем
тебя; будь нашим покровителем.
Явись нам, милостивый Питу, с милостью
и удовольствием,
единственный высокочтимый и независтливый
друг.
Твой сок (раса), о Питу, разливается по землям так,
как рассеивается мелкая пыль,
как ветры распространяются по небесам.

Те, о Питу, кто распределяют тебя между собой,
о Питу,
они, о пресладкий, твоими соками, как ты, растут
с длинными шеями.
К тебе, о Питу, прикованы мысли великих дивных
богов,
твоей живительной помощью (Индра) истомил
змея.

О Питу, к тебе ушло все добро гор!
Послушай нас, сладкий Питу, будь доступен, дабы
мы вкушали тебя!

Раз мы пасёмся в премножестве вод и растений,
то да будешь ты, тело, полнеть.

Раз мы наслаждаемся сомой,
смесью твоей с коровьим молоком и рисом,
то да будешь ты, тело, полнеть.¹

Или в той же Тайттирии упанишаде, одной из древнейших:

Поистине, из пищи возникают существа —
те, которые пребывают на земле,
затем пищей они и живут,
И в нее же они входят под конец,
ибо пища — старейшее из существ.²

«Здоровое тело и болезни появление — от питания»³. Поэтому питание считается в аюрведе ключом к здоровью и подчиняется тончайше разработанным правилам.

В Законах Ману указывается: «Чрезмерная еда вредна для здоровья, препятствует долголетию и

¹ Ригведа 1.187.

² Тайттирийа упанишада 2.2.1.

³ Чарака самхита, Шариастрхана 6.16.

достижению неба; она мешает приобретению духовной заслуги и противна людям; поэтому следует избегать ее» (2.57).

Чарака советует «есть в надлежащей мере», которая определяется силой желудочного огня. Разумный человек всегда поддерживает свой желудочный огонь топливом здоровой еды и питья, разумной мерой и временем питания.

Разумная мера пищи, по аюрведе, — две пригоршни три раза в день. При этом Чарака советует заполнять желудок на треть едой, на треть водой и на треть воздухом (другое соотношение — половина-четверть-четверть). Да и современная западная диетология советует оставлять желудок заполненным не до отвала. Умеренное по калорийности с сохранением полноценного белкового состава¹ питание предупреждает наступление ранних старческих изменений. Избыточное питание, напротив, ускоряет разрушающие перестройки. По данным ВОЗ при ООН, до 60 лет доживают 90% худых и 60% тучных, а долгожителями (то есть прожившими за 90) становятся 30% худых и только 10% тучных.

Существуют так называемые научно обоснованные нормы питания, но:

- ◆ они почти не учитывают особенностей усвоения и обмена веществ конкретной личности;
- ◆ используемые критерии представляют собой цифры (столько-то калорий, столько-то белков, жиров, углеводов, столько-то миллиграмм витаминов, кальция, фосфора, железа и пр.). Если следовать этим научным обоснованиям, то ог-

¹ И не сколько количественно, сколько по разнообразию, с упором на растительные белки.

ромная часть жизни превращается в тягостный подсчет калорий, граммов и миллиграммов, закабаляющий человека. Говорят ли что-либо телу такие рекомендации ученых мужей: «на один ион кальция в плазме крови должно приходиться два иона калия (1:2), фосфора с едой должно поступать 1:1,5; магния 1:0,5»¹? Тело «мыслит» не цифрами, а ощущениями: теплый-холодный, вкусный-невкусный и т.д.

Под воздействием подобной «популярной» медицины среди современных людей время от времени вспыхивают массовые боязни — «белой смерти» (соли), «сладкой» (сахара), холестерина (масла) и пр. Люди перестают употреблять эти продукты, несмотря на свое телосложение, тип обмена, климатические и сезонные особенности страны проживания.

В обычном стакане молока 3,5%-ной жирности содержится около 120 ккал, кто бы его ни пил. Однако некоторые совсем не воспринимают молока, а другие могут пить его в любых количествах, лишь здоровея. То же самое молоко для одних неблагоприятно из-за высокого содержания холестерина и казеина, приводящего к появлению бляшек в сосудах и увеличению жира, тогда как у других оно целиком преобразуется в энергию. Ребенок выделит из него большее количество кальция, необходимого для роста костей, а у взрослого тот же кальций проходит через почки (и может превратиться в болезненные камни, если его организм не справится с выведением).²

Известен так называемый феномен эскимосов: люди, питающиеся круглый год мясом и жиром мор-

¹ Малахов Г.П. Целительные силы. — М., 1994. — С. 216.

² Чопра Д. Идеальное здоровье. — С. 54.

ских животных с диким по западнонаучным меркам количеством холестерина, почти не страдают от сердечных болезней и атеросклероза. Как и тибетцы, которые, если есть возможность, чуть ли не ежедневно выпивают по чашке топленого масла. Джуд-ши утверждает, что «у людей, питающихся маслом, силен огонь внутри и внутри у них чисто, силы тела развиты, они бодры, цветом хороши, органы у них крепки, в старости бодрость сохраняют, доживают до ста лет»¹.

Сейчас подтверждено, что атеросклероз может развиваться и при нормальном уровне холестерина в крови, если плохо работает противоокислительная система липидов, что почти всегда происходит при болезни. Итак, дело не столько в жирах, сколько в правильном функционировании систем организма.

Многим известно, что витамин D, недостаток которого приводит к тяжелым болезням, в частности рахиту, удивителен тем, что тело производит его само при взаимодействии солнца и естественных кожных масел, причем большую часть — независимо от пищи. По медицинским критериям (количеству калорий, белков и прочих жизненно важных веществ), люди многих первобытных племен питаются явно недостаточно, и при их весьма подвижной и энергозатратной деятельности откуда-то черпают энергию и элементы для строительства тела. Это, в лучшем случае, удивляет, но забывают простую вещь: важно не сколько есть, а сколько усвоить. А что если сделать вывод, что здоровый образ жизни и естественное поведение в соответствии с благими мыслями способны использовать все полезные вещества, на-

¹ Джуд-ши — памятник средневековой тибетской культуры. — С. 87.

ходящиеся в пищу, и производить витамины и незаменимые аминокислоты? Вспомним, что подвижники разных вер, иногда крайне скудно питающиеся, долгие годы сохраняют могучее здоровье, неисчерпаемую энергию и ясный ум. Развитое сознание может направить и накопить определенное количество калорий в определенной части тела.

В аюрведе это объясняется с помощью понятия *оджас*, жизненной силы или энергии, о которой говорилось в описаниях тела и эмбриологии. *Оджас* разрушается гневом, злостью, сверхнапряжением, плохим или недостаточным питанием.

Многие люди, посчитав вегетарианство за обязанность для занимающегося совершенствованием, начинают питаться совершенно неподходяще для своего телосложения. Опыт автора в сыроедении, причем зимой, когда *вата* обостряется, да еще усугубленный холодными обливаниями и бегом по утрам, привел к следующим (слава богу, быстро исправленным) результатам. Энергии действительно было хоть отбавляй: она побуждала бегать, а не ходить, без усталости находить какие-то дела... Но сопровождалось это хрустом в суставах, падением веса, зябкостью, порывистостью и возбужденностью — то есть типичными проявлениями расстройства *вата*.

А вот масло, которое может стать опасным для людей с увеличенными *питта* и *капха дошами* (маслянистыми!), *вата*-личностям обычно полезно даже в количестве, вызывающем ужас у запуганного холестерином западного обывателя.

У здорового человека — здоровые привычки. Но когда здоровье расстроено, пищевые пристрастия или склонности искажаются или извращаются, и че-

ловека начинает тянуть к неполезным для него видам пищи.

Вкусы и доши

Наука использования пищи как лекарства в аюрведе представляет собой изощренную систему выбора тех или иных продуктов в зависимости от их свойства (*гуна*), вкуса, силы, последствий после переваривания и уравновешивания неблагоприятных для той или иной личности качеств пищи так называемыми противоядиями и пр. Дать исчерпывающее описание этой науки здесь невозможно, но укажем основные правила.

Руководствуясь ими, советуем не путать благоприятное с обязательным, а неблагоприятное — с запретным. Может быть, вы поймете, почему вы терпеть не могли один продукт и обожали другой или какое нарушение является причиной вашей тяги к явно бесполезному для вас виду пищи.

Для обычного человека достаточно знать лишь основные вкусы и свойства некоторых распространенных продуктов, которые мы и приводим в Приложении 6 в виде небольшой таблицы.

Для уравновешенного питания и оздоровления аюрведа пользуется теорией шести вкусов пищи (сладкий, горький, кислый, соленый, острый, вяжущий), тогда как западная физиология признает наличие только первых четырех, рассматривая другие вкусы как их оттенки и никак их не учитывая в диетическом питании: важны цифры — калорий, содержания микроэлементов, витаминов, аминокислот...

Так ли уж пещерно-глуп подход, при котором человек руководствуется своими ощущениями, и

среди них вкусом? Ведь и по западной физиологии разные участки языка чувствительны к разным вкусам: кончик более чувствителен к сладкому, края и корень языка — к кислому, края и кончик — к соленому, корень — к горькому. Добавим, что острый вкус воздействует не только на язык, но и на слизистую нёба, а вяжущий — на середину языка. А у языка значительные связи с головным мозгом и, как мы говорили в разделе о диагностике, с внутренними органами. О витаминах во времена аюрведы не слыхали, но считали, что пища, долго простоявшая после приготовления, утрачивает жизненную силу. Предпочтение овощам и фруктам, избегание долго вареной и жареной пищи с точки зрения сегодняшних представлений можно истолковать как стремление избежать потери витаминов.

В аюрведе знание свойств вкусов используется и при выборе благоприятной пищи и при составлении лекарств.

Полезно знать, что:

— Солёный, горький, вяжущий и острый вкусы имеют очистительное воздействие на ткани.

— Сладкий и солёный вкусы уменьшают воздух и увеличивают *капха*.

— Острый, кислый и солёный увеличивают *питта дошу*, а сладкий, горький и вяжущий ее уменьшают.

— Солёный вкус вызывает усиленное образование семени, поэтому те, кому полезно или кто вынужден на воздержание, должны снизить употребление соли.

— Вяжущий вкус применяют при лечении острых лихорадок и для заживления ран и переломов.

— Острый и горький вкусы устраняют застойные явления и взбадривают защитные силы.

— Горький вкус различается человеком в концентрации в 10 000 раз более слабой, чем сладкий. То есть его воздействие очень сильно. Его нехватка приводит к накоплению нечистот и ядов в теле. Он возвращает извращенные вкусовые пристрастия к норме. Будучи наиболее истощающим, он и наиболее очищающий. Его используют при лечении инфекционных болезней, воспалений и инфицированных ран. Поэтому многими аюрведийскими врачами он считается лучшим.

— Сладкий и соленый вкусы лучше включать в пищу не в виде рафинированного сахара и очищенной поваренной соли, а в виде меда, ягод, варенья и т.д. и в виде оливок, маслин, морской капусты, брынзы и др. соответственно.

Подтверждают ли сегодняшние представления закономерности, выведенные целителями аюрведы?

В сладких продуктах большее содержание углеводов, овощи и фрукты кислого вкуса, как правило, содержат большое количество витамина С, лимонной, яблочной, щавелевой и других кислот, соленого — необходимые калий, натрий, кальций. Горький вкус (полынь) и ныне используется для увеличения аппетита.

Кислые и в меньшей степени соленые продукты усиливают слюноотделение и желчеобразование.

Слюна — начальная часть пищеварения и лучший антисептик для ротовой полости, а желчь — один из важнейших пищеварительных ферментов. Эти данные на языке аюрведы называются увеличением питты.

Одним из факторов риска гипертонии является избыточный вес и потребление излишнего количества соли, которая ведет к застою влаги в организме и

отекам. Поэтому особенно склонным к полноте людям (*капха*-личностям, по аюрведе) и современной медициной советуется снизить употребление сладкого и соли до минимума.

По аюрведе, астма возникает из-за ряда причин, возбуждающих принципы воздуха и флегмы, которая закупоривает токи тела, несущие жизненные дыхания — *прану* и *удану*. Флегма препятствует свободному прохождению воздуха, и тот поворачивает вспять, приводя к удушью и невозможности «раздышаться». Для лечения астмы используют сухой воздух соляных пещер. Соль является сильным поглотителем влаги и запахов. Об этом знают хозяйки, удаляющие селедочный запах ножа с помощью соли. Солевые компрессы использовались в народном целительстве, например при нарывах. Для лечения астмы как болезни, вызванной сочетанием *капхи* и *ваты*, благотворны дыхательные упражнения (причем интересно, что часто не важно, какие применяются — гиповентиляционные или гипервентиляционные), смена климата.

Основными причинами кариеса считаются размножение бактерий в остатках пищи между зубами и неблагоприятное воздействие кислоты на зубы. Стараясь справиться с этим, рекомендуют избегать кислого, дважды в день чистить зубы, полоскать рот после еды или жевать жевательную резинку. Но в «первобытных» обществах люди обходятся без этого, сохраняя большинство зубов здоровыми до старости. С точки зрения аюрведы распространение кариеса объясняется, как кажется, глубже и лучше. Зубы принадлежат к костной ткани (*asthi*), которая связана с семенем и разрушается под воздействием *вата*, ведающей всеми нервными процессами. Ва-

та-нарушения ведут к различным нарушениям в костях: разрушению зубов, артритам, артрозам, утончению костей (остеопорозу) и частым переломам, например у стариков, в которых преобладает *вата* и прекращается производство семени. Кислота же в пище связана, как правило, с кислым вкусом, ее избыток неблагоприятно воздействует на семя и через него на кости.

Естественность, разнообразие и внимание к отзывам организма должны быть руководством при питании. Если обычный здоровый человек желает сохранить свое здоровье на хорошем уровне, он должен принимать пищу различных вкусов, так, чтобы не было излишества какой-либо стихии в теле. Если вы попробуете следовать этому простому правилу, вы обнаружите, что еда приносит вам больше удовлетворения и даже, кажется, сытости.

Некоторые правила питания

Есть желательно примерно в одно и то же время, не раньше, чем переварится прежде съеденное, не торопясь (особенно важно для ветренных), не переедая (для *капха*-личностей).

Так как $\frac{7}{10}$ составляющих тела принадлежит к *капха*, а сладкий вкус способствует строительству тела, рекомендуется преимущественно углеводное преобладание в диете (*madhur praya*). Здесь причина некой путаницы и у нас, и в Индии, где сложилась привычка начинать еду со сладкого. Сладкое — это не столько сласти: конфеты, торты, шоколад, — но пища сладкого вкуса, к которой относятся, в частности, рис, пшеница, морковь и пр.

В большинстве зеленых овощей присутствует вяжущий, а в пряностях и луке, чесноке — острый вкус.

Следует учитывать сочетаемость продуктов (ибо неверное их употребление ведет к образованию ядов), но не столь фанатично, как это делают некоторые, превращая питание в сплошной страх перед ядами и токсинами. У каждого есть опыт, что враждуют молоко с сырыми овощами или капуста с жиром и т.п. Вот по аюрведе некоторые несовместимые пары из известных нам продуктов: мясо животных — с медом, молоком, пророщенными зернами, редисом; рыба — с молоком, молоко после редиса, мед — с топленным маслом.

Перед и после еды полезно выпивать по полстакана чистой воды. В упанишадах это истолковывалось как «одежды жизненного дыхания». Полезность этого может быть объяснима и физиологически. Вкус воспринимается только влажным языком, если же язык сух, пищу человек воспринимает как безвкусную. Небольшое количество воды перед едой и после увеличивает слюноотделение, подготавливает стенки пищевода к проводу пищи, помогает секреции желудочного сока, сохраняет наилучшее соотношение между твердой пищей и жидкостью в желудке и т.д. С этой точки зрения привычка в России начинать еду со щей или супа, а заканчивать чаем или компотом полезна.

Некоторые же, начитавшись модных пищевых теорий, с ходу и с граничащим со злостью напором начинают отвергать пищевые обычаи, слагавшиеся поколениями предков. Мол, такая привычка неправильна, вредна и т.д., так как разжижает пищевой сок, мол, пить надо не меньше чем через час или даже три... Думается, таких рьяных приверженцев рациональных диет через несколько лет легко убедит в противоположном новая теория, которая, положим,

будет доказывать, что пить во время еды надо больше, дабы увеличить объем пищеварительного сока и обеспечить пропитывание им всей массы пищи. А пока напомним совет Джуд-ши: «После еды пей, это утоляет жажду и увлажняет все тело, способствует измельчению пищи и перевариванию, укрепляет и развивает тело»¹.

Как правило, наиболее полезны для удержания равновесия *дош* в организме продукты с сочетанием нескольких качеств (например, кисло-сладкие) и особым действием (*прабхава*).

Хотелось бы обратить внимание на желательность увеличения употребления бобовых (горох, чечевица, маш, фасоль, соя) в нашем рационе. В Индии с древних времен рис с далом (похлебкой или подливкой из чечевицы или других бобовых) является повседневной едой всех классов населения, и без дала обед считается неполным. Да и у других народов некогда чечевичная похлебка была такой рядовой едой, что продаваться за нее было низом падения. У восточных славян царь-горох был важнейшей составной частью питания. Позже у русских гороховый кисель сохранялся как обрядовая еда: в праздники и для поминания предков. Горох в славянской культуре использовали также и против кожных болезней — бородавок, лишаяев, рожи, мозолей. По аюрведе дал, приготовленный с добавлением асафетиды, усиливает огонь пищеварения, является легким слабительным, удаляет токсины из тела и газы из толстой кишки.

Сейчас бобовые в питании стали редкостью. А ведь они — важнейший поставщик растительных

¹ Джуд-ши — памятник средневековой тибетской культуры. — С. 94

белков, заменяющих животные, которые гораздо хуже усваиваются, повышают уровень холестерина и, разлагаясь, могут отравлять организм. Однако для того чтобы унять газообразовательные свойства бобовых в конце готовки желательно добавлять в них щепотку асафетиды.

Животные белки с гораздо большей пользой для тела и ума можно заменять орехами. Лучшие из них — это кедровые и миндаль.

Из жиров аюрведа особо почитает топленое масло. Топленое коровье масло (*гхи*), считается, обладает свойствами уравнивать *доши*, помогает увеличить *оджас*. По Сушруте (*Шарирастхана*, 45) свойства гхи следующие: оно жирное и сладкое способствует красоте, излечивает от истерии, головной боли, эпилепсии, лихорадки, несварения желудка, избытка желчи, улучшает пищеварение, память, разум, способности, красоту, семья и жизнь. Людям с усугубленной ватой полезно проглатывать по утрам ложку топленого или сливочного масла. Поджаренный до золотистого цвета в топленом масле лук является хорошим общеукрепляющим средством.

Так как большинство книг по аюрведе «поставляется» нам из США, в них среди многообразия растительных масел (оливковое, кунжутное, миндальное, кокосовое и пр.) почти не упоминается подсолнечное, которое там не очень распространено. Это вызывает у наших последователей аюрведы сомнение в его полезности. На самом же деле в нем высокий процент жира и незаменимых кислот, а так как оно легко доступно и легче усваивается как «родное», для мероприятий аюрведы оно зачастую лучше, чем заморские масла, которые время от времени приходится доставать по ценам втридорога.

Использование специй важно для добавления даже к однообразному питанию недостающих вкусов, а в понятиях западной медицины — микроэлементов. В связи с преобладанием в климате нашей страны холодной и вялой *капха доши* большинство людей может с пользой для себя сделать свою пищу острее. Помимо этого, щедрое добавление приправ в пищу сжигает излишек жира и облегчает течение диабета. На Востоке определенное сочетание специй издавна используются для лечения этой болезни. Лабораторные исследования показали, что специи, входящие, например, в состав соуса карри, повышают силу действия инсулина и улучшают его обмен.

Имбирь считается одной из лучших специй для увеличения пищеварительного огня у всех трех типов телосознаний. Он «вельми горяч есть естеством», «вычищает перси и флегму травит и всю злость из персей выгоняет и нестравную речь (т.е. затхлый воздух), которая в желудке есть, выпускает», и «очи ясные чинит»¹. Кипяченая несколько минут щепотка имбиря в чашке воды, выпитая перед едой или щепотка толченого имбиря с солью за час до еды, являются прекрасными средствами для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Добавка к еде небольших количеств имбиря удаляют избыток воздуха, а имбирный чай (можно с медом) является прекрасным средством от капха-недомоганий: насморка, кашля, закупорок горла и легких и хорошо всем для согревания и борьбы с простудой.

Для ветренников и тучных очень хороши хрен, обладающий сладким и горьким вкусами, горчица, которая масляниста.

¹ Редкие источники по истории России. Т. 1. — М., 1977. — С. 19.

Есть желательно по меньшей мере за три часа до сна. Творог нежелательно употреблять на ночь глядя, а людям с забитыми слизью каналами, болезнью астмой, бронхитом, ревматизмом не стоит вообще, как и слизееобразующие продукты вроде сметаны или йогурта. Сыр, съеденный на ночь, считается, рождает сонные тревоги и кошмары.

По утрам полезно выпивать стакан теплой воды с растворенными в ней несколькими чайными ложками меда. Обычай питья медового напитка — сыты, а позже сбитня — был и в древнерусском мироустройстве. Но вареный мед, по аюрведе, — яд.

Алкоголь допустим лишь в редких случаях в качестве лекарства. Особенно губителен он для людей *вата* и *питта*. Многие оправдываются тем, что он помогает «расслабиться» или «снять стресс». Это надуманное оправдание слабости, подкрепленное очередным рекламным надувательством. После выпивки ветренники становятся еще более неуравновешенными, после краткого возбуждения впадают в угнетенное и унылое состояние духа. Употребление спиртного личностями с усугубленной *питтой* усиливает их раздражительность, гневливость. «Не советую прибегать к такому способу: это значит портить свежесть желудка усиленным раздражением, учетверить силу жара и изнемогать под бременем его»¹.

Ну и конечно, общие для многих учений и вероисповеданий правила: есть, умывшись или омывшись, с благодарностью, сосредоточенно, с хорошим настроением.

¹ Гончаров И.А. Фрегат «Паллада»// Гончаров И.А. Собр. соч. в шести томах. Т. 2. — М., 1959. — С. 241.

«Надо всегда чтить пищу и есть ее без пренебрежения, увидев ее — радоваться, чувствовать себя удовлетворенным и всегда принимать с благодарностью.

Ведь всегда почитаемая пища дает силу и энергию; но не почитаемая она, (даже) съеденная, губит и то и другое» (Законы Ману 2.54–55).

Хотя пока и недоказуемо, но пища, приготовленная, предложенная и съеденная с благими и добрыми мыслями, приносит пользу здоровью и просветляет ум. На это указывают обычаи *прасада* в Индии, причащения и праздничных трапез у нас.

При прочих равных условиях еда, приготовленная самим или родным человеком, полезнее, чем из полуфабрикатов или в точках общественного питания. Потреблять продукты своей местности полезнее, чем привозные. Не одинакова питательность и усваиваемость репки с собственной грядки или же выращенной в голландской теплице и привезенной к нам в корабельном трюме. Или масла из Новой Зеландии и вологодского. Простая еда честного трудяги полезнее ресторанных изысков крутого деяги.

И так далее, и так далее...

И если неверие в столь простой способ оздоровления не помешает вам с самого начала, и если вы верно установили преобладающее нарушение, попробуйте последовать этим простым правилам питания хотя бы две недели¹. Вероятнее всего, вы заметите благоприятные изменения — от значительно улучшения общего самочувствия до излечения некоторых болезней.

¹ Этот срок часто называют врачи аюрведы в Индии. См. напр. *Paths of Asian medical knowlege*. — Berkeley, 1994. — P. 140.

Порядок продуктов в этой таблице мы постараемся соблюсти такой: в перечне благоприятных сначала идут наиболее полезные, а среди неблагоприятных — наиболее нежелательные.

Благоприятное питание	Неблагоприятное питание
<i>Вата</i>	
Вкус: сладкий, солёный и кислый	Вкус: острый, горький и вяжущий
Тёплая пища с большим количеством масла и подливками	Холодная, сухая, чёрствая пища
Горячие каши по утрам – овсяная, манная, пшённая, рисовая, пшеничная. (Диетой, основу которой составляют блюда из цельных круп, можно вылечить многие ватарасстройства и болезни). Овощные супы и супы-пюре в обед.	Различные сухари и сухие хлопья, мюсли, крекеры, чипсы; гречка, кукуруза, перловка
Бобовые: маш, розовая чечевица, бобы, мягкий зелёный горошек	Фасоль, горох (особенно незрелый), соя, тёмная чечевица
Овощи предпочтительней варёные и тушёные. Морковь с сахаром, спаржа, шпинат, репа, свёкла, кольраби, чеснок, вареный и жареный лук, оливки, маслины, огурцы, редис	Брюссельская капуста, брокколи, кабачки, петрушка, белокочанная капуста, редька, помидоры, картофель
Сладкие и сочные фрукты: груши, сладкая хурма, персики, абрикосы, вишни, сливы, арбузы, грейпфрут, ви-	Сырые яблоки, ананасы, клюква, гранаты, дыни (особенно с мучными изделиями), сухофрукты

ноград, бананы, сладкие мандарины и апельсины, свежие финики и инжир и др. Печёные яблоки. Сладкие ягоды: земляника, малина, чёрная смородина	
Все молочные продукты – сливки и молоко (нестерилизованные и доведённые до кипения), простокваша, кефир, сметана, йогурт, сливочный сыр	Сухой творог, мороженое
Большинство животных и растительных масел — сливочное, горчичное, оливковое, кунжутное, миндальное, соевое, подсолнечное	Маргарин
Птица, рыба, моллюски	Копчёности, мясо млекопитающих
	Грибы
Сладости: варенья, жидкий (но не вареный) мед, халва (особо хороша тахинная)	Рафинированный сахар
Большинство орехов, семечек — кешью, кедровые, грецкие, миндаль; подсолнечные, тыквенные	Арахис
В умеренных количествах почти все специи, как увеличивающие аппетит. Наилучшие — имбирь, хрен, горчица, чёрный перец горошком	Семена кориандра и пажитника, куркума, шафран, красный перец
	Нежелательны посты больше одного дня, так как еще больше увеличивают лёгкость тела

<i>Питта</i>	
Вкусы: горький, сладкий и вяжущий	Вкусы: острый, солёный, кислый
Вегетарианство полезнее, чем для других типов	Жареное, соленья и маринады
Пшеница, вареный овёс, белый рис, коричневый рис, ячмень	Гречиха, рожь, пшено, кукуруза
Бобовые: маш, фасоль. Горох, соя, нут.	Чечевица
Почти все овощи, особенно со сладким и горьким вкусом (цветная капуста, сельдерей, огурцы, киндза, брюссельская и белокочанная капуста, зелёный горошек и зелёные бобы, картофель, кабачки, тыква)	Острый перец и овощи, сырой и маринованный лук и чеснок, редис, помидоры, баклажаны, свёкла, морковь.
Фрукты: яблоки, гранаты, груши, дыни, виноград, хурма, сладкие апельсины, инжир, финики, ананасы, сливы	Кислые и сочные фрукты: грейпфруты, клюква, кислые апельсины, абрикосы, зелёный виноград, персики, лимоны.
Курица, индейка	Говядина, баранина (особенно мясо «с кровью») моллюски и ракообразные; свинина, рыба, яйца.
Ограничивать употребление масел. Хорошо внутрь и внешне топленое масло (<i>gхи</i>) Растительные масла: подсолнечное, оливковое, соевое	

Хорошо молоко и мороженое (если нет склонности к повышенному содержанию холестерина);	Сыр, кефир, сметана, йогурт.
Молоко с двумя чайными ложками топленого масла — пожарный способ успокоения доши	
Из приправ — кориандр, фенхель, кардамон, тмин, мята, укроп, куркума	Острые специи (чили, черный перец, хрен, горчица), имбирь, гвоздика, поваренная соль, корица, мускатный орех, базилик.
Прохладные, но не холодные напитки с мятой, мелиссой, ментолом с солодковым корнем	
Кратковременные посты	
<i>Капха</i>	
Вкусы: острый, горький и вяжущий	Вкусы: сладкий, соленый, кислый
	Необходимо уменьшение количества углеводов, и особенно животных белков и жиров, сведение к минимуму потребления сахара и соли
Зерновые: ячмень, кукуруза, гречка, просо, рожь, сухой овёс	Пшеница, шлифованный рис, овес, коричневый рис
Чёрный хлеб, тосты, сухие крекеры, чипсы	Бисквиты, сдобный и белый хлеб
Овощи: белокочанная капуста, сельдерей, баклажаны, редис, петрушка, шпинат, латук, лук, чеснок, кар-	Содержащие много воды огурцы, помидоры (свежие и соленые); баклажаны. кабачки, кукуруза

тофель, цветная и брюссельская капуста, сладкий перец	
Фрукты и ягоды: клюква, брусника, гранат, урюк, яблоки, абрикосы и сухофрукты (изюм).	Сладкие, сочные и питательные фрукты и ягоды: бананы, финики, инжир, груши, хурма, дыня, сливы, чернослив, персики, вишни, манго, грейпфрут
Бобовые: чечевица, маш, фасоль, соя, лущёный горох	Зелёный горошек, бобы, розовая чечевица
Козье молоко, соевое молоко и продукты из него	Сыры, особенно плавленые, сметана, жирный творог
Грибы в малых количествах	
Мясо птицы: курица, индейка, дичь.	Свинина, говядина, баранина, колбасы. сало, беконы; гусятина, утка; рыба, моллюски, креветки.
Растительные масла: подсолнечное, кукурузное.	Особо избегать «жирных» масел: сливочного и оливкового. При необходимости лучше пользоваться в малых количествах топлёным маслом, а также соевым и кунжутным.
Из сладостей хорош и важен мёд в небольших количествах	Рафинированный сахар, кленовый сироп, варенья.
Семечки только подсолнечные и тыквенные	Бразильский орех, кешью. миндаль, грецкие, кедровые орехи, фундук, семена кунжута.
Травяные чаи с горьким вкусом, тоники.	

Острые приправы, служащие очистительным и возбуждающим обмен средством: чили, чёрный перец, горчица, хрен, чеснок; гвоздика, куркума; чайная ложка фенхеля после еды весьма полезна для пищеварения.	Соль
Лёгкий завтрак (или можно пропустить); сыроедение.	
Могут позволять себе продолжительные посты (но не зимой), если при этом ощущают улучшение самочувствия.	

Причины несчастий и достижение счастья

Благом считается *дхарма* вместе с богатством, желание вместе с богатством, только *дхарма* или же в этом мире за благо (почитается) только богатство; но истина состоит в соединении этих трех.

Законы Ману 2.224

Порядочная жизнь и распорядок дня

Правильное питание, конечно, важная часть жизни, но не менее важно правильное поведение.

«Тело и то, что известно как ум, являются пристанищами болезней, тогда как единство и равновесие благих действий — причина благоденствия»¹.

¹ Чарака, Сутрастхана 1.55.

Аюрведа — лишь одно из слагаемых индоарийского мировоззрения, и ее, как и индуизм в целом, точнее будет назвать образом жизни, чем наукой или религией. Являясь неотъемлемой частью древнеиндийской преемственности, она находит место в своих чисто прикладных положениях таким «отвлеченным» идеям, как карма — удел, порожденный делами в этой или прошлых жизнях, определяющий, какой нрав — божественный, демонический или животный — и тело — здоровое или больное — обретет человек.

В индуизме и по аюрведе здоровье — это своего рода благочестие. Если человек ведет себя в жизни правильно (не обязательно праведно), то до смертного часа сохранит ясность ума, бодрость и здоровье. Всякое нарушение мирового порядка (дхармы) на космическом, общественном или личностном уровне неблагоприятно воздействует на человека, принося ему страдания, болезни или преждевременную смерть.

Этот порядок звался в Индии *варнашрама*, что вернее общераспространенного названия «индуизм». Этот принцип подразумевает согласие между нравом человека (что является более верным значением понятия *варна*, нежели его сужение до касты) и его общественными обязанностями, а также правильный порядок жизненных состояний (*ашрама*). Человек по варне, (а по-нашему — по нраву) может быть мыслителем, воителем, предпринимателем и служителем. Он должен пройти состояние ученичества (*брахмачарья*), домохозяина (*грихастха*), состояние постепенного отхода от мирских дел и посвящения себя вопросам смысла бытия (*ванапратха*) и наконец — отрекшегося (*санньяса*) от мирских обязанностей ради высшего смысла.

Каждый человек должен прожить свою жизнь, а не чужую. Выполнить свой жизненный долг, а не чужой, ибо, как говорит Бхагавадгита, «лучше в долге своем оплот, чужой долг опасен».

Поэтому очень важно понять, какая цель в данный срок вашей жизни может быть вами осознана и достигнута без особых мучений, так чтобы вы чувствовали себя в ней не незваным попрошайкой, а полновластным хозяином. Человек на своем месте устойчивее, защищеннее, спокойнее.

Человек должен стремиться к достижению слаженности четырех целей жизни: добродетели (дхарма), выгоды или пользы (артха), наслаждения (кама) и освобождения (мокша). Добродетельная жизнь лучше, чем только полезная, а полезная — лучше, чем жизнь только ради наслаждения.

Усилия должны быть направлены не на то, чтобы чинить да латать свой разваливающийся от болезней и возраста организм, а на устроение своей жизни так, чтобы он как можно реже расстраивался.

Это совпадает с общим стремлением человека к избеганию страданий трех видов — телесных, природных и сверхъестественных. Отсюда желание иметь долгую здоровую жизнь (*prāṇaiṣaṇā*), желание иметь состояние (*dhanaiṣaṇā*) и желание избавиться от всяких посмертных страданий (*paraloka-iṣaṇā*), достигаемое только Освобождением.

В зависимости от нрава и стремлений человека он называет счастьем осуществление либо одного, либо двух этих желаний. По сути, достижение Освобождения нельзя назвать счастьем, ибо оно вне мирского. Богатством же нельзя наслаждаться без здоровья, а «здоровья на деньги не купишь». Аюр-

веда утверждает: «что известно как счастье — здоровье»¹.

Мирское же счастье двусторонне: предупреждение несчастий и умение справиться с несчастьем, которое уже случилось.

Есть, как известно, явления, ответственные
за причину несчастья.

Уравновешенное применение (чувств)
трудно достижимо, но это одно приносит счастье.²
Ни чувства, ни их цели не являются причиной
счастья-несчастья.

Но причиной будет прежде указанное
четверичное соединение³.

(Даже если) есть чувства и есть их цели, но нет
(их) соединения — нет ни болезни, ни счастья.

Поэтому действующая причина — именно
четверичное соединение.⁴

Без Самости, чувств, ума, разума, их поля⁵
или действия (кармы)
(не бывает) ни счастья, ни несчастья. Поэтому далее
скажем о том, что следует знать.

¹ Чарака, Сутрастхана 9.4.

² Это уравновешенное использование времени, разума трудно достижимо. Как бы ни был внимателен человек он вынужден впадать в грех неиспользования одного из упомянутых явлений. Поэтому на деле люди всегда страдают от той или другой болезни. Конечно, слабые болезни не считаются таковыми.

³ Разум, чувства, их цели и время.

⁴ В вышеупомянутом четверичном соединении явно представлены только чувственные органы и их предметы. Однако разум и время также включаются в эту общность. (Чакрапани.)

⁵ Поле действия чувств — *gocara*, букв. «пастбище».

Соединение (посредством) чувства касания
и умственное соединение —
два вида, (которые) порождают счастье-несчастье
и недуги.¹

Влечение и отвращение от счастья-несчастья
порождает вожделение,
и вновь вожделение (становится) причиной
счастья-несчастья, так сказано.

Именно оно, являющееся сборищем явлений,
известно как обиталище скорби.

Пока не касаются (этого), незатронуты (этим).

нет соединения — и не явится никакая скорбь.

Вместилищем скорбей (является) ум
и тело вместе с чувствами,
кроме волос, волосков (на теле), ногтей, пищи, кала,
текучей влаги.

В йоге и освобождении всех скорбей
прекращение.

В освобождении — всецелое прекращение.

Йога — осуществление освобождения.²

Всякое счастье и несчастье относительны, и даже само соединение или сцепление (*saṁyoga*) Духа и его орудий не считается всеобъемлющей причиной появления счастья и несчастья. В сущности, Дух не за-

¹ Во всех соединениях {соприкасаниях}, где включены чувственные органы, осязательное соприкасание играет важную роль. Пока нет осязательного соприкасания, не может быть никакого соприкасания вообще. Вот почему чувственные способности не воспринимают вещи, расположенные за их осязательной областью. Лишь умственное соприкасание не нуждается в каком-либо осязательном соприкасании. Всякая мысль сама по себе является и воспринимается умом. (Чакрапани.)

² Чарака самхита, Шариастрхана 1.130–137.

трагивается никаким действием. Ни чувственными органами, ни умом, ни разумом, ни предметами чувств, ни следствиями прошлых действий. Ему не может быть причинено никакого страдания или радости, счастья или несчастья. Так, в комке земли, в котором отсутствует Дух, не может быть никакой радости или страдания. Поэтому в появлении счастья и несчастья виновна определенная независимость чувственных органов и их предметов, благие и дурные результаты прошлых действий и пр. Почему тогда так сильно подчеркивается необходимость четверичного соединения? Потому что, в соответствии с врачебной наукой, ничего кроме четверичного этого сцепления не подходит как причина счастья и несчастья. Требуется бесполезное соединение, чтобы породить их, и полезное, чтобы принять меры для поддержания хорошего здоровья. (Чакрапани.)

Добродетельная жизнь по аюрведе

(из раздела *Сутрастхана*
Аштанга хридайа самхиты Вагбхаты)

20. Вся (мирская) деятельность предназначена для благополучия всех живых существ. Благополучие основано на добродетели (дхарме), поэтому каждый всегда должен следовать стезей добродетели.

21. Следует служить ближним, праведным и невинным с любовью и благодеянием и удаляться от злодеев.

22. Избегать десяти грехов, относящихся к телу, речи и уму: насилия (химса), воровства (стейя), прелюбодеяния (аньятхакама), осуждения (паишунья), сквернословия, неправильной речи (анрита вачана), сплетен (самбхинна алапа), разрушения (вьяпада),

зависти (абхидья), взгляда (на других) как противников (дригвипарья).

23. Следует оказывать всевозможную помощь неимущим, страдающим от болезней или сломленным горем.

Даже к насекомым и муравьям следует относиться с состраданием и милосердием.

24. Следует оказывать почитание Богу, корове, брахману, старшим, врачу, властителю и гостям.

Недопустимо проявление равнодушия, враждебности или презрения к нищим подвижникам (садху).

25. Следует быть милосердным даже к пусть и немилосердным врагам. Сохранять равновесие ума, как во времена благополучия, так и во время несчастий.

Желать благоденствия и успеха другим, но не завидовать (их) богатству и способностям.

26. Речь должна быть уместной, благой, краткой, правдивой и приятной.

27–28. Человек должен обращаться (к другим) с благожелательной речью, быть добродетельным, милосердным и приветливым. Не следует замыкаться в своём благополучии и радости (но нести благополучие и радость другим); не надо быть ни излишне доверчивым, ни подозрительным; не следует говорить о том, что кто-то является тебе врагом и что ты сам враг кого-либо; рассказывать о полученных оскорблениях от власть имущих и о своей ненависти к ним.

29. Нужно всегда помнить, что все люди разные, и соответственно этому общаться, достигая совершенства в добром отношении к другим.

Не следует ни слишком перегружать органы чувств, ни слишком им потворствовать.

30. Не заниматься чем-то, что не ведёт к трём целям — добродетели (дхарма), пользе (артха) и любви (кама); действовать нужно, преодолевая все препятствия на пути достижения этих трёх целей. Во всех действиях должно следовать срединному пути.

31. Следует подстригать свои волосы, ногти и усы, поддерживать чистоту своих стоп и отверстий для удаления нечистот¹, ежедневно совершать омовения, умащать тело благовониями и облачаться в хорошую одежду, избегая излишеств, но делая свой внешний вид достойным.

32. Надлежит всегда носить на себе драгоценные камни, священные гимны и травы² идти, держа над собой зонтик, в обуви и глядя вперёд на расстояние четырёх вытянутых рук перед собой. В случае срочных дел ночью следует идти в головном уборе, будучи вооружённым палкой и в сопровождении помощника.

33. Не следует вторгаться в тень священного дерева, на котором пребывают божества, наступать на предметы поклонения или молящихся, знамена или нечистоты, а также на песчаные увалы, валуны, места жертвоприношений и омовений.

34. Не следует переплывать реку с оружием, идти навстречу большому пламени, путешествовать по воде в утлой лодке, будучи неуверенным в своей силе, ехать на непрочной или неисправной колеснице.

35. Не следует чихать, смеяться или зевать, не прикрывая рот рукой, дуть через нос, скрести (руками) землю без необходимости. Не следует делать безобразных телодвижений и долго сидеть на пятках.

¹ Ушей, носа, глаз, мочеиспускательного канала и заднего прохода.

² Хранимые внутри ладанок и амулетов.

36. Следует прекращать действия тела, речи и ума прежде, чем появятся бессилие и истощенность. Не следует держать колени согнутыми долгое время.

37. Не следует ночевать на деревьях, на перекрестке трех или четырех дорог, вблизи священного дерева или вблизи храма. Даже днем не следует останавливаться в местах убийства животных, в местах, населенных призраками, и на месте трупосожжений.

38. Не следует смотреть на солнце длительное время, носить большой вес на голове, непрерывно наблюдать за предметами, крошечными, сверкающими, грязными или неприятными на вид.

39–44. Следует избегать противного¹ ветра, прямых солнечных лучей, пыли, снега, сильного ветра. Не следует (без нужды) чихать, рыгать, кашлять, спать, есть и совокупляться в неподобающих позах.

Следует избегать мест казни, мест, которые ненавидит правитель, общения с дикими зверями, кусающихся или рогатых животных, а также общества злонравных, неблагородных, а также тех, кто склонен извлекать выгоду из духовного знания. Избегать ссор с добрыми людьми; принятия пищи, совокуплений, сна, обучения и повторения выученного во время двух сумерек (сандхья). Избегать пищи, даваемой врагами, даруемой во время жертвенной церемонии, предлагаемой проститутками или торговцами.

Не следует издавать никаких звуков посредством частей тела, рта и ногтей, не следует трясти рукой и волосами; не следует проходить между двумя кувшинами с водой, между двумя источниками огня и среди поклоняющихся; следует избегать дыма от сжигания трупов; не следует предаваться пьянству,

¹ В обоих смыслах: встречного и неприятного.

слишком доверять женщинам, а также предоставлять им полную независимость.

45. Для мудрого весь мир является учителем, и следует подражать тому, кому удалось научиться, обдумывая смысл и результаты каждого действия.

46. Сострадание ко всем живым существам, даяние, власть над телом, речью и мыслями; забота о других, как о самом себе, — таковы правила добродетели.

47. Тот, кто постоянно следит за тем, как проходят его дни и ночи (и избирает лишь правильный путь), никогда не станет жертвой несчастья.

48. Таковы, вкратце правила добродетели; каждый, кто следует им, достигнет долгой жизни, здоровья, благополучия, счастья и вечного мира.

Правильный порядок в жизни проявляется и поддерживается разумным и размеренным распорядком дня. Многие люди признают его благотворность, но в развитых странах мало кто ему ныне следует. Появление техники, усложнение видов работ, городская суэта, обилие впечатлений, электричество, продлевающее световой или рабочий день хоть на целые сутки, переезды и перелеты через часовые пояса и пр. повлияли на природные ритмы и виды поведения. Такая подвижность жизни нынешней цивилизации показывает, что нарушение ветра является в ней преобладающим¹, а подтверждает — что $\frac{2}{3}$ нынешних болезней психосоматические. На-

¹ Еще одно предположение-подтверждение. За последние полсотни лет число ураганов в США возросло в шесть раз. Несколько американских ученых сопоставили этот рост с ростом числа автомобилей, которые создают при движении (особенно встречном) воздушные вихри, достаточные для возникновения атмосферных возмущений.

пример, вместе с возможностью перелететь за несколько часов на другую сторону планеты люди приобрели десинхроз — расстройство различных функций организма в связи с невозможностью приспособиться к слишком быстрой смене времени суток; вместе с питанием продуктами, долго хранящимися в холодильниках, — иерсиниоз — болезнь, вызываемую холодолюбивыми бактериями. У нас она впервые была зарегистрирована в 1968 году, когда широко стали покупать холодильники.

Примерный распорядок дня (*дин чарья*) — это только усредненный образец, в который надо вносить разумные поправки соответственно преобладающей *доше* и характеру работы.

— Ранний подъем, желательно без будильника.

Здесь нужно уточнение. В Индии благочестивым подъемом считается время около 4 часов утра (*брахма мухурта*). Рассвет там начинается около 6 часов утра на протяжении почти всего года, и пока темно, тихо и прохладно (по индийским меркам), можно совершить необходимые естественные надобности, омыться и приступить к созерцанию или молитвам. Однако следование индийскому образцу не подходит для нас, когда зимой солнце встает чуть ли не в 10 часов, а заходит в 4 после полудня (уже не говоря о местностях, лежащих за Полярным кругом).

— Опорожнение желудка и мочевого пузыря.

— Очищение носа, зубов и языка, масляный массаж для *капха* или сухой для *питта* и омовение (желательно всего тела).

— Упражнения (*асаны*, *пранайамы*, созерцательные и расслабляющие упражнения).

— Завтрак для *ватта* и *питта* — до 8 часов утра при раннем вставании.

— Полдник (как явствует из названия) — около полудня.

— Обед — перед заходом солнца.

Людям ветренным после еды невречно «прикорнуть» на четверть часика, тогда как *питта*-личностям лучше воздерживаться от дневного сна, а для флегматичных, склонных к тучности *капха*-личностей это яду подобно.

— Для отдыха пищеварительной системы полезен пост раз в неделю.

— Для *вата* вечером — масляный массаж.

— Треть жизни человек тратит на сон. Умение правильно спать очень важно для здоровья. Дневной сон для большинства взрослых не полезен. Исключение — получасовой отдых после обеда для очень уставших и истощенных.

Ложиться спать лучше до 10 вечера. Но для *питта*-личностей неплохо полюбоваться на закат и прогуляться под луной, а *капха* должны постараться вообще спать как можно меньше.

Спать аюрведа советует на левом боку, а не на правом. Вредно спать на животе или на слишком мягкой кровати.

Но аюрведа понимает, что человек не механизм, и монотонное следование правилам в конце-концов вызывает усталость, скуку и угнетает его. Время от времени человеку, чтобы взбодриться, освежить эмоциональный настрой, необходимы небольшие встряски (но не потрясения). Для этого аюрведа предлагает бодрствовать ночью два раза в месяц: в день новолуния и полнолуния, а также в некоторые праздники (например, Шива ратри). У нас же эту функцию может выполнять Новый год и древний, но, увы, почти забытый Купала — праздник во славу летнего солнцестояния.

Для *ветренных личностей* особенно важен размеренный распорядок дня, умение не увлекаться, а управлять работой и находить короткие, но частые перерывы на отдых. Следует сохранять ум настроенным на радость и счастье. Чтобы не тратить силы на беспорядочное и бесплодное думанье обо всем, нужно быть сосредоточенным и занятым трудным, но интересным делом. Им подходит нешумная работа в небольшом теплом кругу или в уединении. Благотворны для жизни и отдыха берег теплого моря, влажные субтропики и летняя жара с дождями. В теплое время года хорошо заниматься водными видами спорта: байдарочными походами, виндсерфингом, водными лыжами и т. п. без длительного напряжения и в небольшом обществе друзей и знакомых. Полезны прогулочная езда на велосипеде, занятия танцами: это приводит в движение тазовую область — основное пристанище ветра.

Вот например, какими предписаниями современный индийский врач аюрведы заканчивает прием пожилого больного, у которого он установил нарушение *вата*. «Я дам вам лекарство. В возрасте 60 лет, если сила уменьшается, ее трудно вернуть. Поэтому вы должны сохранять вашу силу, чтобы она не уменьшалась слишком быстро. Вы должны поддерживать ее, не зясь и не создавая вместилища для других болезней. Не появляйтесь и не возвращайтесь в шумных местах; не бывайте в толчее и давке, не ходите в общественные места и не увлекайтесь долгим пребыванием на ветру. Вам следует ходить в горные места, освежающие ум, и быть счастливым, смотря на деревья и растения. Или ходить в храм и почитать Бога. От этого ваш ум станет чистым. Найдете хорошее пристанище для вашего тела»¹.

¹ Paths to Asian medical knowlege. — Berkeley, 1994. — P. 140.

Пылким хорошо жить и отдыхать в сухом умеренном климате и прохладных домах. Лучшие же сезоны и климатические условия — сухая осень, сибирская зима. Благотворны прохладная степь, тундра, сухие горы (например, Крым, Памир), пребывание на зеленых лужайках. Нельзя перегреваться на солнце и долго пребывать в парилке, тем более во влажной. Так как *питта*-личностям свойственна самоэксплуатация и эксплуатация других, умеренность для них — лучшее поведение для предотвращения болезней. Беспокоящие виды спорта — соревновательные и нацеленные на результат — неблагоприятны. Полезны бег трусцой, несложные горные восхождения, плавание, даже моржевание; зимние виды спорта (лыжные походы, горные лыжи, сани и т.п.), лучше в небольшой группе друзей и приятелей, где не надо самоутверждаться и руководить.

Для *флегматиков*, страдающих от застойных явлений, важно не застояться и в жизни. Им необходимо постоянное возбуждение все новыми впечатлениями, знакомствами, видами деятельности. Поэтому благоприятна напряженная и подвижная работа в большом коллективе. Благотворны для них сухие лето и осень. Полезны путешествия или отдых в сухих субтропиках и горах (например, в Крыму, на Памире, хотя последнее, пожалуй, ныне скорее лишит здоровья и жизни), в степи. Увеличивать выносливость пешими и велосипедными походами; полезно заниматься силовыми видами спорта, спортивными танцами и шейпингом в большой группе, участвовать в соревновательных коллективных играх.

Соитие с природой, а не просто секс

В нынешнее время обычный человек находится под гипнозом массовой культуры, эксплуатирующей половые чувства, возвеличивающей секс как высшую ценность, а секс-бомб и «гигантов секса» — как образцов счастья. На каждом экране, в газете, журнале актрисы и фотомодели рвутся из одежд, в стриптиз-барах да шопах крутят... (извините!) и прочее... В школах изучают основы половой жизни, медицинские издания и передачи откровенно обсуждают и показывают все, что связано с сексом, и учат «технике современного секса».

Обнаженные тела и вызываемые ими неосознанные чувства используются для привлечения внимания и продажи товаров. То есть любовь заменяется сексом, а секс становится продажным. И даже политическим. Не только в Америке, но и у нас теперь валом пошли процессы о «сексуальном домогательстве», используемые для очернения конкурентов или политических противников. А в довершение всего появился виртуальный секс (который имеет все отрицательные качества настоящего и почти никаких его достоинств).

Но почему-то в западных странах, где сексуальную тему так назойливо обсуждают, изучают и всю эксплуатируют, сексуальные расстройства распространены гораздо больше, чем в бедных развивающихся.

Под давлением зависимой от психоанализа медицины, часто рассматривающей воздержание как некий «комплекс», вредный для здоровья, множество людей чрезмерно озабочены «необходимостью» секса. А те, которым легко было бы воздерживаться,

выглядят как белые вороны, вызывают подозрения в половом бессилии (или даже в половом извращении) и часто страдают неким чувством неполноценности.

Но у совершенно здорового человека нет никаких сексуальных расстройств.

Важность половых чувств и действий для здоровой жизни издавна рассматривалась в Индии с точек зрения и религии, и общественной устойчивости, и здоровья. Этой части жизни был посвящен особый раздел аюрведы. На нее ссылается «Наставление в любви» (Кама сутра), которую иногда рассматривают как часть аюрведы, указывая, что «средства, которые вызывают любовь, должны постигаться из аюрведы, веды магических заклинаний и от надежных лиц»¹.

Огромное внимание аюрведа придает жизни домохозяина, то есть человека, ведущего семейную и общественную жизнь.

Хороший брак содействует хорошему здоровью и долголетию. Раннее начало половой жизни, половые излишества, как и безбрачие не в должное время, осуждаются. По Сушруте, мужчина достигает расцвета в 25 лет, а девушка — в 16. Воздержание, то есть умение сдерживать половые чувства, в общем, считается благотворным, но совершенный отказ — доступным и дозволенным лишь тем, кто сознательно выбрал его и обладает необходимыми волей и знанием.

Главная цель брака, по аюрведе, — это зачатие детей. Что не исключает и наслаждения, как вполне законной, хотя и не столь возвышенной, цели жизни.

¹ Ватсьяна Малланага. Кама сутра. — М., 1993. — С. 135.

Особое значение имеют половые чувства для жизни женщины. Даже сама половая связь называлась на санскрите «женской областью» (*stri viṣaya*). Беременность и воспитание детей рассматривались как подвижничество женщины. Если же женщина не выполняла своего предназначения — быть женой и матерью, — она, согласно священным законам и негласным обычаям, совершала (или расплачивалась за совершенный) грех.

По аюрведе, для хорошего союза лучше соединяться людям с одинаковой породой — оба ветренники, оба желчные, оба флегматики. Хотя существует тяга сухощавых ветренников, например, к полненьким флегматикам или пылких к флегматикам, такие союзы часто приносят разочарование.

Автор Кама сутры Ватсьяна с точки зрения эротики рассматривает союз как совместимый — когда темпераменты, телосложение, размеры половых органов и умение продлевать наслаждение мужчины и женщины равны или близки. По темпераменту любовники делились на вялых, средних и страстных, а по способности продлевать наслаждение — на быстрых, средних и медлительных.. По размерам половых органов мужчины подразделялись на «зайцев», «быков» и «коней», а женщины соответственно — на «ланей», «кобылиц» и «слоних». Еще одно древнее — четверичное подразделение использовали поздние последователи Ватсьяны¹, выделив четыре типа женщин.

Если качества любовников слишком разнятся, то худшими считаются так называемые крайние союзы — когда мужчина-заяц соединяется с женщиной-слонихой, а мужчина-жеребец — с женщиной-ланью.

¹ Например, Кококка в трактате «Ратирахасья» (XII в.)

Подобные союзы, считает аюрведа, являются одной из причин женских болезней.



Типы женщин: художественная (читрини), лотосная (падмини), слониха (хастини), и подобная раковине (шанкхини). Прорисовка из Беграма (II в.)

Но любовные чувства не только для наслаждения, удобства и покоя. Любовь может вызывать и волнения, и страдания, и вдохновение, и творческое горение. Хотя для жизненного спокойствия и удобства хорошо искать себе пару среди людей такой же породы, но для развития и обретения опыта, избавления недостатков, воспитания терпения, умения приспособливаться могут потребоваться разные.

Так как $\frac{9}{10}$ людей принадлежит к двоедошным типам, это позволяет большинству людей приспособиться друг к другу.

Для ветренников благоприятно половое воздержание, тогда как для *капха*-личностей соития полезны даже почаще.

При этом в зависимости от сезона аюрведа советует разную частоту соитий: весной — два раза в неделю, в дождливый и жаркий сезоны — раз в две недели и зимой — сколько душе и телу угодно. Опять же, не забудем, что имеются в виду индийские сезоны, а там с апреля — изнуряющий влажный зной и всего лишь два месяца зимы, которую, по нашим меркам, и зимой-то не назовешь: средняя температура января в Пенджабе — 12,7°C, а в Тамилнаду — 25,5°C! Так что же, получается, в наших условиях совсем неплохо быть половыми гигантами?

Тем, кто поставил целью воздержание, или живущим одиноко по иным причинам, чтобы избежать поллюций, надо свести до наименьшего потребление продуктов с соленым вкусом, а перед сном принимать холодную ножную ванну или мыть ноги холодной водой. Мастурбация вредна. Отсутствие при ней осязательного, чувственного и энергетического обмена с человеком противоположного пола истощает нервную систему.

Восстановлению и увеличению мужской половой силы посвящен восьмой раздел «Чарака самхиты» «Ваджикарана» (букв. «средства, делающие жеребцом»). Необходимость использования таких средств обосновывается как с точки зрения «физиологии» аюрведы, так и с точки зрения нравственного долга и счастья. Так как семя есть сущность семи составляющих (*дхату*) тела, его недостаток влечет недостаток или ухудшение их всех. От этого расшатывается здоровье и ускоряется распад тела. С другой стороны, бездетная жизнь считалась несчастной и бесплодной, а значит, вредной для здоровья.

Поэтому в аюрведе есть особые лекарства, увеличивающие половую силу без особо вредных побочных следствий. Из естественных и доступных в наших условиях средств для усиления плодотворяющей силы можно использовать продукты со сладким вкусом, масляные и питательные: топленое масло, молоко, мясо (особенно гусятина, курица или павлин, сваренные в воде, а потом жаренные в масле), рыбная икра и пр. С этой точки зрения все, что дает силу и удовольствие, обычно считается средствами, увеличивающими потенцию.

Упомянем самое простое: перед соитием и после него для восстановления сил и семени советуется выпить стакан молока с сахаром (еще лучше добавить туда толченые орехи кешью).

«Помни это: зима не лето!»

Раньше люди лучше чувствовали необходимость определенного изменения распорядка в зависимости от времени года. Холод и снег зимой не способствуют особо деятельной жизни. Поэтому во времена

более близкой к природе жизни наши предки зимой больше спали, а летом много и трудились и развлекались, а спали крайне мало. «Летний день — за зимнюю неделю». Каждый может вспомнить, что в жару вызывает отвращение горячая и жирная пища, тогда как зимой тяга к ней усиливается. И такое естественное различие у ребенка появляется сразу же после отрыва от груди.

По аюрведе, летом лучше есть пищу легкую, маслянистую со сладким вкусом и холодными свойствами. Налегать на зелень, овощи и фрукты, благо начинается сезон. Уменьшить потребление мяса, бульонов, яиц, острых приправ. Стараться не употреблять алкоголь. Пить прохладные, но не ледяные напитки. Не перегреваться на солнце. При мытье лучше пользоваться не горячей, а прохладной водой.

Зимой (а особенно в конце ее, когда люди теряют силы) надо больше есть горячей жирной, маслянистой пищи (сливочное масло, для невегетарианцев — бульоны, жирное мясо) с большим количеством специй. Полезно пить воду, кипяченую с имбирем. Не злоупотреблять слизеобразующими продуктами: сыром, сметаной, йогуртом. Посты зимой, как правило, нежелательны, но «в хорошо отапливаемых помещениях, оборудованных ванными и горячей водой, можно уменьшить рацион мяса, хлеба, жиров»¹.

Сливочное и топленое масло предпочтительней зимой, растительное — летом.

Впрочем, и старинная русская медицина понимала необходимость изменения питания в разные времена года. Как пример, приведем выдержку из русского лечебника, представляющего собой вольное переложение толкования Галена на Гиппократов.

¹ Залманов А. Тайная мудрость человеческого организма. — С. 212.

«От 24 же декабря и даже до 24 марта начинается зима, умножается флегма, аже есть мокрота. Подобает же есть то, что имеет теплоту, яже суть синап, сиречь горчица, редис, лук, чеснок, прас (разновидность лука), перец, зенцивер (имбирь), какрифас, сиречь орешки мускатные. Пить же укроп (воду) с медом и мстом (смесью) вареным... Огребатижися (остерегаться) сырости и рыб свежих и от зелеи (лекарства) и вечери (ужина) позднего»¹.

Внутреннее согревание отчасти можно заменить внешним (питание, снабжение кислородом, мышечную работу, кровообращение, секрецию, умственную работу, приятные эмоции). Простонародное и очень древнее «держи голову в холоде, а ноги в тепле» почти в тех же словах повторяет и современный врач аюрведы. Вот что он говорит пожилой женщине: «Ноги всегда должны быть теплыми. Ноги всегда должны быть в работе. Голова всегда должна быть холодной. Рассудок всегда должен быть холодным. Ноги всегда должны быть теплыми. Если ноги становятся холодными — это очень плохо для тела. Это указание на некоторое серьезное нервное расстройство. Это указание для всех старых людей. Что же касается молодых, они могут даже лежать на улице»².

В нашем климате особенно важно носить теплую и дышащую одежду и обувь. Чаще посещать парную и сауну, особенно для *вата* и *капха*.

При этом нельзя превращать необходимость тепла в домоседство у печки или батареи центрального отопления. Продолжительная зимняя прогулка, осо-

¹ Цит. упрощенно по: Богоявленский И.А. Древнерусское врачевание. — М., 1960. — С. 33.

² Paths to Asian medical knowlege. — Berkeley, 1994 . — P. 141.

бенно в парке, в лесу, труд на воздухе, подвижные игры или катание на лыжах, коньках или санках на сухом морозце действует как *расайана*, омолаживающее средство. «В мороз и холод каждый молод».

Не стоит проводить зимний отпуск в жарких странах, на теплых морях. Само по себе это неплохо, но перелет через часовые пояса из жары в холод сбивает терморегуляцию, также и наследственно-привычную, ведет к упадку настроения и ослаблению иммунитета. Гораздо здоровее и больше приносит бодрости и радости зимний активный отдых — лыжные походы, прогулки, горные лыжи, коньки и т.д.

В аюрведе даже цвет одежды, к которой привержен человек, не обойден вниманием. Так, теплые цвета — оранжевый, красный, розовый, желтый — хороши для холодных *дош* (*вата* и *капха*). Они являются бодрящими, побуждающими к действию. Красный усиливает аппетит и усвоение, особенно у детей, оранжевый придает бодрость, половую силу и способствует вниманию. Светло-зеленые, голубые и синие цвета успокаивают питту, но синий может способствовать запору. Серые цвета — показатель умеренности, но иногда и неуверенности и стремления быть незаметным. Приверженность к сочетаниям очень темных цветов (например, черного, темно-синего) может быть признаком подавленности, душевной усталости и угрюмости.

Примерно также воздействуют на область чувств и чувственность цвета постельного белья.

Зеленая и синяя посуда умеривает аппетит, а ярких теплых цветов — увеличивает.

Эти разнообразные общие советы, конечно, следует разумно совместить с благоприятной для вас пищей, соответственно преобладающему в вас нарушению.

УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ И АЮРВЕДА

Оздоровительные возможности йоги

Мы уже говорили о тесной связи аюрведы с йогой, и теперь, ознакомившись с основами аюрведы, взглянем на упражнения йоги с точки зрения здоровья.

Оздоровительное направление ныне стало главным содержанием йоги на Западе и в нашей стране. С ее помощью многие хотят избавиться от различных болезней и расстройств. Многих интересуют в йоге возможности сохранения или развития здорового и красивого тела. Кое-кто желает с ее помощью наладить и улучшить сексуальные отношения. Испытывающие трудности в общении и в отношениях с супругом, соседями, знакомыми, сотрудниками хотят поправить их. Люди умственного труда, работники науки, искусства более интересуются «психическими вопросами» и надеются получить от йоги новые возможности познания и творчества.

Верить в чудодейственность аюрведы и йоги очень даже неплохо, если не превращать эту веру в одержимость, лишаящую всякой осмотрительности, наблюдательности, умения оценивать свое состояние и чувства меры в занятиях. Нужно уметь работать увлеченно и с пользой постоянно и достаточно долго. Время зря потеряно не будет. Даже если не брать каких-то особых следствий — устранения того или иного расстройства или болезни, — от упражнений человек получает очень многое.

Вас одолели недуги и хвори? Вы ходите чаще к врачам, чем к друзьям? Таблетки глотаете, пьете лекарства? — Побудьте хотя б полчаса в райском цар-

стве, где нет ни болезни, ни страха, ни горя. Соберитесь с силами и упражняйтесь — это ваше здоровье и воля.

Если заняты целыми днями хлопотами и делами, нет ни минутки вздохнуть спокойно, а дома ни рук, ни ног не в силах поднять и даже просто чего-то желать — себе полчаса-час свободы дайте — тело и ум упражняйте и созерцайте.

Если о хлебе насущном одолевают заботы, если страшитесь, что в старости есть, боитесь потерять работу, кризисов и реквизиций, мафии или милиции — хотя б полчаса себя уважайте: будьте спокойны и тело с умом упражняйте.

Спасите себя от штампованного существования, от уравниловки сознания массовой и кассовой информацией и культурой. Во время занятий вы не винтик, не функция, не фикция — вы Человек. Вы самостоятельны, вы самостоятельны, вы самостоятельны. Вы постепенно создаете лучший мир, в котором нет удушливой пустоты бессмысленности, бессмысленности, безнадежности, скуки.

Но тот, кто приступил к йоге или занимается ею с чисто прикладной целью оздоровления, прежде чем управлять умом, должен научиться понимать свое тело и управлять им. И пройдет какое-то время усердных упражнений, прежде чем он достигнет наиболее подходящего для себя распорядка и содержания занятий. Много приходится делать методом проб и ошибок, ибо, несмотря на то что терапевтическая сторона йоги ныне наиболее распространена, без знающего руководителя даже ею заниматься трудно. Тем более что различные руководства пишутся для некоего среднего человека, без учета особенностей его телосложения, эмоциональной сферы, умственных способностей и образования.

Конечно, не все внимающие сейчас этой теме будут постоянно упражняться: кто из-за культурных, религиозных или иных предубеждений, кто-то, загоревшись поначалу, бросит через пару месяцев или лет такой вид совершенства и оздоровления, кто-то будет заниматься время от времени. Но знакомство с основами аюрведы и в этих случаях может остаться помощником для поддержания хотя бы тела в порядке.

Есть два основных вида йоги по числу их ступеней — классическая йога Патанджали, которую называют также восьмичленной йогой, и шестичленная тантрийская. Слово *aṅga*, означающее буквально «член», «конечность», используется в применении к йоге не случайно. Ибо йога рассматривается как созидание или раскрытие в человеке настоящего, лучшего существа.

Упражнения йоги в целом приводят к слаженности и согласию в тройке ткани-отходы-нарушение. Каждое упражнение многосторонне влияет на весь организм, обладая при этом частным оздоровительным и лечебным действием. Многократно повторенные, упражнения «приучают» организм к наиболее бережливому и гибкому способу существования. Причем одни упражнения могут работать по принципу смягчения какого-либо нарушения (например, снижать давление во время его выполнения), а другие — по принципу тренирующего контраста (краткое повышение давления с последующим снижением ниже исходного уровня).

Теперь рассмотрим восемь ступеней классической йоги с точки зрения полезности для здоровья.

В «Йога сутре» Патанджали указывается пять «мучений» или недугов (*клеша*) сознания: неведе-

ние, ячество¹, страсть, ненависть, вовлеченность или тяга к жизни (2.3). Они считаются причиной непрерывного круга рождений-смертей и страданий в жизни. Мы можем назвать их внутренними стрессообразующими факторами, которые как бы притягивают внешние. Неведение заставляет человека делать много такого, чего он бы не сделал сознательно, порождает ощущение бессмысленности совершенствования и ничтожности своих усилий. Ячество сужает мир до личности и снижает приспособительные возможности, а значит, жизнеспособность. Страсть порождает переживания, вызванные стремлением чем-то или кем-то обладать, ненависть — насилие по отношению к тем, кто этому противится, а вовлеченность в жизнь (или цепляние за жизнь) — постоянный страх перед ее потерей.

Порядочная жизнь и порядок в жизни обеспечивается следованием правилам *йамы* и *нийамы*. Это избавляет человека от многих конфликтов с окружающими и со своей совестью, запускаящими огромное число болезней.

Йама — это соблюдение таких заповедей жизни, которые защищают тело и ум человека от неблагоприятных внешних воздействий на уровне убеждений. Правильное выполнение правил *йамы* улучшает еще и общественную атмосферу, являясь наиболее общим принципом упорядочения человеческой жизни.

¹ Используем русское слово (см. словарь В. Даля) как более выразительное соответствие санскритскому *асмита*, нежели «эгоизм», и к тому же намекающее звучанием на слово «ячейка», в коей и заключен ограниченный эгоизмом человек.

Так, *невреждение (ахимса)* защищает человека от отпора существ, защищающих свою жизнь, от мести их или их сторонников, от мучений совести.

Правдивость (сатья) спасает от раскола между мыслью и речью, между словом и делом и, значит, снижает внутреннее напряжение. С каждым ненужным, лишним, лживым словом сила человека и вера в него убывают. Лжецу не верит даже собственное тело, и болезни подстерегают его.

Нестяжание (астейя) дает возможность не тратить жизнь на закабаляющее приобретение денег и вещей. Мудрые люди во все времена говорили, что количество денег или имущества отнюдь не прямо соответствует количеству счастья. Деньги и имущество превращаются из слуг в ненасытных повелителей человека, мнящего себя хозяином: они требуют охраны, траты, восполнения, пользования, управления, обслуживания, ремонта, беспокойства об уплате налогов или их укрытии и т.д. И этот нелегкий труд с сопутствующим ему жесточайшим стрессом и возрастающим вместе с накоплением страхом ведет свою подрывную работу в организме.

Невовлеченность (апариграха) страхует от следования из-за слабости, сострадания или благодарности за обществом, которое столь часто идет по неверной дорожке неведомо куда.

Благое поведение, «благоустремленность» (брахмачарья) — это не только воздержание, как это часто понимают.

Следующая часть йоги — *нийама* — это дальнейшее развитие способностей человека управлять своим сознанием, возвращение в себе некоторых навыков и привычек, соблюдение которых позволяет занимающемуся больше углубиться в себя и стать

более независимым от происходящего во внешнем мире. Это дальнейшее изменение характера занимающегося посредством самодисциплины.

Чистоту (шауча) можно сопоставить с очистительными приемами (*шодхана*) аюрведы.

Удовлетворенность (сантоша) — это создание оболочки положительных эмоций и некоего сита, через которое не проходят отрицательные. Это усиливает иммунитет, не позволяя внутренним потрясениям стать расстройством, ведущим к заболеванию.

Подвижничество (tapas) чаще всего передается в литературе как «аскеза», «самообуздание», «самостязание». Считается, что *tapas* — это способность претерпевать пары противоположностей (*dvandva*): голод и жажду, жару и холод, стояние и сидение, боль и излишнюю радость, а также сдерживание речи и выражений чувств жестами или на лице. Сюда входят уменьшение количества пищи или ограничения в питании. Из тела удаляются вредные вещества, тело становится крепким и выносливым, успокаивается и становится пригодным для созерцания ум. *Tapas* — это тренировка воли, контроля над чувствами и устойчивости ко внешним воздействиям. Этим достигаются необычные способности — ясновидение, яснослышание, чтение и внушение мыслей и т.п.

Самообучение (sva + adhyāya, букв. «свое изучение», раньше подразумевалось — своего ведийского текста) теперь толкуется гораздо шире — как «изучение себя», самонаблюдение. Этому помогают изучение Писаний или священных текстов, слушание бесед мудрецов, говорящих об истине, о совершенной духовной свободе, произнесение слога ОМ или избранной мантры, в которую занимающегося по-

святил учитель. Самообучение спасает от бессмысленности существования и обладает многими психофизическими воздействиями. «Мудрость — это преобразователь энергетических потоков» (Свами Сатьянанда). Поскольку слова с высоким смысловым содержанием имеют высокий энергетический «заряд», то слушание мудрого и повторение священных Писаний оказывают благотворное влияние на человека. Энергетические излучения мудрости при достаточной восприимчивости человека могут изменить и подзарядить его ум и энергетическое поле, что усиливает жизнестойкость.

Установка ума на Высшем (ишвара пранидхана) позволяет черпать силу из высшего источника и оберегает от мелких забот и излишней ответственности за свои поступки.

Разумное выполнение *асан* и *пранайам* вводит в жизнь сознательное управление телом и непременно ведет к повышению качества гомеостаза. «Воспитанное» и «тренированное» таким образом телосознание может сохранять устойчивость функционирования при гораздо более неблагоприятных окружающих условиях и внутренних потрясениях, которые уже не столь глубоко проникают внутрь.

С чисто физиологической точки зрения при занятиях асанами происходит ряд изменений: положения тела, напряжений и расслаблений мышц, кровотока и лимфотока и даже мембранной проницаемости клеток и внутриклеточного метаболизма. При этом токсинам труднее накапливаться в организме, а выводятся они более полно с гораздо большей скоростью. А вот скорость биохимических процессов заметно снижается, и они становятся более экономичными, что дает возможность продлить жизнь с меньшим числом расстройств и хворей.

Пранайама приносит много благ, которые не просто объяснить в физиологических терминах, ибо праническое (энергетическое) тело, на которое она воздействует, даже не включено в физиологическую терминологию. Поэтому ограничимся самыми очевидными ее действиями. Глубокое замедленное дыхание способствует удалению застойного воздуха из легких. Усиливается способность тканей усваивать кислород, который сжигает и выводит излишний жир и токсины. Это очищает всю кровеносную систему и увеличивает ее силу сопротивляться болезни. Посредством управления дыханием можно управлять даже, казалось бы, произвольными функциями организма.

Пратъяхара успокаивает ум, позволяет ему отдохнуть от постоянной занятости анализом действий чувств. Это позволяет удалить такой фактор болезней, как чрезмерное и неверное использование чувств.

Дхарана усиливает способность внимания и сосредоточенности.

Что же касается *дхьяна* и *самадхи*, то они лежат за пределами оздоровительных намерений, хотя могут привести к удивительным результатам и для здоровья также.

От соединения Самости (атмана), ума, чувств и (их) предметов происходит счастье-несчастье.

Обе эти вещи исчезают, когда ум собирается и удерживается на Самости

и достигаются (сверхъестественные) силы тела.

Это известно как йога йогинам-мудрецам.

Вхождение в другое тело, чтение мыслей, сотворение вещей по собственной воле, (ясно)видение, (ясно)слышание, (совершенная) память, необыкновенное сияние и также невидимость по желанию.

Эти восемь достижений достигаются
упражнением в йоге.
Все (это) достигается очищением саттвы.¹

Так как все болезни, в конце концов, происходят от сбоя в сознании (не будем забывать, что в индийском мировоззрении все исходит из сознания, и человеческая жизнь проходит ряд воплощений), то достигший успокоения и управления своим умом уже пресек в корне зачатки большинства болезней, даже если он почти не обращает внимания на тело.

В этом разделе мы лишь наметим основные направления приемов оздоровительной йоги в зависимости от преобладающей в личности *доши*.

Мы не имеем возможности привести здесь перечень противопоказаний, поэтому предполагается, что те, кого этот раздел интересует, имеют некоторый опыт занятий со знанием ограничений и терминологии хатха йоги.

Для опытных преподавателей хатха йоги богатую пищу для размышлений и прикладного применения в йоготерапии могут дать названия ряда расстройств и болезней из списка, приведенного в Приложении. Например, частый случай плохой подвижности бедер, при которой колени человека, севшего со скрещенными ногами, подняты чуть ли не до уровня плеч, или плохо движущиеся лодыжки оказываются не просто данностью телосложения, но расстройством *вата* и, соответственно, требуют для повышения гибкости не только работы по «растяжке», а определенного набора упражнений и средств, уменьшающих *вата* в организме.

¹ От примеси *раджаса* и *тамаса*. Чарака самхита, Шариахтана 1.138–141. Ещё больше смысла этому положению придаёт то, что слово саттва часто является синонимом ума.

Конечно, у разных людей разные возможности, разные болезни, разные противопоказания занятиям йогой. Обо всех здесь сказать нет места и неуместно. Мы будем исходить из того, что если человек работоспособен, то минимальные запасы сил и возможности для осторожного, вдумчивого упражнения в йоге у него есть. При правильном, неторопливом упражнении, без рывков, перенапряжения и срывов, неизбежно улучшится общее состояние тела и ума, которое подскажет и средства оздоровления и лечения.

Хорошо бы, конечно, иметь знающего учителя. За неимением такового лучшим советчиком должен быть здравый смысл и положительные ощущения — во время и после занятий.

Тем не менее, несколько общих предостережений и советов все же дадим.

Если заниматься вполнакала, света и пользы от этого будет мало.

От чрезмерного напряжения возможно короткое замыкание.

Нельзя заниматься йогой самостоятельно людям с психическими расстройствами и отклонениями. (К сожалению, они-то часто и бывают одержимыми «йогами» с горящими глазами.) Нельзя заниматься асанами в течение примерно полугода после серьезных полостных операций (расслаблением можно). При обострении хронических сезонных заболеваний время и напряженность упражнений должны быть уменьшены, чтобы излишне не насиловать ослабленный организм или больной орган. При инфекционных заболеваниях, воспалениях с высокой температурой заниматься не следует.

Занятия после еды и еда сразу же после выполнения асан и пранайам бесполезны, ибо упражнения

на время понижают пищеварительный огонь (*агни*). Он возвращается к своему пику не менее чем через полчаса после окончания занятий.

Выполнять асаны нужно не менее чем за два-три часа до сна, иначе их бодрящее воздействие собьет сон.

Как правило, люди обладают слишком большой «инерцией» долго ублажаемого и капризно-неуправляемого тела со множеством нарушений обменного характера. Поэтому желания заниматься, полученного от чтения книг или чьего-либо примера, часто не хватает на то, чтобы упражняться постоянно и успешно — «тело мешает». Помимо того, людям, например, с избыточным весом доступен лишь небольшой диапазон движений, и поэтому асаны, выполняемые ими, не сразу приносят заметное воздействие.

Поэтому для них лучше, прежде чем приступать к асанам, снизить вес. Для этого используют голодание, длительные диеты, медицинские препараты, динамические упражнения... Но опять же — из-за недостатка воли и терпения такие люди неспособны достичь или удержать достигнутое уменьшение веса. И получается, что «диета — это короткий период голодовки, после которого хорошо прибавляют в весе» (как это происходит и после прекращения динамических упражнений).

Избыточный вес, как правило, результат не столько переедания, сколько нарушений обмена, неуравновешенности секреторных функций. Чтобы привести их к норме или хотя бы к тому уровню, откуда возможны успехи в управлении телом, необходимо их эмоционально «встряхнуть» и сдвинуть с привычно-нездорового образа жизни. Каким же средством?

В Хатха йога прадипике есть определенное указание: «Вялый и флегматичный (здесь имеется в виду личность с преобладанием *капха доши*, часто характеризующаяся склонностью к полноте) должен сначала выполнять шесть (очистительных) действий» (2.21).

Еще одно часто встречающееся отношение к йоге, зависящее от нарушения ветра. Это люди, которые могут получить от упражнений заметное улучшение за очень короткий срок. Но они не могут установить хотя бы подобия какого-либо распорядка в жизни и занятиях: то они увлеченно по много часов занимаются, то утром, то вечером, то увлекаются асанами, а то, бросив их, — медитацией, то, занятые другим, по их мнению, важным делом, все бросают на неделю или на месяц, чтобы потом вновь всего лишь возвратиться к исходному уровню.

Поэтому всякое более-менее длительное повторение одного действия для таких людей благотворно. Им важно заниматься хотя бы немного, но ежедневно и в одно время. Лучше, чтобы набор упражнений для них был один и тот же, пока он не будет освоен полностью. Из предсозерцательных и созерцательных упражнений для них особенно благоприятно повторение одного и того же утверждения или мантры.

Наиболее подходящи для занятий йогой люди породы *питта*. У них есть, во-первых, склонность к порядку и регулярности, во-вторых, упорство в достижении целей и в-третьих, их телосложение не препятствует чисто физическим достижениям. Однако для них свои опасности: стремление заставить себя, преодолеть препятствие, чувство соперничества, заставляющее больше смотреть на других, неже-

ли на свои ощущения и т.п. Все это может извратить йогу в спортивное мероприятие и средство подпитывания самомнения.

Но не хотелось бы, чтобы у читателя складывалось ощущение непреерекаемого могущества *дош*.

Человек не может изменить свою породу, в которой преобладает то или иное изначальное нарушение, но способен преобразовать в более возвышенные и тонкие ее проявления.

Ветренник может перейти от непостоянства и суетливости в действиях к сознательному производству новых идей, творческих открытий. Для него главное — избегать нерешительности и уныния при незатребованности, непонятости или неудаче.

Пылкий может использовать свою склонность к первенству, руководству и покровительству на благо себе и людям, если от борьбы за власть и славу перейдет к утверждению идей добра, использует свою критичность для увеличения способности различения истинного от ложного, а властность — для покровительства слабым.

Капха может превратить свою жадность и привязанность в поклонение и преданность, заботясь о добрых, знающих.

Очищение

Очищение (*шоддхана*) нацелено на удаление телесной и умственной нечистоты.

Под телесной нечистотой понимаются естественные отходы (кал, моча и т. д.) и токсины (*ама*) на клеточном уровне. После удаления их становится возможной и умственная чистота. В некоторых школах тантрийской йоги считается, что первое препят-

ствие подъему *кундалини* — это избыток воздуха, желчи и слизи в теле. Поэтому, прежде чем приступать к приемам по ее пробуждению и проведению по *сушумне*, необходимо удалить эти заторы и завалы.

Очистительные упражнения йоги обычно подчиняются следующим правилам: для людей с расстройством ветра особо полезны *мула шодхана* и *бастии*; для излечения *питта*-нарушений, связанных с повышенной кислотностью, — *агнисара крийя*, *наули*; для *капха* — *вамана джаути* и *вастра джаути*, *шанкха пракшалана*.

Можно предположить, что регулярное и правильное очищение посредством *шаткарм* ведет к еще лучшим результатам, чем мероприятия *панчакармы*, ибо производится более сознательно и с большим управлением тела.

Нети

Можно подразделить *нети* на две главных разновидности — промывание и очищение. Промывание выполняется водой (*джала нети*), молоком, жидким маслом¹, а очищение (*сутра нети*) — с помощью вощенной нитки (*сутра*), тонкого резинового катетера и пр. Естественно, что промывание носа водой также действует и как очищение.

Наверное, излишне говорить, что любые дыхательные упражнения невозможны или бессмысленны, если нос заложен. А у осваивающих йогу часто встречается стремление во что бы то ни стало делать асаны или дыхательные упражнения, хотя воздух почти не пробивается через заложенные ноздри.

¹ Особые разновидности *нети*, в которых используются молоко (*дугдха нети*), масло (*гхрита нети*) и даже собственная моча (*мудра нети*), имеют и особые показания.

Свами Вивекананда, отрицая в своем курсе лекций о раджа йоге необходимость хатха йоги, сделал исключение лишь для одного ее упражнения — *джала нети*, которое известно и аюрведе.

Свами Сатьянанда Сарасвати начинает свой систематический курс йоги с этого упражнения. И даже журнал «Здоровье», весьма редко и боязливо дающий примитивные материалы по йоге, в свое время рекомендовал этот прием. Раз уж такие авторитеты считают этот прием столь важным, мы не будем «воротить нос» от этого упражнения.

Промывание носа — самый лучший способ предохранения от простуд и их излечения.

Джала нети может излечить хронический насморк, тонзиллит, фарингит, ларингит, воспаление аденоидов и другие болезни носоглотки. В соединении с полным дыханием излечивается бронхит. Прием предохраняет от легочных болезней, таких, как астма, пневмония, легочный туберкулез и т.п.

Прием действенен для удаления усталости, головной боли от нее и бессонницы. Он может помочь в излечении или уменьшении синусной головной боли, мигрени, эпилепсии, депрессии, нервного напряжения.

Противопоказаний почти нет. Люди, страдающие хроническими носовыми кровотечениями или с высоким кровяным давлением и имеющие преграды в носу (например, из-за полипов), должны быть очень внимательны и следовать советам знающего. В некоторых случаях: при искривленной носовой перегородке, полипах и желании избежать хирургического «прокалывания» при гайморите иногда лучше начать с *сутра нети*.

Оснащение. Первое, что нужно для выполнения *джала нети*, — подходящий сосуд. В Индии обыч-

но используется небольшой кувшинчик (лота) из меди, латуни или какого-либо другого металла, в котором вода долго не портится. Сейчас там стали широко распространяться пластмассовые сосуды для этого действия. Но ни того, ни другого приспособления большинство наших людей достать не могут. Поэтому надо искать подходящие замены. Одной из них может быть небольшой никелированный заварочный чайничек, лучше вытянутый вверх, с насадкой на носике, которую можно сделать из пластмассы или из детской пустышки; важно, чтобы насадка не очень глубоко, но удобно входила в ноздрю, затыкая ее. Голь на выдумки хитра: используйте ваше умение увидеть в каком-либо сосуде лоту. На худой конец можно использовать фаянсовый заварочный чайник, просто кружку воды или даже ковшик из ладони¹. Можно найти в магазинах игрушек детскую леечку или приспособить крупную спринцовку с подходящим наконечником, как советовал тот же журнал «Здоровье» (но это, пожалуй, наихудшее приспособление, и при пользовании им ни в коем случае нельзя его сильно нажимать).

Выполнение. В *джала нети* используется тепловатая соленая вода в расчете одна чайная ложка соли без верха на пол-литра воды. Каждый, наверное, испытывал на собственном опыте, что попадание обычной воды в нос — неприятно и даже чуть болезненно (хотя и не вредно). Соленая же вода обладает более высоким осмотическим давлением, то есть не проникает через мембрану. Поэтому она не всасывается мелкими сосудами, расположенными на слизистой носа, и не вызывает неприятных ощущение-

¹ Последний способ промывания носа соответствует *вьюткарма*.

ний. Обычно используется вода комнатной или телесной температуры, но закаленные и привыкшие могут пользоваться холодной водой, а в некоторых случаях (например, при сильном насморке или заложенности носа пылью и пр.) для лучшей промывки — горячей (конечно, не настолько, чтобы обжигала нос). Горячая вода лучше и быстрее удаляет грязь и слизь из носа, а холодная — бодрит и закаляет.



Промывание носа водой (джала нети)

Хорошенько растворить соль. Встать над раковиной или сесть на корточки в *кагасане* (позе вороны) над какой-либо емкостью, наклонив плечи и голову вперед. Взять сосуд в левую руку и ввести наконечник в левую ноздрю. (В случае, если эта ноздря сильно заложена, начать с другой.) Постепенно наклонять голову вправо, поднимая одновременно сосуд так, чтобы вода вливалась в левую и вытекала через правую ноздрю. Начинающим при этом лучше

дышать открытым ртом, но освоившие носовое промывание могут задерживать дыхание. Если вы правильно подняли сосуд и наклонили голову, вода выливается из другой ноздри, не попадая в рот. Впрочем, обратное не важно и не страшно, и при отсутствии подходящего сосуда можно втягивать носом воду из кружки или ладоней и сплевывать ее через рот. Вода должна течь через ноздрю в течение 10–20 сек. Затем убрать сосуд и удалить воду, слизь, грязь из носа, заткнув левую ноздрю пальцем и сильным и быстрым дыханием продувая правую (но не столь сильно, как у Д. Хармса: «стал продувать — лопнула перепонка в ухе»). Затем заткнуть правую и так же продуть левую ноздрю. После этого ввести носик сосуда в правую ноздрю своего носика и проделать все вышеописанное.

После этого необходимо выполнить осушение ноздрей, ибо многие торопливо приступают к асанам или, хуже того, к дыхательным упражнениям с ноздрями, полными воды, которая может попасть в лобные пазухи. Встать прямо. Наклониться вперед, чтобы туловище приняло горизонтальное положение. Заткнуть большим пальцем правую ноздрю и через левую усиленно вдыхать-выдыхать до 10 раз, стараясь сделать выдох более сильным и длительным, чем вдох. Повторить то же с другой ноздрей, затыкая ее большим пальцем левой руки. Затем проделать то же двумя ноздрями. Если вода и слизь остались в носу, повторить еще раз.

После *джала нети* можно приступить к чистке зубов (так как это делают, наклонившись над раковиной, это также послужит удалению остатков воды).

Промывание носа хорошо делать два раза в день: по утрам (перед утренними занятиями йогой) и по

вечерам после рабочего дня и перед вечерними занятиями. Во время насморка можно делать несколько раз в день.

Вамана

В йоге этот прием очищения пищевода — от желудка до ротовой полости — называется также *кунджала крийа*. Слово *кунджала* означает «слон», а название приема происходит от наблюдения за купающимся слоном, который набирает воду хоботом и затем извергает ее фонтаном.

Упражнение заключается в наполнении желудка до отказа теплой водой с последующим удалением ее через рот искусственно вызванной рвотой. Некоторым даже в описании прием этот кажется грубым и отвратительным. Но, может быть, такую сверхчувствительность поумерит то, что сам библейский Господь не брезговал таким приемом, как видно по выражению Апокалипсиса: «Но поелику ты тепл — изблюю тебя из уст своих». Многие знают этот прием под именем «два пальца в рот».

О пользе от использования и о противопоказаниях было уже сказано в описании *панча кармы*. Добавим еще троечку нелишних предупреждений.

Надо, чтобы руки при выполнении были вымыты, а ногти, по возможности, коротко подстрижены, чтобы не поцарапать язык и горло. Если маникюра жалко — использовать ухищрения вроде резиновых напалечников.

Так как *кунджала крийа* удаляет слизь из верхней части пищевода и желудка и требует затрат энергии на выполнение приема и на восстановление слизистой, упражнение не следует делать перед самым выходом на мороз.

Прием выполняется натошак, лучше всего ранним утром или не менее чем через 3–4 часа после еды.

Выполнение. Приготовить 1–2 литра теплой (лучше — телесной температуры) воды. В воду обычно добавляют соль в количестве одной чайной ложки на литр, но для данного упражнения можно использовать и неподсоленную воду, например людям с повышенной кислотностью. Им можно добавить в воду около чайной ложки лимонного сока или питьевую соду на кончике ложки. Однако для таких больных упражнение не всегда полезно, ибо, хотя на первых порах уже после нескольких приемов может исчезнуть изжога, кислотность заметно снижается, но через какое-то время усиленная желудочная секреция может вернуть ее к прежнему уровню. Поэтому для них лучше использовать этот прием не очень часто в качестве дополнения к другим (*агни-сара крийя, шанкха пракшалана, басти*).

Сесть на корточки или встать над раковиной или какой-либо другой емкостью и как можно быстрее выпить стакан воды, второй, третий, пока (может быть, после 4–6 стаканов) не покажется, что вы «надулись» водой до отказа. И вот тогда выпить через силу еще один стакан. Количество выпитой воды зависит от телосложения, роста, веса человека: полному и высокому понадобится больше. Если воды влили в себя достаточно и в нужное время, то возможно ощущение потения и легкого подташнивания.

Потом, если вы пили воду стоя, наклониться вперед, а если сидя — приподнять нижнюю часть спины, чтобы верхняя часть туловища была параллельна земле. Стараться не напрягать тело, но глубокий вдох, перед тем как поместить пальцы в рот, и втя-

гивание живота поможет облегчить вывод жидкости из желудка. Как можно шире открыть рот, засунуть в него два или лучше три пальца и плавно двигать их по верхней поверхности языка к глотке, где чуть сильнее надавить на «корень языка» около малого язычка. Это почти тотчас же вызовет извержение воды из желудка. Если нет, то, скорее всего, причины — недостаточно глубокое введение пальцев к горлу или недостаточное нажатие на корень языка.

Во время извергания воды пальцы надо убрать изо рта.

Изцергнув первую порцию воды, вновь ввести пальцы в рот, надавить на язык и повторить извержение. Продолжать несколько раз, пока из желудка не выйдет вся вода и нажатие на корень языка или его щекотание не будут вызывать рвоты. Потом можно прополоскать рот, почистить зубы и сделать *джала нети*.

При последних извержениях воды во рту может появиться кисло-горький вкус, связанный с удалением избытка желчи из желудка, а в воде — желтоватая или зеленоватая слизь. Это хороший признак. Если же в воде появится розоватая окраска, это может указывать на язвенную болезнь. Таким образом, прием может служить целям первоначальной диагностики.

Если после приема ощущается чувство тяжести в животе, тошнота, потливость, течет из носа, слезятся глаза, чувствуется вялость — значит, прием проведен не до конца или слабо.

Если при всем старании не получается извергнуть воду из желудка (например, из-за совершенно нетренированной диафрагмы), возможны два выхода. Первый — ввести в глотку толстый и длинный

резиновый катетер или зонд. При этом легче вызвать и усилить промывание, но нужно быть осторожным, так как при введении зонда и выбросе жидкости из желудка можно поранить гастро-деоденальный сфинктер (Гарде). Второй выход — не беспокоиться по этому поводу. Хотя какое-то время будут слегка неприятные ощущения, вода потом выйдет обычным путем, попутно, возможно, ослабив имеющийся запор.

После выполнения рвотного упражнения Сатчидананда советует отдохнуть, воздержаться от еды несколько часов и только потом выпить что-нибудь легкое вроде травяного чая. Однако ни Сатьянанда, ни Дхирендра Брахмачари не требуют этого. Сатьянанда считает, что минимум полчаса воздержания от питья и еды достаточно для восстановления слизистой желудка.

Разумно избегать во время первой еды после упражнения кислых соков и молока, которые могут вызвать расстройство желудка (Сатчидананда).

Дхирендра Брахмачари отмечает, что после выполнения упражнения купание должно производиться не ранее, чем через два часа. Думается, имеется в виду традиционное индийское омовение в открытом водоеме, а, следовательно, в прохладной воде (тем паче, Кашмир, где находится центр Дхирендры, расположен на севере Индии в горной области).

Частота и сроки. Свами Сатьянанда советует делать *кунджала крийу* здоровым людям ежедневно или как можно чаще, по крайней мере, раз в неделю. Дхирендра Брахмачари предлагает начинающим заниматься йогой выполнять ее 40 дней подряд, потом раз в два дня такой же срок и затем — раз в неделю.

Для лечения астмы *кунджала крийу* Шанкардевананда, согласно практике Бихарской школы йоги, советует делать ежедневно от 3 до 6 месяцев.

Согласно тибетской медицине — разновидности аюрведы, — удаление слизи рвотой особенно необходимо весной. Разумно, ибо за зиму (время *капхи*) в теле накапливается слизь.

Басти

О значении *басты* в панчакарме мы уже писали выше. Дополним двумя стихами из 2-й главы *Хатха йога прадипики*.

Посредством васти удаляются расширение
желёз и селезёнки,
водянка и все болезни от избытка ветра, жёлчи
и флегмы.

Эта водяная васти очищает составляющие тела,
органы чувств и внутренний орган (ум и разум),
делает тело великолепным,
увеличивает пищеварительную силу, удаляет
расстройство составляющих¹.

В йоге *басты* выполняется совершенно иначе, чем обычная клизма с помощью тех или иных инструментов — спринцовок, «клизмогрелок» и кружек Эйсмарха. Требуется лишь

наличие воды (в открытом водоеме или емкости), серебряная или пластмассовая трубка и умение двигать мышцами живота так, чтобы создавался всасывающий вакуум (*наули* или одна из ее стадий — *мадхъяма наули*). Это требует некоторого навыка.

¹ Дхату.

Тот, кто желает освоить этот прием, пусть обращается к его описаниям в соответствующей литературе или знатоку. Жидкости же, которые можно использовать при этом, — вода, молоко, растительное масло.



Басты. Со средневекового рисунка

Мула шоддхана

В йоге есть и более простые способы очищения кишечника. Пожалуй, самый простой, «детский» способ — это вращение средним пальцем руки, увлажненным водой или смазанным маслом (касторовым, вазелиновым или растительным) в заднем проходе. Но сие действие кажется совсем уж неприличным и отвратительным для «цивилизованных» людей. Хотя некоторые из них почему-то считают, что применение туалетной бумаги избавляет их от необходимости после испражнения мыть анус и руки.

Если же после посещения туалета это все равно приходится делать, то выполнение очистительного приема *мула шоддхана* («корневого очищения», а также *ганеша крийа*, в честь слогового бога, устранителя препятствий) становится более приемлемым и для западного человека.

Блага от применения такого «негигиеничного» приема огромны:

- с удалением затвердевшего кала удаляются и наиболее ядовитые отходы, содержащиеся в нем;

- излечивается запор обоих видов: атонический и спастический, геморрой;

- внутренний массаж ануса и прямой кишки ведет к возбуждению нервов и лучшему кровоснабжению сосудов, а это побуждает лучше действовать всю пищеварительную систему;

- происходит также непрямой массаж простаты, играющей огромную роль в сексуальной сфере мужчины и, следовательно, в его физическом и эмоциональном самочувствии. Именно это воздействие анального массажа применялось в даосской практике использования сексуальной энергии;

- прием может помочь в устранении различных женских расстройств (например, слишком обильные, нерегулярные и болезненные месячные и др.).

И когда учителя йоги и врачи (*вайды*) аюрведы упоминают об этом приеме, они не стесняются даже таких громких выражений: «Выполнение *мула шоддханы* поможет вам изменить свое отношение к жизни» (Сатьянанда).

Прием доступен почти всем людям. Противопоказаний нет, но есть предостережения: ногти должны быть тщательно острижены, руки — и перед выполнением и после — тщательно вымыты. Стра-

дающие от геморроя очень осторожно должны вводить палец в анус, используя при этом подходящую смазку.

Выполнение. Сесть на корточки. Ввести увлажненный или смазанный каким-либо маслом или подходящей мазью (но не мылом) палец в задний проход сначала на глубину около 2 см. Чуть вращая пальцем в обе стороны, осторожно вводить палец по возможности дальше. Вытащить палец и вымыть. Затем повторить то же действие несколько раз. При желании можно усилить действие массажем стенок прямой кишки или сжатием и расширением ануса с введенным туда пальцем.

При подмывании пользоваться холодной водой.

Шанкха пракшалана

Но, пожалуй, самый мощный и всеохватывающий по воздействию очистительный прием — *шанкха пракшалана*, «промывание раковины», как описательно назван весь извилистый пищеварительный тракт, представляющий собой трубку со множеством витков, изгибов, петель, полостей... Терминология современной физиологии подразделяет его на три отдела: пищевод, желудок и кишечник — и обычно рассматривает их по отдельности в зависимости от функций. Однако *шанкха пракшалана* самым выполнением утверждает единство пищеварительного тракта, единство функций усвоения и выделения. Этот прием состоит в питье довольно большого количества соленой воды, проведении ее с помощью некоторых упражнений через пищевод, желудок и кишечник и удалении растворенного кала через задний проход, пока из ануса вода не будет

выходить столь же прозрачной, как и во время питья. Поэтому другое название приема *варисара* — «движение воды».

Есть два вида *шанкха пракшаланы*. Условимся называть их «легкое промывание» (*лагху шанкха пракшалана*) и «полное промывание» (собственно *шанкха пракшалана*). По выполнению они одинаковы. Различия — в количестве проводимой через пищеварительный тракт воды, времени на выполнение, энергозатратах и предостережениях.

Выполнение полного промывания очищает всю пищеварительную систему — от рта до ануса. Нет такого лекарства или медицинского метода (кроме, пожалуй, многодневного голодания), который мог бы очистить тонкие и толстые кишки от непереваренных остатков пищи, от каловых пробок и верхнего, часто испорченного, слоя слизистых оболочек желудка и кишок так основательно. После выполнения полного промывания тело становится даже, может быть, более чистым, чем у новорожденного, появляющегося на свет с так называемым первичным калом. Восстановление верхнего слоя слизистой идет гораздо быстрее, увеличивается выделение желудочного сока, человек лучше усваивает питательные вещества даже из малого количества пищи.

Полное промывание излечивает запор, повышенную кислотность, хронический колит, диабет, глистные заболевания. Удаление нечистот из пищеварительного тракта помогает очистить и кровеносную систему и, вследствие этого, улучшить цвет лица, излечить прыщи и фурункулы.

Дхирендра Брахмачари, говоря о пользе *шанкха пракшаланы*, приводит столь длинный список разнообразных излечиваемых ею болезней, что упраж-

нение выглядит чуть ли не панацеей. Это и хронические головные боли, болезни глаз, носа, зубов, сердца, желудка, прямой кишки, аппендицит, повреждения кишечника, воспаление пищеварительного тракта, менструальные нарушения, гинекологические болезни, бесплодие у женщин. Упражнение также излечивает 25 видов инфекций и болезней мочеиспускательного канала.

Легкая промывка всего пищеварительного тракта полезна людям с нарушениями пищеварения, такими, как атонический и спастический запоры, повышенная кислотность, несварение.

Полным людям оба эти упражнения могут помочь снизить вес лучше, чем мучительные диеты и голодания. Худым — увеличить его. У людей, подвергнувшимся сильным потрясениям, выход из равновесия триединства *ткани-отходы-доши* вызывает скопление токсинов — вторичную причину физических и эмоциональных расстройств и болезней. Очищение всего пищеварительного тракта, удаляя токсины, настраивает организм на восстановление. Упражнения могут избавить от половых расстройств — половой слабости, поллюций, холодности и некоторых видов женского бесплодия. Тем, кто чувствует себя в целом здоровым, *шанкха пракшалана* помогает стать более бодрым и жизнерадостным и сделать ум более ясным и сосредоточенным.

Регулярно выполняемые промывания тракта могут существенно увеличить гибкость тела. Для тех, кто намерен серьезно заниматься созерцательными техниками, прием необходим, чтобы сделать тело более восприимчивым к тонким токам в нем. В Бихарской школе йоги *шанкха пракшалана* обязательна для проходящих курс духовных практик.

Ограничения применения и противопоказания. Прием противопоказан при остром колите, острых воспалительных процессах в брюшной полости, злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта, аппендиците, грыже, кишечной непроходимости или сильном поносе, дизентерии и после начальных сроков беременности. Нельзя делать процедуру при обострении хронических желудочных болезней. Следует дождаться периода облегчения.

Весьма осторожны при выполнении легкого промывания должны быть люди с высоким кровяным давлением и болезнями сердца. Выполнять полное промывание им или вообще нельзя, или можно только под опытным руководством. Те же ограничения — для больных язвой желудка или двенадцатиперстной кишки: они могут делать упражнение лишь под опытным руководством и, естественно, не во время обострения. Полное промывание всего пищеварительного тракта таким больным вообще противопоказано. Хотя автор знал случай излечения многолетней язвы желудка выполнением *шанкха пракшаланы*, но он не показателен, ибо исцелившийся наряду с наобум выполняемым промыванием желудочно-кишечного тракта усердно занимался асанами, отказался от мяса и алкоголя и сменил место жительства.

Полное промывание не показано очень старым и дряхлым людям, детям и ослабленным больным.

Есть, конечно, исключения, иногда похожие на чудо, но тот, кто принимает на себя ответственность советовать или берется самостоятельно выполнять этот прием в случаях противопоказаний, должен знать, что это может быть опасным.

И необходимо всем — больным и здоровым — строго и внимательно следовать правилам выполне-

ния промывания всего пищеварительного тракта, ибо нарушение их по невнимательности, небрежности или из-за упрямства может повредить организму. Хотя эти случаи крайне редки, так как благ неизмеримо больше и организм после очищения легко выправляет ошибки, укажем, что возможны: расстройство пищеварения, метеоризм на некоторый срок; слабость и долгая сонливость после упражнения; головная боль; гастрит, дисбактериоз, понос и т.п.; застужение желудка и проч.

Опыт показывает, что есть два основных препятствия для успешного промывания: неспособность делать асаны и неприятие соленой воды. Первое устраняется небольшой тренировкой, ибо асаны достаточно просты. Второе имеет причиной, в основном, предубеждение перед солью, хотя при промывании плохо переносится она как раз теми, кто щедро солит каждое блюдо.

Несколько слов о «белой смерти» — так хлестко называют соль некоторые одержимые. Да, избыточное и длительное потребление соли может вести к задержке жидкости в тканях, повышению артериального давления, нагрузке на сердце, «отложению солей» и пр. Но та же соль играет важную роль в проведении электрических импульсов в нервных клетках, поддержании кислотно-щелочного равновесия, обеспечивает постоянство осмотического давления и проникновение питательных веществ через стенки желудка и тонкой кишки в кровь. Лишь количество делает ее благом или ядом.

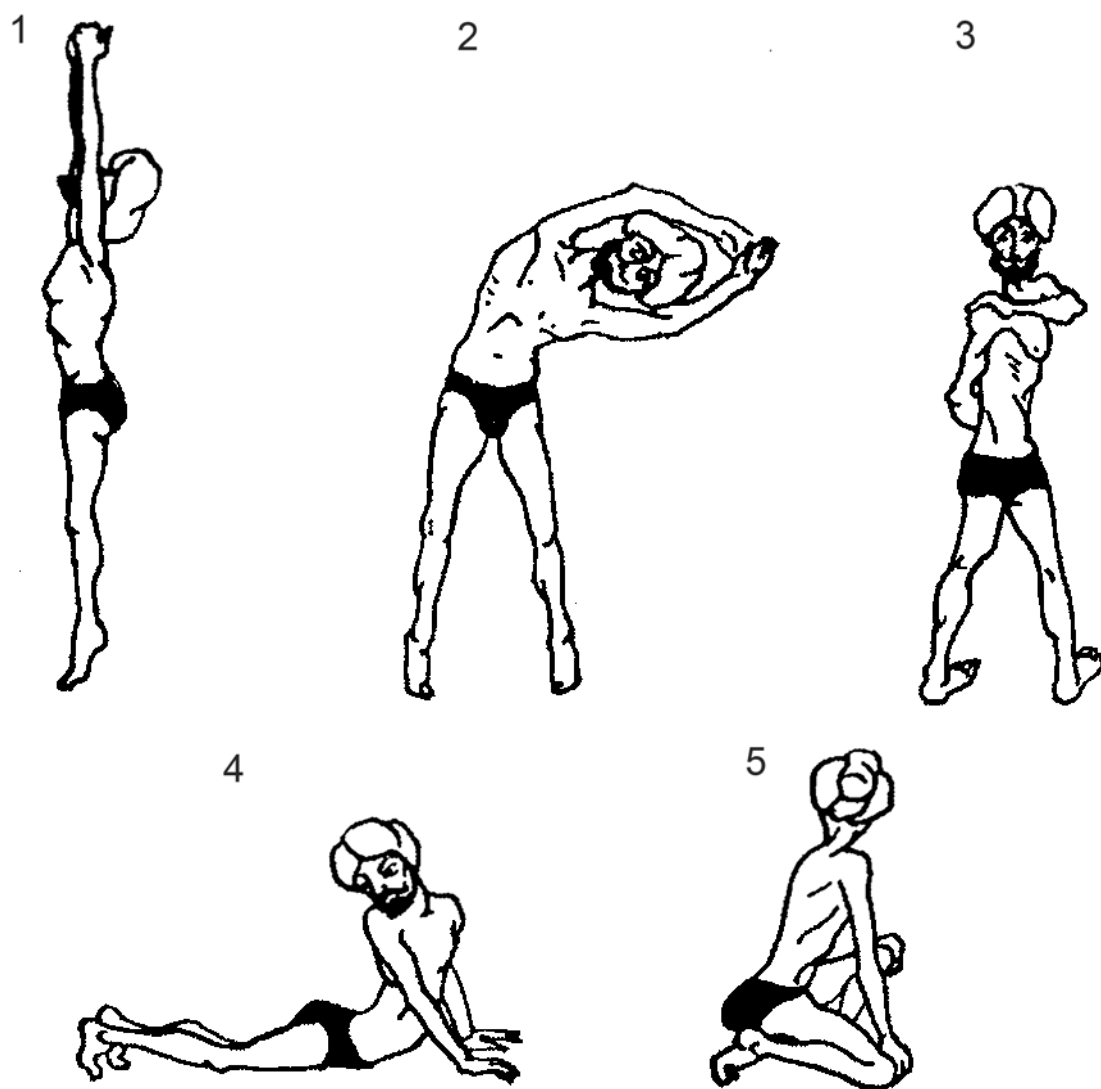
Некоторые опасаются, что соленая вода во время *шанкха пракшаланы* оказывает вредную нагрузку на почки. Напрасно. Как установил на собственном опыте Ален Бомбар, даже соленую воду океана че-

ловек может пить до 10 дней подряд, и только после этого почки начинают отказывать. Но средняя соленость океанской воды — 35 г солей на литр, тогда как при *шанкха пракшалане* разово используется 15–20 г соли, что чуть больше, чем обычная физиологическая суточная потребность в ней (12–15 г). Второй довод в пользу безопасности питья соленой воды при правильном выполнении *шанкха пракшаланы* — общий для всех очистительных техник с ее использованием (*джала нети*, *кунджала крийа*) — что соленая вода, имея высокое осмотическое давление, не всасывается слизистыми оболочками, в данном случае — желудка и кишечника. Поэтому вся или бо́льшая ее часть проходит не через почки, а через пищеварительный тракт и удаляется через короткое время после упражнения. Более того, через некоторое время после приема работа почек и печени облегчается, ибо в организме остается гораздо меньше нуждающихся в обезвреживании веществ.

Если логические доводы не убеждают и при питье возникают непреодолимые страх и тошнота, для облегчения можно использовать мысленные и словесные утверждения вроде: «Это вода не очень приятное, но необходимое лекарство. Она поможет удалить из тела вредные отходы и яды. Тело мое станет чистым, здоровым, сильным...» и т.п. Кажется не совсем верным рекомендуемый в одной «экстрасенсорной» брошюрке текст для самовнушения: «Я начинаю пить эту божественную жидкость. Она вкусна, приятна... Мне очень хорошо, мне приятно» и т.д. Самовнушение — не самообман! Для новичка в промывании и йоге такое несоответствие между свидетельством его чувств относительно большого количества соленой воды и сладкими словами о ней только будет порождать лишнее напряжение в уме,

что скажется если не в это промывание, то потом — в нежелании делать его еще раз.

Выполнение легкого промывания. Выполнять только натощак, желательно рано утром. В запасе должно быть по меньшей мере 40 мин. свободного времени. Приготовить стакан и примерно 2 литра теплой соленой воды из расчета 2 чайных ложки соли (5–6 г) на литр. (Конечно, количество воды и насыщенность раствора могут немного различаться в зависимости от личностных особенностей: веса, степени загрязненности и вида недугов. Но для



Последовательность упражнений для
промывания пищеварительного тракта
(шанкха пракшалама)

легкого промывания 6 стаканов воды — минимум, а слишком большое количество выпитого соляного раствора превращают прием в другую технику — полную *шанкха пракшалану* с особыми требованиями.)

Быстро выпить два стакана воды подряд и после этого выполнить ряд из пяти описанных и проиллюстрированных ниже упражнений. Упражнения необходимо освоить до промывания, хотя бы чтобы не путаться в последовательности и не смотреть в описание или на картинку во время выполнения приема.

1. Таласана (поза пальмы)¹

Встать прямо с ногами, расставленными примерно на 15 см. Установить взгляд на какой-либо точке прямо перед собой или чуть выше; сосредоточение взгляда на чем-либо облегчает равновесие. Сцепить пальцы рук замком и со вдохом поднять руки над головой, вывернув кисти так, чтобы ладони были направлены вверх. Желательно, чтобы предплечья были как можно ближе к ушам. Вытянуть все тело вверх как можно больше, поднимаясь на носках. Остаться в этом положении несколько секунд, задержав дыхание. Чтобы легче было держать равновесие, удерживайте пристальный взгляд на выбранной точке. Затем на выдохе опустить тело, согнуть и расслабить руки, не расцепляя замка, и положить их ладонями на макушку. Таков один подход. Повторить его 8 раз.

¹ В пособиях по йоге, особенно неиндийских, ее сплошь и рядом называют *тадасана* и путают с «позой горы» из-за трудности передачи санскритского согласного, звучащего как нечто среднее между *л* и *д*.

2. Тирьяка таласана (поза изогнутой пальмы)

Начальная стойка — та же, что и в предыдущем упражнении. Выполнить его первую часть — вытягивание вверх. Затем изогнуть тело вправо, следя за тем, чтобы руки были в одной плоскости с туловищем, а взгляд был направлен на выбранную вами точку. Таков один подход. Сделать 8 раз, стараясь удерживаться на носках по несколько секунд. Дыхание естественное.

3. Кати чакрасана (поза скручивания поясницы)

Встать прямо с ногами, раздвинутыми до полуметра, и свободно висящими по сторонам туловища руками. Затем с выдохом повернуть тело вправо, удерживая начальное положение стоп и рук. По ходу поворота туловища легким движением оплестите тело руками (как вьюнок оплетает дерево) так, чтобы левая ладонь легла за правым плечом на лопатку, а правая рука легла на поясницу, тыльной стороной ладони касаясь ее бока. Усилия нежелательны, руки и спина должны быть расслабленными, движения — плавными. В конце поворота туловища поверните голову в том же направлении, и тогда глаза будут смотреть за правое плечо. Остаться в этом положении около секунды. Дыхание — естественное, внимание — на расслабленных руках и плавности поворота. Затем скрутить тело в противоположную сторону таким же образом. Таков один подход. Выполнить 8 раз.

4. Тирьяка бхуджангасана (поза повернувшейся кобры)¹

Лечь ничком, держа ноги вместе или чуть разведенными с носками, стоящими на земле. Положить руки вниз ладонями под плечи. Выпрямить руки и на вдохе поднять голову и плечи над землей. Однако спина пусть остается ненапряженной. Одновременно с подъемом тела плавно поворачивайте спину и голову направо. В конце этого движения посмотрите над правым плечом на левую пятку. Руки должны быть прямыми, спина расслаблена, область пупка, по возможности, прижата к земле. В этом положении остаться около секунды при задержанном дыхании. Затем повернуть голову в начальное положение, согнуть руки и на выдохе опустить туловище на пол. Прodelать упражнение в левую сторону и посмотреть на правую пятку через левое плечо. Вернуться в начальное положение. Таков один подход. Сделать 8 раз.

5. Удара каршанасана (поза вытягивания живота)

Сесть на корточки с раздвинутыми примерно на полметра ногами. Положить руки на колени. Повернуться направо, прижимая левое колено к земле. Не менять положение стоп, хотя поднятие пяток допустимо. Повернуть голову и спину насколько можно и посмотреть за правое плечо. Остаться в этом положении около секунды. Спина должна быть расслаблена, дыхание свободно, внимание — на плавности и

¹ У Дхирендры Брахмачари — *сарпасана* (поза змеи).

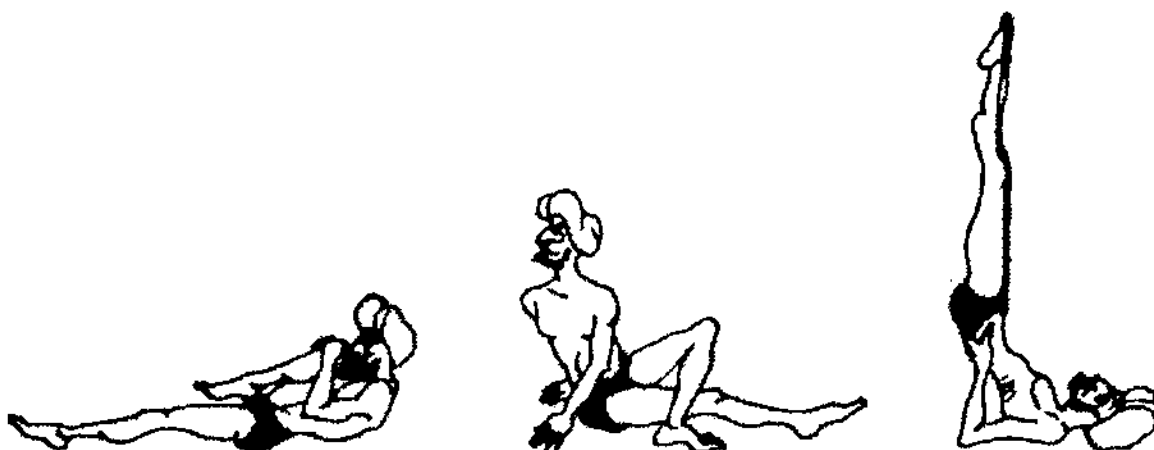
степени поворота. Затем проделать упражнение в левую сторону и вернуться в начальное положение. Таков один подход. Сделать 8 раз.

В этом упражнении некоторым бывает трудно удержать равновесие или даже хотя бы наклонить колено к земле, что в какой-то мере обесмысливает упражнение. В этом случае возможны две облегчающие «хитрости»: или делать упражнение рядом со стеной, или использовать одну из простых скручивающих асан, например *меру вакрасана*. Сесть на пол с вытянутыми вперед ногами. Согнуть левое колено, поставив подошву левой стопы на пол рядом с вытянутой правой ногой так, чтобы она касалась ее, а голень левой ноги стояла по возможности перпендикулярно полу. На выдохе повернуться туловищем влево, поставить ладонь левой руки на пол за спиной на линии, продолжающей правую ногу, а правой рукой взяться за носок левой ноги. Задержаться в этом положении на секунду. Повторить в другую сторону. Таков один подход. Сделать 8 раз.

Ряд упражнений *шанкха пракшаланы* советуем делать именно в такой последовательности. Большинство руководств по очищению пищеварительного тракта, видимо, следуя Дхирендре Брахмачари, начинают с положения змеи. Думается, это не совсем естественно: лишние силы тратятся на опускание и вставание вновь из лежачего положения, и нет плавного перетекания одной позы в другую.

Проделав пять упражнений по 8 раз, вновь выпить два стакана теплой соленой воды и повторить асаны. И вновь — два стакана и ряд упражнений. После того как шесть стаканов выпиты и проделаны упражнения, пойти в туалет. Не тужиться и не тревожиться, если кишечник не опорожняется — это произойдет позже.

Замены. Есть еще одна разновидность легкого промывания пищеварительного тракта, которую может выполнить умеющий управлять мышцами живота: втягивать живот (*уддияна бандха*) и вращать его мышцы по кругу (*наули*). После выпитого одного стакана теплой подсоленной воды эти упражнения выполняются 2–3 раза по 5 сек. в каждую сторону. Снова выпивают стакан и проделывают упражнения. Таким образом выпивают 1–1,5 л воды (около 4–6 стаканов), после чего выполняют лишь *наули*, стараясь при этом не слишком утомиться. В течение примерно 30 мин. происходит опорожнение кишечника. Второе испражнение может быть примерно минут через 20 после первого.



Облегчающие замены основных поз

Для очень ослабленных или еще по какой-либо причине не могущих выполнять вышеуказанные упражнения может помочь разработанная и проверенная в йоготерапии Свами Шиванандой *сахадж* (то есть естественная) *бастри крийа*. Из нескольких ее разновидностей приведем две.

Сразу же после пробуждения выпить 1,5–2 л теплой воды примерно с 15 г соли и по возможности с

60 г лимонного сока, имеющего некоторое слабительное и дезинфицирующее действие. После этого проделать в течение 4–5 мин. *випарита карани мудру*, затем *йога-мудру*, *павана-муктасану* и *ардха шалабхасану*. Кто не в состоянии выполнить и эти упражнения, должны делать *випарита карани* (согнутую «березку») с опорой на стену или *паванамуктасану* 10–15 раз.

Время и частота выполнения. Легкая *шанкха пракшалана* совместима с вашей обычной работой и программой занятий хатха йогой, если вы чувствуете себя не очень уставшим.

Страдающие от запора могут выполнять *легкую шанкха пракшалану* ежедневно. Для лечения начальной стадии диабета она выполняется вместе с другими упражнениями ежедневно в течение 40 дней, потом в случае улучшения — раз в несколько дней (Дхирендра Брахмачари). В Кайвальядхам-институте для тех же целей выполняют ее через день в течение двух месяцев. Здоровым людям неплохо выполнять хотя бы раз в неделю. По мере освоения йоги и большего осознания тела появляется точное ощущение, когда промывание необходимо. Когда же достигнуто управление сознанием, управляющего, в свою очередь, телом, очистительные процедуры внутренних органов становятся и вовсе не нужны.

Асаны

В нашем кратком обзоре мы, конечно, не ставим задачи подробно описать выполнение и тонкости воздействия даже того минимального набора асан, которые здесь упоминаются, ибо это потребовало

бы еще такого же объема книги. Но эта часть йоги сейчас наиболее популярна и обширно представлена в литературе. Поэтому, если у кого-то появилось желание начать упражнения, то он при желании найдет и литературу начального уровня. Трудность состоит в том, чтобы найти действительно хорошую книгу, а не перепевы одного и того же без глубокого знания и подробностей или невежественные поделки¹.

Более-менее подробно мы опишем не всегда включаемое в асаны йоги упражнение *сурья намас-кара*².

Сурья намаскара

Не единственный, но один из важных внешних признаков йоги — умение недвижно пребывать в том или ином положении. Но для некоторых людей это оказывается трудным, если не невозможным. Например:

— только что приступающим к йоге, чтобы достичь начального уровня осознания и управления телом;

— очень нервным, взбудораженным, беспокойным людям;

— тем, кому нужны двигательные движения, чтобы переключить и сбросить постоянное мысленное напряжение;

¹ Из индийских авторов назовем Йогешвара, Кувала-нанду, Б.К.С. Айенгара, Гиту Айенгар и Сатьянанду. Из наших авторов добросовестный подход у В.С. Бойко.

² Более подробное описание упражнения см. в нашей книге Мартынов Б.В. Сурья садхана: обретение солнечной силы. — М.: Алетейа, 2001.

- страдающим излишним весом или ожирением;
- детям с еще не укрепившимся скелетом, которым долгая выдержка поз не показана;
- спортсменам, привыкшим к нацеленности на соперничество или на лучший результат и к рывковому образцу движений, которые, даже выполняя с гимнастической легкостью и гибкостью ту или иную асану, не могут удержать ее больше нескольких секунд;
- да и очень-очень многим людям, по роду работы и образу жизни вынужденных страдать от нехватки движения (гиподинамии) и вследствие этого — от многих расстройств...

Для таких людей переход к неподвижности асан должен идти через двигательные упражнения. Да и среднему человеку, занимающемуся каким-то видом созерцания, нужна поначалу и по временам двигательная нагрузка.

Да и великие просторы и холод России побуждает больше к движению, нежели к неподвижному сидению.

Хотя *сурья намаскара* не описывается в старинных текстах йоги, ныне она хорошо известна и широко применяется в большинстве известных школ и ашрамов йоги Индии. В нашем кратком ее описании мы будем следовать Бихарской школе йоги.

В современной аюрведе *сурья намаскара* является одним из важных способов наладки расстроенных принципов обмена — *вата*, *питта* и *капха*. Многосторонность воздействия и полезность делает ее одним из важнейших способов оздоровления, поддержания энергичной и деятельной жизни и в то же время подготавливает для усиления осознания и управления сознанием. Она подходит для всех типов личности, но особенно для флегматиков.

Сурья намаскара легко может быть включена в обычную жизнь многих людей, ибо может выполняться почти в любое время дня и в любом месте, не требуя никаких особых приготовлений. Она занимает лишь от 5 до 15 минут, и за это короткое время тело упражняется всесторонне и в целом. Пожалуй, никакое другое упражнение — бег, прогулки, плавание — не может превзойти ее в разносторонности. *Сурья намаскара* может служить и зарядкой и разрядкой. Если вы чувствуете сонливость и вялость утром или усталость днем, несколько подходов *сурья намаскара* быстро восстановят утерянную бодрость и живость, телесную и умственную. Если вы чувствуете эмоциональное напряжение, гнев или подавленность, она поможет удалить волнения.

Сурья намаскара состоит из пяти основных составляющих:

- 1) телесные положения, символизирующие 12 знаков Зодиака;
- 2) дыхание в правильной связи с тем или иным положением;
- 3) сознание — в виде сосредоточения, внимания, наблюдения, осознания;
- 4) изречения (мантры), воздействующие звуком на глубинные слои ума;
- 5) заключительное расслабление.

В идеале и для наилучшего воздействия все из них должны быть выполнены. Однако мантры не всегда оказываются приемлемыми из-за языковых, культурных или религиозных предпочтений. К тому же объединить в единое целое эти мантры с каждым положением можно лишь после доведения до возможного совершенства телесных движений, согласованного с ними дыхания и сознания.

Все движения должны выполняться плавно, согласованно с дыханием, с вниманием и осознанием.

Дышать необходимо через нос, а не через рот. Если устали — лучше отдохнуть, нежели продолжать упражнение, хватая воздух ртом, как рыба. Дыхание в этом упражнении, в общем, естественно согласовано с движением, и основное правило легко запомнить. Сгибаясь назад, естественно делать вдох — это происходит также и потому, что грудная клетка расширяется, заставляя воздух входить в легкие. Сгибаясь вперед, естественнее выдыхать, потому что брюшная область сжимается, диафрагма поднимается, что уменьшает объем легких, и воздух выталкивается из легких. Только в положении 6 («восьмиточечное») дыхание задерживается, что тоже совершенно естественно, так как опускать тело и дышать в то же время трудно. Единственное, что несколько выходит за рамки правила естественности, — это необходимость подчеркнуть вдох и выдох больше, чем при обычном дыхании. Потребуется небольшое усилие и терпение, чтобы этого достичь.

В конечном счете согласование движения и дыхания будет происходить уже как бы непроизвольно, без особого внимания и усилий.

Осознание является существенной частью *сурья намаскара*. Если она выполняется без какого-либо осознания или попытки осознать, многие ее блага теряются.

Если у вас есть время, предпочтительно постоять с закрытыми глазами несколько секунд, осознавая тело и успокаиваясь. Обычно полминуты достаточно. Постарайтесь почувствовать, что вы отделены от вашего тела и дыхания и наблюдаете их несколько отстраненно, как беспристрастный свидетель.

Когда вы готовы, начинайте упражнение. Поддерживайте осознание все время. Ваши глаза могут

быть открытыми или закрытыми, хотя после овладения всем рядом упражнений лучше держать глаза закрытыми. Будьте свидетелем различных движений тела и соответствующего дыхания, не увлекайтесь упражнением до механистичности, но наблюдайте и непрерывно осознавайте каждое движение, которое вы выполняете. При таком выполнении *сурья намаскара* становится очень мощным упражнением и тела, и сознания. Она приводит к слаженности тело и ум, развивает способность осознания и собранности. Эти чудесные и полезные блага перейдут и в вашу повседневную жизнь.



Движения сурья намаскары

Положение 1. *Пранамасана* (поза молящегося) или *самастхити* (букв. «ровная стойка»)

Станьте прямо, ступни вместе. Обратитесь к солнцу или по направлению к солнцу. Дышите как обычно, но с большим вниманием. Сложите ладони вместе перед грудью в положении индийского приветствия *намасте*. Закройте глаза, расслабьте все тело и осознавайте его в течение, по крайней мере, полуминуты. Постарайтесь сознательно расслабить мышцы тела. Сосредоточьтесь на соприкасающихся ладонях и предстоящем упражнении.

Осознавайте все тело с ног до головы и рисунок дыхания. Постарайтесь мысленным взором увидеть образ различных частей тела или почувствуйте их. Постарайтесь расслабить их, но в то же самое время старайтесь помнить, что различные части тела и дыхание есть что-то частное, внешнее; вы же как будто отделены от них. Ощутите возникающий покой, без суеты и напряжения, без необходимости что-либо делать. Не стройте планов на будущее, не вспоминайте о прошлом. Войдите в настоящее, хотя бы на короткое время. Это может принести поразительный мир ума. На совсем короткое время постарайтесь остановить внимание на сердце.

Положение 2. *Хаста уттанасана* (поза с поднятыми руками)

На вдохе поднимите обе руки над головой, держа кисти разведенными на ширину плеч с ла-

донями, обращенными вперед. В конце движения запрокиньте голову, руки и верхнюю часть туловища назад. Движение должно быть выполнено плавно и со вниманием. Ощутите изгиб верхней части спины. Внимание — на области горла.

Положение 3. Падахастасана (поза со сгибанием вперед)

С выдохом согнитесь вперед с прямыми ногами и положите ладони на пол или перед стопами, или по бокам их. Поставленные так руки теперь должны оставаться в этой точке до выхода из положения 10. Сгибание должно быть непрерывным, плавным, без рывков и натуги. Если возможно, постарайтесь коснуться коленей лбом или подбородком. Выдох должен быть насколько возможно глубоким с легким сокращением и втягиванием живота в конце наклона.

Начинающие и люди с негибкой спиной, которые не могут коснуться пола или достают его лишь кончиками пальцев, должны постараться как можно ближе приблизить ладони к полу, держа ноги прямыми. Тогда допустимо чуть согнуть ноги, положив ладони на пол, для того чтобы принять положение 4,

Сосредоточьте сознание на растяжении мышц спины и ног и тазовой области, являющейся центром этих движений (центральная точка — копчик).

Положение 4. Ашва шанчаласана (поза всадника)

С глубоким выдохом во время движения отведите правую ногу назад, насколько сможете дальше. Одновременно согните левую ногу в колене, оставляя ступню этой ноги на том же месте. Ладони так-

же должны оставаться на полу, а руки — быть прямыми. В конечном положении пальцы и колено вытянутой правой ноги должны касаться пола, голова закинута назад, взгляд направлен вверх, в точку между бровями, а спина выгнута, насколько возможно без напряжения. Вес тела при этом поддерживается на двух руках, левой ступне, правом колене и пальцах правой ступни. Внимание — на межбровье.

**Положение 5. *Парватасана* (поза горы),
или *сумеру асана* (поза мировой горы),
или *адхо мукха шванасана*
(поза собаки с опущенной мордой)**

По мере выдоха поднимите правое колено, одновременно опуская голову к полу и выгибая спину так, чтобы ягодицы двигались вверх. Левую ногу вытяните назад и поставьте левую ступню рядом с правой ступней. Затем поднимите ягодицы насколько возможно выше вверх и опустите голову так, чтобы она находилась между двумя руками. Ноги в конечном положении должны быть выпрямлены, а пятки — прижаты к полу. Это положение ступней должно не меняться до движения из положения 8. Руки также остаются прижатыми к полу. Если руки и ступни правильно поставлены вначале, нет необходимости двигать ими во время последующих упражнений. Внимание — на горле.

**Положение 6. Аштанга намаскара
(восьмиточечное поклонение)**

На задержанном после выдоха дыхании опускайте тело на пол, вначале сгибая ноги и до касания коленей пола. Потом согните руки и опустите на пол

голову и туловище. Постарайтесь во время движения головы и туловища вперед слегка скользнуть по поверхности пола лбом, а в конце движения — грудью и положить подбородок на пол. В заключение слегка приподнимите живот и бедра от пола. В конечном положении восемь точек должны быть на полу: подбородок, грудь, две ладони, два колена и подъемы обеих ступней, почему упражнение так и называется. Внимание — на солнечном сплетении.

Положение 7. *Бхуджангасана* (поза кобры)

Со вдохом опустите таз и бедра на пол. Одновременно выпрямите руки так, чтобы голова и спина прогнулись назад. В конечном положении голова и спина должны быть выгнуты назад, насколько возможно без неудобств; при этом старайтесь держать живот как можно ближе к полу без напряжения. Положение рук и ступней не меняется. Внимание — на копчике.

Положение 8. *Парватасана* (поза горы)

Это повторение положения 5.

Из позы кобры, в котором спина прогибалась назад и вниз, выдыхая, согните спину в противоположном направлении, поднимая ягодицы. Ладони и ступни на том же месте, руки и ноги прямые. В конечном положении ягодицы подняты насколько возможно, голова пропущена между руками, а пятки мягко прижаты к полу.

Положение 9. *Ашва шанчаласана* (поза наездника)

Повторение положения 4.

Вдыхая, согните левую ногу и поставьте левую ступню между двумя руками. Одновременно поднимите голову вверх, изогните спину вниз и опустите правое колено на пол. Положение двух рук и правой ступни не меняется. Руки должны оставаться прямыми. В конечной позе подчеркивайте изгиб спины и закидывайте голову назад насколько возможно.

Положение 10. Падахастасана (поза соединенных рук и ног)

То же, что и положение 3.

С глубоким выдохом опускайте голову к полу. Одновременно поднимайте ягодицы и разгибайте правое колено. Затем, если вы способны, поставьте правую ступню рядом с левой, между рук. Выпрямите ноги и постарайтесь коснуться лбом колен. В идеале руки во время движения должны оставаться на полу.

Положение 11. Хаста уттанасана

То же, что и положение 2.

На вдохе плавно выпрямляйте все тело. Держа руки прямыми и разведенными на ширину плеч, поднимите их над головой и наклоните голову, руки и спину слегка назад. Живот при этом должен двигаться чуть вперед.

Положение 12. Пранамасана (поза молящегося)

Это положение — возврат к положению 1.

Выдыхайте, принимая это положение. Сведите ладони вместе и держите их перед грудью. Рас-

слабьте все тело. Дышите естественно, пока находитесь в этом положении и наблюдаете свое тело. Внимание — на сердце.

Описанные 12 положений составляют полкруга Приветствия солнцу. Полный же круг состоит из 24 положений. Чтобы завершить вторую половину, те же 12 положений повторяются, но с двумя незначительными видоизменениями:

1) в *позе всадника* (положение 16) вместо правой ноги, как в положении 4, выбрасывается назад левая нога;

2) в положении 21 вместо левой ноги (положение 9) выносятся вперед правая нога. Такое удвоение 12 основных положений необходимо для симметричного упражнения обеих сторон тела.

Есть две возможности выполнения *сурья намаскара* — быстрое и медленное. Вначале, пока осваиваются правильные движения и дыхания, упражнение, естественно, делается медленно. После освоения оно так же естественно убыстряется. Намеренно более быстрое выполнение — но не поспешное и не неряшливое! — полезно для *капхаличных*, медленное — для *неспокойных ветренников* или *пылких*.

Быстрое выполнение *сурья намаскара* оказывает бодрящее воздействие, побуждающее к деятельности во внешнем мире, улучшает логическое мышление. Поэтому она очень полезна людям «сжимающимся», «коллапсирующим» в себя, подавленным, угнетенным, меланхоликам, имеющим «врага в лице собственного воображения», слабым и пожилым, теряющим силы тела и ума.

Число выполняемых кругов *сурья намаскара* зависит от здоровья человека, целей, которые он ставит, имеющегося времени. «Мирским» людям не

следует делать ее до изнеможения. Начинаящим разумно начинать не более чем с двух или трех кругов и добавлять по одному кругу после каждых двух дней, чтобы тело постепенно привыкало к образцу движений и нагрузке. Человек с хорошим здоровьем в целях его поддержания должен в конечном счете довести до 12 кругов.

При малейшем признаке изнеможения прекратите выполнение и расслабьте тело. Именно тело должно быть вашим руководителем в отношении числа кругов, которые вы можете сделать, — слушайте его внимательно и принимайте во внимание его указания.

Непременной концовкой *сурья намаскара* является успокоение (расслабление). Необходимо, чтобы тело отдохнуло, сердцебиение и дыхание вернулось к естественному, а ощущение умственного покоя и ясности сознания усилилось. После этого появятся чувство легкости, спокойной радости и силы. Один из лучших способов спокойного расслабления — поза покойника (*шавасана*).

Время, выделяемое на расслабление, зависит в основном от времени, требуемого для выполнения *сурья намаскара*. На каждые 10 минут выполнения *сурья намаскара* нужно не меньше 3–4 минут расслабления.

Сурья намаскара особенно благотворно и многосторонне действует в совокупности с асанами, выполняемыми классически — статически.

Асаны для уравнивания дош

Здоровому человеку, для которого асаны являются единственным способом поддержания бодрости, работоспособности и движения к совершенству,

довольно следующего минимального набора асан хотя бы по полчаса раз в день (но не меньше, иначе это будет пустой тратой времени):

- *сурья намаскара*;
- *шавасана*;
- *бхуджанасана* или *дханурасана*;
- *ардха падма пашчимоттанасана*;
- *ардха матсиендрасана*;
- *навасана* или *уттана падасана*;
- *шавасана*.

Изредка, при нехватке времени, можно выделить хотя бы 20 мин. Эта та малость, которая позволяет поддерживать устойчивость в управлении телом, а не откат назад.

В летнее время (усиление *питта*) можно увеличить число расслабляющих упражнений, а в зимнее время (сезон *капха*) можно больше вводить силовых и энергозаряжающих упражнений — стоячих.

Для *ветренной* породы важнее успокаивающие и «заземляющие» упражнения, то есть те, при которых две особенно подверженные расстройствам части тела — таз и голова — находятся поближе к земле: лежащие, сидячие, перевернутые асаны (стоячие — лишь как дополнение); благотворны упражнения на равновесие, увеличивающие сосредоточенность. Упражнения для восстановления равновесия при *вата*-расстройствах должны растягивать, скручивать и возбуждать мышцы нижней части тела, оказывать давление на таз и область ободочной кишки. Лучше бо́льшая выдержка асан по времени, нежели большее их количество.

Созерцательные асаны: *падмасана*, *сиддхасана*, *важрасана*, *вирасана*.

Ашвини мудра, из трех бандх особенно благотворна *мула бандха*.

Сгибания назад: *супта ваджрасана*, *чакрасана*, *уштрасана*, *сетуасана*, *халасана* и др.; вперед: *пашчимоттанасана*, *шалабхасана*, *бхуджангасана*, *ширшасана*, *паванамуктасана*, *шавасана*.

Для *пылких* преобладающими должны быть асаны расслабляющие. Благотворны для них сидячие асаны с наклонами вперед. Сгибающие назад следует использовать в меньшей мере, как тренирующие противопозы, так как их возбуждающее действие на печень и надпочечники может усилить «огненность». Разумная соревновательность с самим собой в совершенствовании и усложнении асан поможет переключить на них присущую *питта*-личностям склонность к борьбе в жизни и к соперничеству.

Упражнения, восстанавливающие равновесие *питта*, должны быть направлены на успокоение или переключение общего «бойцовского» настроения, воздействовать на пупочную область, приводить в порядок пищеварительный огонь, печень, селезенку и тонкую кишку.

Пашчимоттанасана, *баддха падмасана*, *гупта падмасана*, *карна пидасана* (уши к коленям), *халасана*, *матсьясана*, *випарита карани*, *сарвангасана*.

Шитали пранайама.

Для *мокротных* — большее число асан, их многообразие, довольно большой удельный вес в занятиях силовых и стоячих асан. Благотворно все многообразие типов асан — сидячие, с наклонами вперед и назад, скручивающие и перевернутые. Среди последних особенно хороши стойки на голове, плечах. Выдержка по времени небольшая.

Упражнения, восстанавливающие равновесие *капха*, должны быть направлены на возбуждение и

убыстрение обмена и влиять на местоположения *канха*: область груди, желудка и головы, возбуждая соответствующие нервы и направляя туда энергию.

Укрепляющие асаны, увеличивающие гибкость и уменьшающие жировые отложения: скручивающие позы (*меру вакрасана, матсиендрасана, джатарара паривартанасана*), сгибания вперед (*пашчимоттанасана, джану ширшасана, йога мудра, пада хастасана*), *наукасана, симхасана, таласана, випарита карани, сарвангасана*.

Дыхательные упражнения

«Ни одна болезнь не может быть полностью вылечена без пранайамы»

Свами Шивананда

Дыхание, настроение, самочувствие

Мы приучены зависеть от дыхания. Оно навязывает нам свой ритм. Когда мы спим, у нас один рисунок и ритм дыхания, когда бежим — другой, сердимся — третий, боимся — четвертый, совокупляемся — энный. Учащенное дыхание убыстряет, а медленное — замедляет ритм сердцебиения.

Обычно неравномерное, быстрое, прерывистое дыхание связано с тревожностью, гневом и другими ослабляющими человека отрицательными эмоциями, тогда как медленное, равномерное дыхание связано с расслаблением, дружелюбностью, благополучием и другими положительными чувствами.

Меняется настроение — меняется и дыхание. При тревожности человек стремится набрать больше воздуха в легкие, сжатые напряженными мышцами

грудной клетки. При возбуждении всегда усиливаются обменные явления (окисление пищи, вывод ядов и прочее), что требует большего количества воздуха. Здоровый человек при этом просто чаще и глубже дышит, невротик же пытается подавить и скрыть возбуждение. Это вызывает тревожность, а она — перебой дыхательного ритма, сжатие грудной клетки напряженными мышцами и отсюда — нехватку кислорода и еще большее усиление тревожности.

Людьми, которые стесняются дышать, называют также астматиков. У них затрудненность и непослушность дыхания приводит, как мы уже отмечали, к замкнутости, подозрительности и т.д.

Меняется дыхание — меняется и настроение. Если взволнованный человек сумеет некоторое время дышать ритмично, ровно, глубоко, то он успокаивается, разумнее смотрит на причину волнения и становится способен принимать правильные решения.

Дыхание связано с мыслью.

«Поскольку у сознания две причины: побуждения¹ и движущийся² (воздух), если одна из них прекращается, обе при этом уничтожаются. Из этих двух движущимся (воздухом) пусть человек всегда управляет»³.

«Поистине, дыхание — это познание. Познание — это дыхание» (Каушитаки упанишада 3.3). Дыхание — это возможность самопонимания.

И, исходя из всего этого, дыхание — величайшее и всегда и всякому доступное средство оздоровле-

¹ Побуждения — *vāsanā*. Букв. «скрывающие», то есть карма, накопленная в этой и прошлой жизнях, закрывающая извечно чистый Разум.

² Движущийся — *samiraṇa*, синоним *праны*.

³ Йога кундалини упанишада, 1–2.

ния и лечения. Так как бо́льшая часть недугов причиняется, запускается, переносится или является нарушением ветра, то управлением дыхания можно подчинить и усмирить эту непостоянную и болезнетворную воздушную стихию.

Свара йога

Для понимания общности тело-сознание, поддержания здоровья и успешности в мирской деятельности весьма бы желательно и возможно любому человеку овладеть простейшими приемами *свара йоги*. Эта ветвь йоги основана на подтверждаемом тонкими наблюдениями и богатым опытом йоги представлении о трех главных психических токах в теле человека — солнечном и лунном (*сурья свара* и *чандра свара* или *пингала* и *ида*) и срединном — *сушумне*. Они проявляются множеством телесных и психических явлений. Из двух первых токов, ведающих мирской деятельностью и здоровьем, солнечный ток, в частности, ответственен за обращенность ума на внешний мир и деятельность в нем и связан с симпатической нервной системой и левым полушарием мозга, тогда как лунный заведуют обращенностью внутрь и мыслительной деятельностью и связан с парасимпатической системой и правым полушарием мозга. Их согласованное чередование — и есть искомая гармония человеческой жизни. Подробности бы заняли очень много места, но для нас важно, что важнейшим и легчайшим способом управления этими потоками является управление дыханием через ноздри. По правой ноздре идет солнечный ток (*пингала нади*), по левой — лунный (*ида нади*). Примерно каждые час-полтора через

одну ноздрю воздух течет свободнее и сильнее, а потом происходит смена. Во время этой перемены у обычных людей очень недолго равно действуют обе ноздри.

Считается, что во время тока в правой ноздре лучше идут естественные природные и физические действия или работы, дающие скорый результат или прибыль. Это, например, еда, сон, опорожнение желудка, совокупления с женщинами¹, омовения и купания, занятия спортом и хатха йогой, соревнования и азартные игры, тяжелый физический труд и недолгие подвижнические усилия (*тапас*), путешествия, заучивание текстов или музыкальных произведений, разнообразная работа в обществе, в том числе концерты, лекции и т.п.

Во время действия левой ноздри успешней выполняются труды с отдаленным, неспешным результатом или не направленные на таковой — бракосочетание, выбор образования, строительство дома и вселение в него, садово-огородные работы, благотворительность, уединенное творчество или музицирование, общение с любимыми и друзьями, воздействия на подсознание (психотерапией, йогой).

Во время равнодействия обеих ноздрей плодотворней жертвенные обряды и созерцательные упражнения.

Преобладание в человеке того или иного тока следует учитывать при выборе упражнений йогой. Так, например, усиливает влияние солнечного тока выполняемая быстро сурья намаскара, *ашвини* и *мулабандха*, что полезно людям с развитым лунным током, но еще больше возбуждают и обращают на внешнее людей с преобладанием *пингалы*.

¹ Для женщин же советуется соития во время действия левой ноздри.

Если вы ощутили какое-то недомогание, то, пока оно еще не развилось в серьезное расстройство или болезнь, вы можете его остановить, прочувствовав, через какую ноздрю идет больший поток воздуха и поменяв дыхание. Это можно сделать несколькими способами.

Два простейших. Наиболее очевидно, конечно, — заткнуть ватой или иным подходящим материалом одну из ноздрей. То есть, чтобы вызвать поток в правой ноздре должна быть закупорена левая и наоборот, чтобы вызвать течение дыхания в левой ноздре, должна быть закупорена правая. Однако этим способом не следует пользоваться слишком часто и долго, дабы не разладить естественную смену действия токов. Но можно им воспользоваться, например, чтобы унять головную или зубную боль.

Самый лучший способ для увеличения тока в правой ноздре — лечь на левый бок с чуть согнутыми ногами. Левая рука удобно лежит у тела ладонью вверх, правая рука ощутимо прижимает подмышку между большим и остальными пальцами ладони. Если надо увеличить ток в левой ноздре — лечь на правый бок и прижать правую подмышку. Смена дыхания происходит за время от 3-х до 10 минут.

Попеременное дыхание через разные ноздри (нади шоддхана) — полезно всем без исключения. Особо для излечения *вата*-нарушений советуется *сурья бхеда пранайама* — дыхание со вдохом через правую ноздрю, наиболее возможной без сильного напряжения задержкой и выдохом через левую. Возбуждение правого тока уравнивает склонность *вата*-личностей к рассеянной и часто бесплодной мысленной деятельности.

Пранайамы

Для людей с усугубленной *вата дошей* очень благоприятно полное замедленное дыхание, попеременное дыхание через разные ноздри (*нади шодхана*) и *удджаи пранайама* (дыхание с вызыванием шипящего звука в горле). Эти виды *пранайам* без задержки, если не заниматься ими часами, не опасны, хотя и требуют постепенности.

Для *питта* полезны охлаждающее дыхание (*шитали*), дыхание со вдохом через левую ноздрю и выдохом через правую, но без задержки.

Для *капха* (если нет повышенного давления) — дыхание, очищающее череп (*капалабхати*), дыхание, подобное мехам (*бхастрика*), которые удаляют излишки слизи, мокроту и сжигают жировые отложения. *Удджаи пранайама* советуется для возбуждения нервов горловой области, связанной с щитовидной железой, которая является одним из важнейших регуляторов обмена.

Вдох с последующей слабой задержкой возбуждает тело и ум, а короткая задержка после выдоха — успокаивает.

Однако при всех упомянутых здесь дыхательных упражнениях с задержкой уже требуется особая осторожность, умеренность и постепенность, а хорошо бы и руководство знатока.

Не занимайтесь с полным желудком, при высокой температуре и воспалении.

Перед дыхательными упражнениями убедитесь, что нос не заложен. Если необходимо, промойте нос соленой водой (*джала нети*).

Лучше всего делать дыхательные упражнения утром перед завтраком, хотя можно и в другое

удобное время, но не сразу после еды. Ни при каких обстоятельствах нельзя дышать с натугой, через силу.

При умеренном упражнении не имеют никаких противопоказаний, но полезны во многом и многим равномерное дыхание (*самавета пранайама*), *уджаи* и *нади шоддхана* без задержки. Для тех, кто не знаком с ними, — совсем краткое их описание, согласно методике Бихарской школы йоги. Еще раз просим извинить за то, что многие подробности и детали сюда не вошли из-за недостатка места.

Самавета пранайама

Сядьте в удобное положение, предпочтительно в одну из созерцательных асан или, если для вас они неудобны, — в кресло или даже к стене с вытянутыми ногами. Важно, чтобы спина была прямой без напряжения ее мышц и не отклонялась назад. Устройтесь поудобней, чтобы не было необходимости двигаться в течение, по крайней мере, 10 минут, а если есть время — то и больше. Если вы напряжены или возбуждены, любая форма *пранайамы* затруднена.

Закройте глаза и постарайтесь дышать так, чтобы движение животом и грудью было плавным и волнообразным: при вдохе волна идет от живота к груди, при выдохе — от груди к животу. Постарайтесь, чтобы дыхание было насколько возможно ритмичным, глубоким и медленным без малейшего напряжения.

Продолжайте таким образом в течение нескольких минут. Потом переходите к задержке. В конце вдоха задержите дыхание на секунду или около того, без напряжения, затем выдохните. Выдох также

должен быть по возможности долгим. Так чередуйте вдохи и выдохи доступное для вас время.

После освоения этой стадии (в течение, скажем, двух-трех недель) вы обнаружите, что непроизвольно время задержки увеличивается. Начиная увеличивать его сознательно — на секунду в неделю, максимум до 10 секунд. Не задерживайте дыхание больше, чем удобно. Постепенность важнее большего времени задержки.

Уджайи пранайама

Это упражнение полезно против всех недугов, проистекающих от нервозности, длительного напряжения, подавленности или последствий потрясений. Напряжение и хронический стресс часто связаны с высоким кровяным давлением. *Уджайи пранайама* вместе с *кхечари мудрой*, прикладывая незначительное давление на каротидные синусы в шее, заставляет их реагировать так, словно они обнаружили высокое кровяное давление, и заставляет снижать сердечные сокращения и кровяное давление. Человек физически и умственно расслабляется. Помимо этого, оно воздействует на щитовидную железу. Ветренных оно успокаивает, *питтовых* спасает от гнева, *капховых* — от вялости.

В этом виде управления праной производится дыханием шипящий или сопящий звук в горле. Его легче произвести, нежели описать.

Сядьте в любое удобное положение. Закройте глаза. Держа тело и голову на одной прямой, расслабьте тело. Начните медленно и глубоко дышать.

Коснитесь кончиком языка нёба поближе к горлу. Это очень упрощенное видоизменение *кхечари*

мудры. Слегка сократив горло, частично перекройте голосовую щель. Если это сделано правильно, вы одновременно обнаружите легкое сокращение брюшной области. Но намеренно сокращать мышцы брюшной области не надо — оно появляется произвольно. Если вы просто сократите голосовую щель, вы почувствуете легкое тянущее ощущение в брюшной области. Дыша, вы должны слышать исходящий из горла непрерывный звук. Он должен быть не очень громким, слышимым для себя, но не слышимым для другого человека, если он не сидит очень близко к вам. Этот звук вызывается трением воздуха при его прохождении через сужение, которое вы сделали в голосовой щели при сокращении. Этот звук будет подобен тихому сопению спящего ребенка. Похожее сокращение горла получается, если вы громко шепчете человеку, находящемуся от вас в нескольких метрах. Попробуйте это, чтобы понять, каким должно быть сокращение голосовой щели, но, конечно, при *пранайаме* никакого шепота быть не должно. Сокращение горла не должно быть слишком сильным и применяться непрерывно в течение упражнения. Также не следует напрягать и искажать лицевые мышцы. Старайтесь расслабить лицо, насколько возможно.

Делайте доступное время.

Нади шоддхана

Попеременное дыхание помогает «раскупорить» каналы, через которые идет взаимопревращение *дхату* или течет прана. Уравновешиваются солнечный и лунный ее токи, которые можно соотнести, в частности, с действием симпатической и парасимпа-

тической систем организма. Они определяют направленность на мыслительные или внешние действия; обращенность вовне или внутрь. Для хорошего здоровья является основополагающим разумное равновесие между этими двумя противоположно-дополняющими способами существования. Такое равновесие ведет к умственному покою, являющемуся столь редким счастьем в современном мире. Оно может способствовать созерцанию явлений без увлеченности ими.

Слишком апатичных или подавленных *нади шоддхана* взбадривает, слишком деятельных или возбужденных успокаивает. Как терапевтическое средство, она может применяться почти ко всем физическим и умственным расстройствам, хотя в этих случаях должна производиться под наблюдением знающего.

1. Сядьте в любое удобное для вас созерцательное положение. Расслабьте все тело. Держите позвоночник прямо. Положите левую руку на левое колено или на бедро.

В течение одной-двух минут наблюдайте дыхание и тело. Это поможет вам расслабиться и сделает предстоящее упражнение более сосредоточенным и легким.

Подымите правую руку и сделайте *насагра мудру*. Она заключается в том, что кончики смыкающихся и прямых указательного и среднего пальцев упираются в точку чуть выше межбровья, а большой и безымянный палец соответственно могут зажимать правую и левую ноздрю нажатием на крылья носа. Мизинец не используется. Локоть правой руки предпочтительно должен быть перед грудной клеткой, как можно ближе к ней. Предплечье должно

быть возможно более вертикальным, чтобы рука меньше уставала.

Не сильно, но плотно зажмите правую ноздрю большим пальцем. Начинайте медленно вдыхать и выдыхать только через левую ноздрю. Все внимание на дыхании.

Делайте это в течение половины времени, отведенного вами для упражнения. (Разумное время для начинающих — по крайней мере 10 минут ежедневно.)

Затем закройте левую ноздрю, откройте правую и дышите через нее таким же образом.

2. Через неделю переходите к следующей стадии этого упражнения. Она такая же, как и первая, только с прибавлением управления длительностью вдоха и выдоха.

Закройте правую ноздрю и дышите через левую. Не напрягайтесь, но дышите глубоко и волнообразно. Вдыхая, одновременно мысленно считайте: 1 — 2 — 3... с интервалом примерно в секунду. Так же и во время выдоха, но начинайте удлинять, скажем, раз в несколько дней выдох на один счет, пока не дойдете до выдоха в два раза большей длительности, чем вдох. Но напряжение не нужно, даже недопустимо.

Один вдох и один выдох считается за одно дыхание. Сделайте 10 дыханий через левую ноздрю. Затем закройте левую ноздрю, используя четвертый палец, откройте правую ноздрю, отпустив большой палец, и сделайте 10 дыханий через правую. Осознавайте дыхание и мысленный счет в течение всего упражнения. Если мысли блуждают и отвлекаются, постарайтесь просто сознать их.

Затем, если у вас есть время, можете повторить по 10 дыханий через левую, а затем — через правую

ноздрю. Продолжайте таким образом столь долго, сколько у вас есть времени.

Выполняйте часть 2 в течение приблизительно двух недель или так долго, сколько потребуется, чтобы овладеть техникой, и затем по мере упражнения и освоения начинайте постепенно замедлять дыхание.

3. Затем можете переходить к попеременному дыханию¹. Вдохнув через левую ноздрю с зажатой правой, в конце вдоха поменяйте пальцы: закройте левую, откройте правую ноздрю и выдохните. Выдох должен быть медленным, а легкие — опустошаться насколько возможно.

По окончании выдоха, продолжая держать правую ноздрю открытой, медленно вдохните через нее. Завершив полный вдох, закройте правую ноздрю, откройте левую и выдохните. Это одно дыхание.

Сделайте еще несколько, наблюдая и сознавая их. После того как вы «вдышались», переходите к мысленному счету продолжительности вдоха и выдоха с соотношением 1:2. Ниоим образом не применяйте силу в дыхании, не спешите и делайте упражнение доступное для вас время.

4. Когда вы найдете совсем нетрудным выполнение этой стадии *нади шоддханы* и установите дыхание так, чтобы длительность выдоха и вдоха происходила непроизвольно без усилий, тогда начните удерживать дыхание после вдоха.

Вдохните через левую ноздрю, сохраняя правую ноздрю закрытой. Закройте обе ноздри и задержите

¹ Иногда это упражнение называют *сукха пурвака* (простое предварительное) и *бхал бхати* (воздуходувные мехи).

дыхание на короткое время. Поначалу задерживайте дыхание на один счет или чуть больше.

Выдохнуть через правую ноздрю с левой закрытой и вновь вдохнуть через правую. Задержать дыхание. Выдохнуть через левую ноздрю. Таков один подход.

Длительность этой задержки может постепенно увеличиваться на каждом занятии и через неделю ежедневных упражнений. Постепенно доведите задержку до 7 сек. Большинству этого достаточно.

И всем людям — и ветренным, и желчным, и флегматичным — нужно учиться восстанавливать связь между своим сознанием и телом. Это выполняется посредством правильных созерцательных упражнений. Мы намеренно говорим о созерцании, ибо слово «созерцание» гораздо точнее, чем иноязычное и профанированное «медитация», о которой говорят с придыханием как о чем-то таинственном и чудесном, передает сущность этого явления: отстраненное спокойное наблюдение своих состояний в мире меняющихся явлений.

То, что называют заморским словом «медитация», может пониматься и выполняться как отвлечение от внешних раздражителей, успокоение, сосредоточение на предметах, образах, точках тела и отвлеченных идеях, размышление, наблюдение за дыханием и за приходящими мыслями, произнесение молитв и утверждений. Хотя это еще не само созерцание, а только способы, могущие сделать его возможным, тем не менее хотя бы попытки в этом направлении благотворны.

Множество проведенных на Западе исследований показали: занимающиеся созерцанием несколько лет становятся моложе своего биологического

возраста, реже болеют. Всего через год среди упражняющихся становится меньше курящих и пьющих, а те, кто это еще продолжает, делают это гораздо реже и в меньших объемах.

Поэтому, например, в широко распространенной в Америке разновидности аюрведы занятия медитацией проводятся два раза в день по 20 мин.

Сроки улучшения здоровья или излечения болезни

Обычно, когда рекламируют какой-либо вид оздоровления физического или психического, привлекают к нему людей таким образом: мол, это самая лучшая и новейшая иностранная техника, разработанная и проверенная наукой, за 15 минут в день или за два часа в неделю она сделает вас стройным как кипарис, красивым как Адонис, сильным как Геркулес, быстрым как Ахиллес, мудрее в сто крат, чем Сократ...

Наше понимание сложности и огромности человека и великой тяги привычек, тем более тех, которые возвращались и лелеялись годами и десятилетиями, не позволяет нам давать нескромные обещания. «Здоровье выходит пудами, а входит золотниками». Но наше же понимание огромной силы знания и упражнения дает нам право утверждать:

вы получите так много, что трудности будут только в том, чтобы вы сумели этим воспользоваться и удержать.

Напомним наше сравнение с проектором. В том, что тело изменчиво, заключена и великая надежда. Если починить проектор или сменить пленку, возможны почти чудесные преобразования и исцеления.

Так как тело, обновляющееся примерно каждые пять-семь лет, есть как бы сгущение сознания, то можно предположить, что пять-семь лет изменения мыслей к лучшему должны как-то изменить и качество тела. Обычный срок подвижничества в индийских учениях и религиях — 12 лет, — видимо, делает эти изменения к лучшему устойчивыми.

Отсюда вывод: воля, сознание, постоянство — это весьма важные и прикладные понятия в оздоровлении.

Первая трудность состоит в том, что болезнь — это вначале сбой в сознании или его ущербность либо ослабление. Больной человек часто не имеет необходимой для тех или иных занятий веры и воли. Он не верит себе, не верит в свои силы. Или не может расстаться с привычным — даже если это болезнь. Или, начав что-то делать, скоро бросает. Или делает то или иное порывами, беспорядочно.

Положим, кто-то прочел эту книгу и вдохновился. Приобрел полезные для успокоения своего расстройства продукты, сготовил, поел, прогулялся, лег пораньше, утром пораньше встал, принял душ, позанимался йогой, днем избегал гнусных мыслей и грубых слов... а через пару дней из-за нехватки времени и последовательности опять вернулся к поспешному глотанию «горячих собак», гамбургеров, газеток вроде «МК» или «Спид-инфо» и теле- и видеопризраков. То есть тягой прошлых привычек скатился по накатанной.

Есть более упорные. Начав заниматься каким-нибудь способом оздоровления, после скольких-то недель или месяцев занятий, не получив от своих усилий никаких чудесных плодов, они оставляют наскучившее дело. Или это происходит после какого-

то недомогания или болезни, на которую они с облегчением сваливают свою неудачу. Мол, эта хваленая аюрведа мне не помогла или «йога доводит до болезни». Я-де и режим менял, и питание, делал то-то и то-то, но все напрасно. Мол, против моей болезни это бессмысленно и бесполезно. И вообще для современной жизни это не подходит, ибо требует слишком много внимания и времени.

Что произошло? Ровным счетом ничего. А впрочем, две вещи все-таки произошли. Человек взял хотя бы ненадолго на себя ответственность за свое здоровье. Человек получил опыт по оздоровлению. И пусть его надолго не хватило, чем чаще он будет делать такие попытки — тем лучше. «Чем сиднем сидеть — лучше хромать».

Мы не собираемся кого-то заставлять менять образ жизни против его желания. Это трудно, да и не стоит труда. Да и не даст доброго и надежного плода. Но для тех, у кого найдется хотя бы желание, можно указать сроки, за которые эти мероприятия принесут целительные следствия.

Есть поговорка: если простуду лечить, то она проходит за семь дней, а если не лечить — за неделю. Но серьезные болезни лечить надо. На сколько же времени нужно человеку запастись терпением? Так, плеврит приемами аюрведы и йоги по опыту Шивананды можно вылечить за 5–7 дней, не очень запущенную язву изменением питания, отделением от привычной обстановки и расслабляющими приемами (особенно йога нидрой) — за месяц, гипертонии — от 8 недель до 6 месяцев, кожные болезни в виде фурункулов и угревой сыпи обменного характера — за полгода, за шесть–семь месяцев — астму и туберкулез, а поддающийся лечению рак может потребовать пяти лет.

Но изменения к лучшему, которые могут поощрить человека, можно заметить довольно быстро. Например, курс приема омолаживающего лекарства *макарадхваджа* длится от трех до шести недель. Улучшение, скажем, от очищения или массажа проявится через две недели. Так как по аюрведе время преобразования *дхату* — от *раса* до семени — месяц, то польза от изменения пищевых привычек станет заметна примерно через месяц. Столько же может потребоваться для успокоения ума в уединении, которое может являться омолаживающим средством. И так далее.

Далее — чтобы эти изменения к лучшему были устойчивы, и не было рецидивов болезни, необходимо продолжать лечебные и оздоровительные мероприятия по меньшей мере, пару месяцев.

Подытожим. Если человек решил лечиться аюрведой или йоготерапией, то он, по крайней мере, должен попробовать быть постоянным в следовании их наставлениям и в зависимости от своего состояния, три месяца, шесть месяцев и двенадцать.

Зачем?

Один человек никогда не знал, зачем он живет. А другой знал. Но они никогда не встретились. Даже потом.

И. Завьялова «Невезуха»

Главные проблемы диагностики и лечения современной медицины выражаются двумя вопросами: «что?» и «как?». Аюрведа считает исключительно важным, если не главным, другой вопрос: зачем?

Древняя индийская аюрведа и ныне может с успехом лечить, хотя ее мировоззрение и понятия иногда трудно соотнести с теорией и практикой современной «аналитической» медицины. Более того, теория и практика аюрведы может лучше служить для оздоровления и самолечения большинства людей, не знающих или неудовлетворенных сложностями медицины. Но если брать от аюрведы только прикладную, чисто лечебную часть, она утрачивает много из своих достоинств. Какой-нибудь современный антибиотик будет тогда много «эффективнее», например, пасты из куркумы на рану, патентованное слабительное — стакана теплого молока с маслом, а модный транквилизатор в тысячи раз сильнее мускатного порошка на ночь.

Сила аюрведы — в гармоничном сочетании мировоззрения и естественных целебных средств и в более устойчивом состоянии исцеленного.

Ее упор на ненасильственные способы лечения, внимание к окружающим природным условиям и умственному состоянию больного, роднящее ее с искусством, находит все больше последователей на Западе. Ее посылка о нераздельности личности и природы приводит к выводу, что человек и природа должны взаимно поддерживать друг друга. Не может быть здоровья среди искаленной среды, и не может быть неразрушенной природы, если человек нездоров нравственно, умственно и физически. Этот подход весьма привлекателен для защитников окружающей среды и для тех, кто указывает на опасность полной утраты технологической цивилизацией духовных ценностей и потери в экономических и политических расчетах самой сути жизни.

Если человек не видит высшего смысла в жизни, он ищет замены-пустышки познания и истинной

свободы. Он готов разрушить тело или даже окружающий мир, чтобы освободиться от тягостной бессмысленности. Это-то и делают с помощью пьянства, курения, наркомании, преступлений и войн.

Значит, для человека есть что-то поважнее телесного здоровья.



*Ведийская богиня смерти Ниритта на своем
перевозчике — человеке*

Отсюда следует, что не надо бороться за здоровье человека, а нужно вносить здоровье в жизнь —

его и вовне. В разработке и становлении такого отношения к жизни мировоззренческие положения и естественные способы лечения аюрведы могут оказать неоценимую помощь. При ответном желании и творческом содействии они помогут вам сложить некую целостную картину человека и мира и жить здорово, счастливо и осмысленно.

Знание и верное следование советам аюрведы позволяет прожить полнокровную, счастливую и долгую жизнь, но не отменяет кончины. И самое лучшее здоровье кончается смертью. Можно конечно, забыть о последнем часе или всячески отгонять мысли о нем, пока он далек, но по мере приближения к нему все труднее им пренебрегать.

Любое учение Индии с ее мировоззренческим обоснованием и подробнейшими классификациями явлений, «грандиозная механика соответствий и отождествлений выстраивалась не ради умозрительного удовлетворения: теория, как всегда в Индии, преследует практическую цель»¹ — избавление от страданий и достижение бессмертия. Для нас, таких здравомыслящих, ясно, что достижение этого невозможно, несмотря на уверения некоторых «профессиональных кретинов», что в XXI веке проблема бессмертия будет решена наукой.

Давайте представим: мечты осуществлены. Не бессмертие, но, скажем, 500 лет жизни наука человеку обеспечила. Нашла какой-то участок мозга или орган, ответственный за старение, удалила или заменила его, или с помощью генной инженерии убрала «ген старения», или подключила какой-нибудь прибор, который отслеживает все ухудшения и сра-

¹ Семенцов В.С. Проблемы интерпретации брахманической прозы. — М., 1981. — С. 151.

зу начинает испускать какие-нибудь токи для тонизирования организма... и так далее.

Как будет распределена жизнь этого человека? Из 500 лет — 50 лет молодости и зрелости и 450 старости? Экзистенциальная пустота уже и сейчас, при среднем возрасте жизни 75–80 лет, мучает на Западе очень многих, даже сравнительно молодых. А если жизнь длиннее втрое? впятеро? Может, тогда желаннее будет смерть?

Заметим, что сам человек ничего не сделал для своего здоровья. Это сделали за него. Не будет ли он «проматывать» незаработанное, «прожигать» жизнь или уходить от нее — в мир электронных, психоделических или еще каких-либо иллюзий? Не станет ли долголетие предметом торговли? Или способом невиданного управления человеком: если ты законопослушен и включен в господствующую систему потребительских взглядов и поведения — тебе разрешено жить долго, если нет — подымай. А если бессмертие будет для всех? По 500 лет будут жить злодеи, лжецы, мошенники, развратники... Бр-р-р!

Но древнеиндийские мыслители были много мудрее столь жизнелюбивых и безответственных фантазеров, обещающих вечную жизнь тела. «Когда жизнь покинула тело, тогда врачу, будь он сам Дханвантари, уже нечего делать» (Панчатантра). Задача состояла совсем не в том, чтобы сохранять тело 120, 200 или 1000 лет, а в том, чтобы решить главный вопрос бытия и осуществить его на деле.

Не решив «зачем живешь?» и «что дальше?», нельзя быть полностью счастливым и спокойным. Поскольку тело — уплотнившаяся привычка, а умирание сводит человека к главному желанию или убеждению, жизнь надо провести так, чтобы и последний ее миг вел человека к высшему.

У аюрведы, как и у всех вошедших в вечную *дхарму* (таково индийское название индуизма) учений, та же направленность к достижению бессмертия и два ответа, снимающих ужас пустоты и небытия:

Высшая цель существования — совершенная
свобода (*мокша*).

Достижение этой цели возможно с помощью йоги.
Освобождение (происходит) при отсутствии
раджаса и *тамаса* и уничтожении усилием
(прошлых) действий,
(это) состояние отъединения от всяческого
соединения снова.

Поклонение соединённым (с Высшим) душам,
избегание (людей противоположных),
соблюдение обрядов и постов, различных
обязанностей,
стойкость в уставах писаний, (их) знание, радость
в уединении,
избавление от владычества чувств, твердая
решимость (в стремлении) к Высшему,
отказ (от мирских дел), не самомнение, страх
от видения сцепления (Духа, ума и тела),
сосредоточение ума и разума, лицезрение
священных образов —
всё это происходит от постоянного
припоминания Сути¹.

Вышеизложенное, начиная с почитания достойного
и кончая твёрдостью, служит для памяти.²

¹ То есть того, что Дух отличен от тела и что тело не способно ни на какое действие без творящего Духа.

² Чарака самхита, Шарирастхана 1.142–148.

Наше настоящее во многом определяется нашим прошлым.

Способность же помнить прошлое избавляет от наступания на одни и те же грабли и позволяет обобщить прошлый опыт и найти средства достижения мирского счастья, добродетели или освобождения.

Помня истинную природу явлений, избавляются
от несчастий.

Теперь будет сказано о восьми действиях,
приносящих хорошую память:

знание причины;
знание облика;
знание подобия;
знание противоположности;
сосредоточение ума;
повторение;
обобщение знания;
последующее обучение.

Вспоминание воспринятого, услышанного
или пережитого ранее зовётся памятью.

Вот суть силы памяти, как сказано видящими, —
она одна представляет путь (освобождения),
следующие коему не приходят обратно
(к перевоплощению).

Это, опять же сказано, путь достижения йогинами
Единения.¹

Наше настоящее во многом определяется нашим будущим.

Не такая уж это бессмыслица, как может показаться.

¹ Чарака самхита, Шариастрхана, 1.148–151.

Намерение включается в событие и изменяет его. Очерняет, отравляет или улучшает, просветляет, облагораживает.

По данным современной психологии, мотивация является необходимым источником энергии для человека, и без убеждений, направляющей идеи и цели (даже если человек их не сознает и словесно не выражает) действие и сама жизнь невозможны. Показательна в этом смысле одна из болезней обменного характера, при которой человек, телесно вроде бы здоровый, с непораженным мозгом, теряет интерес и становится совершенно безучастным к происходящему, не двигается, не говорит... Болезнь обычно неизлечима. Но от бесцельности жизни человек исцелиться может и обязан!

Познание истины и свобода — это не просто отвлеченное вероисповедное понятие, оно имеет вполне прикладную пользу.

Зависимость от врачей и лекарств воспринимается как потеря свободы, и, оказываясь, такое ощущение ухудшает самочувствие. С этой же причиной, видимо, связано часто замечаемое резкое убыстрение и усиление разрушительности болезни после постановки диагноза и госпитализации больного. Свобода от болезней и боязни их позволяет человеку легче и с большей полнотой осуществить свое предназначение в мире, а следование своему высшему предназначению, оказывается, оберегает от многих хворей и горестей.

Свобода может пониматься и проявляться в разных областях жизни и мира и даже в Обособленности (*кайвалья*) или Освобождении (*мокша*) от мирского.

Хотя Дух остается неизменным за всеми изменениями тела, когда он сцепляется со своими видоиз-

менениями, его разум становится ущербным, он начинает подвергаться радости и страданию, здоровью и болезни, а также необходимости оздоровления и лечения. Но если понято (а понято — это не просто прочитано или услышано, а осуществлено), что Дух — нечто отличное от тела и чувственных способностей, становится возможным освобождение и отпадает необходимость каких-либо лечебных мероприятий.

Четыре главы йоги Патанджали Свами Сатьянанда называет «четырьмя главами о свободе». Ее восемь ступеней можно рассматривать как приближения к Свободе.

Йама — умение найти свободу от насилия, лжи, стяжания, корысти, похоти. Это воспитание для правильного поведения в обществе.

Нийама — самовоспитание. Освобождение от внутренних недостатков — нечистоты, недовольства собой, лени, невежества, неверия.

Асана — освобождение от телесной скованности.

Пранайама — освобождение от дыхательной заданности.

Пратъяхара — освобождение от стремления к внешним предметам.

Дхарана — освобождение от волнений, колебаний или блужданий мысли.

Дхьяна — свобода от помех вольному течению мысли.

Самадхи — Свершение, завершение познания узнаванием себя Самого.

(Это) путь Освобождения йогингов, добродетельных, расчётливых¹ и освобождённых.

¹ Последователей *санкхьи* (расчета явлений действительности).

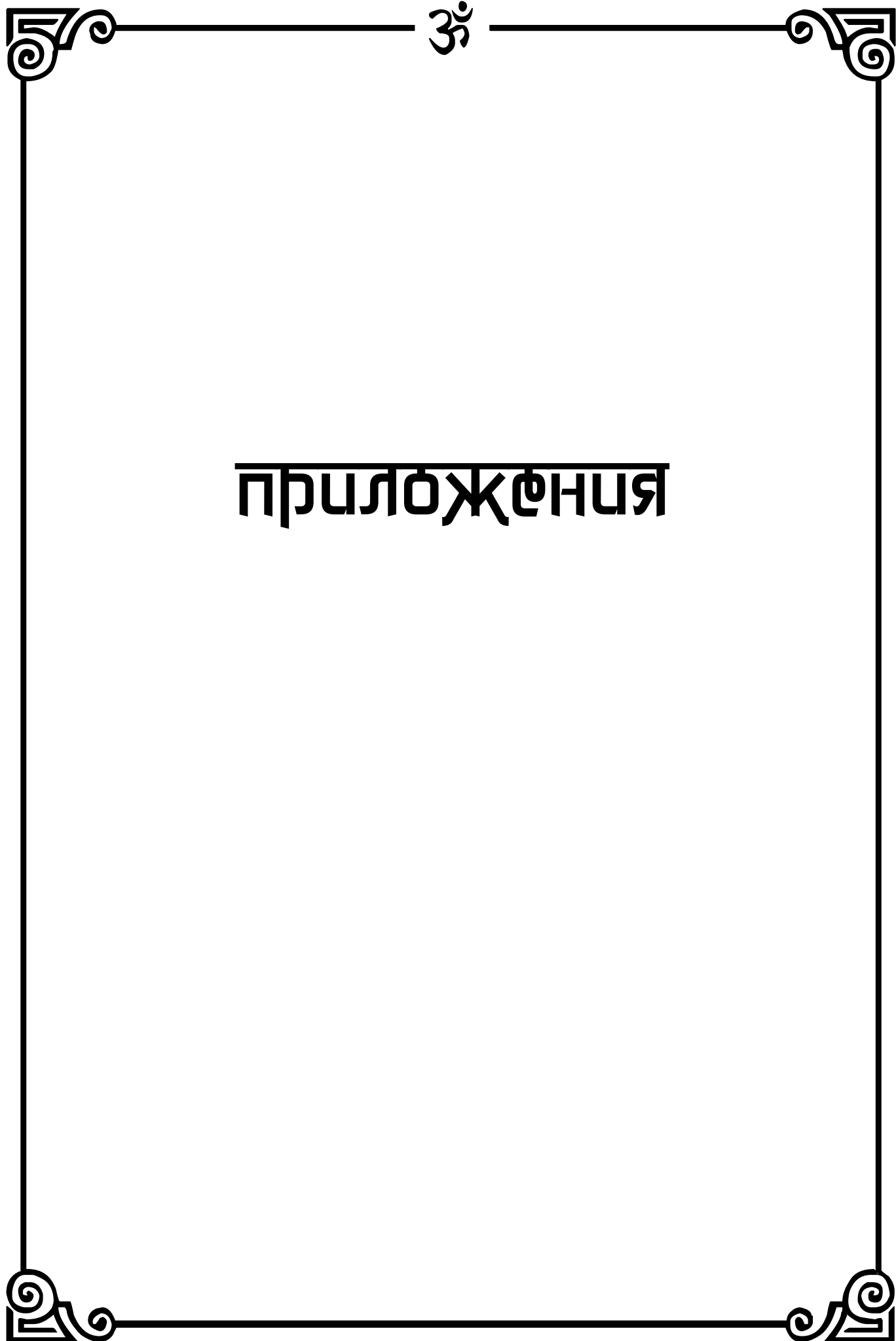
Цель исцеления — стать целым: не разбитым болезнями, усталостью, скукой, бессмысленностью, не раздерганным суетой, не рассеянным по мелочам, не раздираемым противоречиями — между духом и телом, между словом и делом, между совестью и долгом, между приятным и нужным. Поддержание тела в здоровом состоянии дает человеку силы и время

¹ Комментаторы говорят, что он даже как бы не существует по какому-либо признаку (вдыхание, выдыхание и пр.).

401

для того, чтобы трудиться над достижением великой цели — Освобождающего Познания.





प्रपञ्चसूत्र

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. «Устройство» человека

Глава 1-ая раздела *Шарирастхана Чарака самхиты*

1. Теперь сообщим то, на сколько частей
(подразделяется) тело Человека.
2. как это, поистине, было поведено
благодетельным Атреей.
3. Из скольких частей Человек, о мудрый,
(согласно) делению на составные (дхату)?
Откуда причина Человека?
Каков Человека источник?
4. Кто (он) — незнающий или знающий?
Вечный или не вечный?
Незримой природы, бездеятельный ли?
И каков Человека признак?
5. Бестелесный и самостоятельный, владычный,
всепроникающий, всесущий,
говорят о Самом, что он — Самознатец,
полезнатец и очевидец также.
6. Бездеятельного его, что, о благостный,
заставляет быть в действии?
Самостоятельный, почему (как) зависимый слуга,
(он) рождается в лонах?
7. Если Владычный (он), почему одолевается силой
несчастливых существований?
Всё и всепроникающий, как не сознаёт он
все страдания (этого)?
8. Вездесущий, отчего не видит созданных
(им же самим) скал и стен?
Полезнатец или же Поле, что первое —
(вот в чём) сомнение.

9. Без того, что известно (как) поле, полезнатец
(не может быть) первым,
ибо (он) не соединяется (ни с чем вторым).
Если ж является первым поле, полезнатец должен
быть преходящим.
10. Кого (тогда) очевидец и бытие он? (Ведь) иного
(творящего) деятеля не бывает.
И как может быть неизменным предмет
(сам себе) создающий страданье?
11. Затем о блаженный, какие из трёх недугов
правильно лечит
сведущий (врач) — прошлые, настоящие, будущие?
12. Будущий (недуг) — недостижим, прошлый —
(уже) прошёл,
настоящий же мимолётен, (поэтому) сомнение
правомочно.
13. Какова причина недугов?
Что местопребыванием (их) называют?
И куда все недуги идут, исчезнув без остатка
(после выздоровления)?
14. Всезнающий, от всего отрекшийся,
от всех касаний свободный
единый, успокоенный, Воплощенное Существо,
какими (при)знаками воспринимается?
15. Сказанное Агнивешой выслушай лучше
речь рассудительную,
всё, что надлежащим образом провозгласил
мирный духом Пунарвасу.
16. Первосущий¹, как известно, включает сознание
и шесть составляющих².

¹ Пуруша.

² Шесть *дхату* в данном случае – тело. То есть здесь человек для простоты подразделяется на сознательное и материальное. Следом уже более изощрённое деление по санкхье.

Одно лишь сознание, как известно, слагает
Первосущего

17. И еще известно подразделение на
двадцать четыре (сущности):
ум, десять чувств чувственных целей и Природа
из восьми составляющих.

18. Признак ума — отсутствие постижения и также
присутствие.

Когда Сам и чувственные предметы
не существует в связи —
19. то есть без деятельности ума — (никакого)
не может быть постижения.

Крошечность и единичность известны как
два свойства ума.

20. Требующее постижения и, кроме того, внимания,
представления и решения,
также старание — все то, что может быть
узнано умом, известно как его предметы

21. Действие собственного ума — чувств
смещение, определение,
предположение и обдумывание. Затем —
высшим является разум.

22. Предметы чувств воспринимаются чувствами
вместе с умом.

Но вначале (это) будет делать ум; доброта
или вред в (той или иной) вещи
23. порождается здесь. Разумом же, обладающим
(способностью) решения,

устанавливается — говорить
или действовать соответственно этому.

24. А из чувств (великих стихий) — эфира
и прочими с одним преобладающим
происходят пять действий, среди них
развёртывается разум.

25. Руки, ноги, задний проход, уд и также речевой
чувственный (орган)
пять таких чувств действия. Ноги —
для действия передвижения,
26. анус и уд — для извергания, руки —
для хватания и удержания
язык — речевой орган чувства и речь,
правдивая — светлая, а неистинная — тёмная.
27. Великие стихии — пространство, воздух, огонь,
вода, а также земля.
Звук, касание, облик, вкус и запах — их свойства.
28. Из них первая (стихия имеет лишь)
одно свойство.
(Число) свойств возрастает в последующих.
Свойство первой (присоединяются) к свойствам
последующей также по порядку.
29. Плотность, текучесть, подвижность, теплота —
соответственно у земли, воды, воздуха, жара
у пространства — непрерывность как
воспринимаемый признак.
30. Все эти признаки — в поле действия чувства
касания.
Ибо (всё) узнаваемое чувством касания
с его противоположностью —
(узнаётся) касанием.
31. Свойства и также особенности (стихий) в теле
изложены
Затем — следует познать предметы областей
чувств — звук и прочие свойства.
32. В зависимости от чувств развёртывается разум
живых существ
таким же образом происходит определение —
от (соприкасания) ума и того, что в уме возникло.

33. Известно, что от различия в действии и целях чувств — многоразлична (способность) познания, Есть Сам (Атман) Чувства, ум, цели (чувств) одно за одним порождены сочетанием (взаимодействием с ним).
34. Как порождается указательным и большим пальцем руки и вины музыки появление и восприятие звука, — так и восприятие разумом³ (порождается) сочетанием.
35. Разума, ума, чувств (и их) предметов высший согласователь — Непроявленное собрание двадцати четырёх (составляющих) известно как Человек
36. (Его) конечность (порождается) связью с раджасом и тамасом, но от этих препятствий избавляются возрастанием саттвы.
37. Тогда обоснованы дело, плод дела и знание, заблуждение, радость, страдание, жизнь, смерть, чувство самомнения.
38. Тот, кто действительно знает это, тот знает растворение и возникновение, преемственное (знание) и лечение, и то, что следует узнать сверх того.
39. Не может быть света, темени, правды и лжи, Веды, доброго и недоброго действия ни деятеля, ни познавателя, если не существует Первосущего (Пуруши).
40. Не может быть ни опоры, ни счастья, ни скорби, ни движения, ни недвижимости, ни речи, ни писаний, ни рода, ни рождения и ни смерти,

³ *buddhir dṛṣṭā*.

41. ни связанности, ни освобождения,
если не существует Первосущее.
Поэтому Первосущее (признаётся) причиной
сведущими в причине.
42. (Если) Сам не признаётся причиной,
(вышеизложенное тогда будет) без основания.
не может быть (чего-либо) порождённого
природой, покоя, побуждения.
43. Может ли быть сделан без деятеля кувшин
посредством глины, оси, колеса,
и дом сделан из земли, соломы и балок
без домостроителя?
44. Тот, кто говорит, что тело объединено
действующими причинами
без (самого) деятеля — (говорит это)
от скудоумия и отвергания писания.
45. Всеми источниками (познания) причиной
Первосущее признаётся
(и среди этих) всех — писаниями, от коих цель
познания узнаётся.
46. (Отрицатели) говорят: нет никакого Того Сущего —
есть (лишь) последовательные возникновения,
они же снова и снова образуются по подобию,
47. неуправляемое море их появлений — известно
как (живое) существо.
Не Дух (а они) — деятели и вкушатели (плодов дел) —
говорят, кое-кем поддерживаемые, (люди).
48. По тем, кто не признаёт Самого, (выходит, что)
другими существами
мог бы одинаково вкушаться новый плод,
обретённый (действием) другого.
49. Телесные органы живого существа могут быть
различны,
но Дух, деятель действий, один и тот же.

50. Явления разрушаются в мгновение ока,
быстропреходящее конечно,
и жертвы, выполненные одним, не испытывает другой.
51. Видящие сущность поэтому считают, что та
причина действия и вкушатель действия
— вечное Существо, известное как
Предсущий (Пуруша).
52. Обособление, наслаждение плодами действия,
перевоплощение и память
в живых существах рассматривается
как действие отличной от тела (души).
53. Так как Высший Самый (Атман) безначален,
ему не приписывается порождение.
Человек же, будучи сочетанием, порождается
действием помрачения, влечения и отвращения.
54. Сам — знающий. Но знание его проявляется,
когда связано со средствами (восприятия)
При отсутствии, закрытости или
несоприкасании средств (оно) не появляется.
55. Как нет соответствующего образа в зеркале
запылённом
или в воде замутнённой — так и когда
поражено сознание.
56. Действующие средства — ум, разум,
познавательные и действующие органы чувств.
(Их) связь с создающим (Духом) порождает
действие, ощущение и понимание.
57. Одна сущность существ (без средств)
не проявляет действия, не вкушает (его) плода.
От сочетания (этих явлений) является всё
и нет без него ничего.
58. Поистине, (Дух) один, не производит появления,
не производит даже побуждения —
ведь быстрота происходящего от природы
отсутствия не нуждается (в обосновании)

59. Безначальный Предсущий вечен.
Противоположный же, рождённый причиной, —
зрящий иной — рожденный причиной
он невечен (как всякий) плод действия.
60. Непостижимо существование Того, поскольку
Вечное ниоткуда
то непроявленное невоспринимается,
проявленное же — иное.
61. Сам — Непроявленный, Полезнавец,
Непознаваемый, Всесущий, Неколебимый
поэтому проявленный — иной. Будет сказано
и о высшем и втором.
62. Если же (Он) проявляется чувственной
способностью — то постигается чувствами.
Производный — отличен от до-проявленного,
наличие (коего) постигается (лишь) сверхчувством.
63. Эфир и прочие, а также разум, непроявленное,
обособление —
восемь источников существования природы.
Шестнадцать преобразований (таковы):
64. пять познавательных чувств и пять деятельных
с умом и пятью (великими стихиями) —
известны как преобразования.
65. Все рассматриваемое (вместе) кроме
непроявленного, зовут Полем.
Непроявленное, поведано мудрыми,
(есть) Полезнавец.
66. Порождается разум непроявленным, разумом —
мнится «я»,
от обособления последовательно происходят
эфир как высшее и прочие (стихии)
67. так Целый проявляющийся всеми частями
зовётся производным.
Первосущий при растворении вновь
отъединяется от движений.

- От непроявленного происходит проявленное,
от проявленного — снова непроявленное.
68. Ражем и теменью пронизано, (вселенная)
как круговорот проявляется.
- Те, у которых высшее в двойственности
и в которых самомнение является высшим —
69. те (подвержены) возникновению и растворению,
а не те, в коих иначе.
70. Вдыхание и выдыхание, мигание, жизнь,
ума движение
перемена чувственного (органа при восприятии),
подвижность и устойчивость,
71. перемещение в иную страну во сне,
также предчувствие смерти
узнавание виденного правым глазом —
также левым,
72. влечение, ненависть, радость, страдание, усилие,
сознание
разум, память, обособление — признаки
Высшего Самого.
73. (А также) поскольку признаки живого
не соответствуют признакам мёртвого —
так сказано великими мудрецами.
74. Тело же при этом уходе пребывает пустым,
бессознательным
переход в состояние пяти стихий называется
смертью.
75. Ум деятелен, (но) бессознателен. Сознющим
будет Высший Всесущий.
лишь соединением Его с умом кажется деятельным.
76. Оттого, что Сам Сознательный, поэтому
деятелем не является
Несознательный ум — словно деятель,
но не является (таковым)

77. Будто сами собой все существа во всех лонах
привязываются к жизни. Нет никакого
иного привязывающего.
78. Тот владыка, делающий действие, действуя, плод
(дела) вкушает,
Владыка по завершении мышления, разрывает все
(связи), (как) владыка.
79. Сам, хотя и всепроникающий, (но) особенно
с телом своим сцеплен чувствами
Поэтому Самому не могут быть ведомы все
(чувства) всех обитателей.
80. Поистине Сам всемогущ, поскольку
всепроникающий и великий
и из совершенства ума видит через созданное.
81. Вечный, несвязанный умом, телом,
следствием действия,
хоть проникает во все лона, но из-за (ограниченности)
знания пребывает в одном лоне.
82. Сам не имеет начала и потому безначально Поле
в последовательности (изменений).
Что из них прежде и что потом —
не устанавливается из-за безначальности⁴.
83. Знающий Сам — кто поистине может лишь
считаться очевидцем.
Явления же во вселенной, именуемые всеми
существами, Самому очевидны, (а не им)

⁴ (Чакрапанани это место объясняет так). На вопрос «что первое — дух или развитие (природы)?» нельзя ответить. Ибо они считаются безначальными оба. К тому же, поскольку Дух пребывает Сам в Себе, нет того, кто задаёт этот вопрос и кто отвечает. Но, по сути, развёртывание безначально, но не вечно. Если бы её безначальность была вечной, даже Дух не мог бы прекратить изменяться, и тогда было бы невозможным и достижение спасения.

84. Само Существо⁵ — одно и никогда признаками
не обладает.
Он невоспринимаем. У одного его не может быть
различения (на признаки).
85. Сцепление первосущего с восемью различными
(составными мира) создает ощущения⁶,
затем ощущения — органы чувств, тогда
создается это различие (на признаки).
86. Врач лечит болезни все трёх времён:
(прошлого, настоящего, будущего) — сказано.
Скажут: посредством какого средства
при одном (лечении) это происходит?
87. Повторяющаяся головная боль, лихорадка,
повторяющиеся кашель и рвота —
это возвращение (болезни)
88. этими правилами доказывается мнение
о возвращении прошлого (недуга).
Время возвращения прошлых из болезней
трёх (времён) повторяется.
89. Что касается лечения, употребляемого для этой
(из болезней) трёх времен
то это — успокоение прошлых недугов,
так сказано.
90. Как препятствие прибывающим водам, губившим
в прошлом зерно,
перед жилищем строится насыпь —
91. так воспринимая предвещающие признаки
появления болезней,
применяют те средства, коими и неразвившиеся
(ещё) болезни уничтожают.

⁵ Бхутатман.

⁶ Здесь используется слово *vedanā*, которое также означает страдания, болезни.

92. (Тогда) последовательное повторение страданий
не возвращается,
создается основа счастья, и счастье является,
93. наступают равновесие и порядок, не нарушаемые
неуравновешенностью
соответствующих телесных составляющих
от всегда возникающих причин.
94. Искусный врач эти будущие из трёх времен
недуги уничтожает, так сказано.
Но окончательное излечение — то, которое
устраняет обманчивость (майа),
95. ведь обманчивость — высшая причина несчастий.
От укоренившегося несчастья избавление
и всякого несчастья устранение —
удаление всех обманчивостей.
96. Как шелковичный червь нить из себя
производит, приносящую ему мучение
так невежественный жаждущий (мирских)
целей из себя постоянно хворь производит.
97. Знающий, познавший пусть их, как огня
ненужного, отвращается;
от не-начинания, не-соприкасания это страдание
прекращается
98. Ухудшение мысли, терпения и памяти
из-за действия времени
и неверного целеполагания, следует знать,
(является) причиной несчастий.
99. Если цепляются за ложное, (видя) в невечном
вечное, а во вредном полезное —
это следует знать как ухудшение разума.
Ибо разум видит то, что есть.
100. Ум, погруженный в вещи из-за ухудшения
терпения, не удерживается от вредного.
Лишь терпение может удержать ум от вредных
предметов.

101. Если память ухудшилась из-за подверженности человека ражу и помрачению (*раджасу* и *тамасу*) — это известно как ухудшение памяти.

Ведь память содержит всё, что помнится.

102. У кого ухудшается мысль, терпение и память, подвергается ущербу мышления

из-за дурного действия.

Это усугубляет все нарушения (*доши*).

103. Усиленное возбуждение животных потребностей и возникающих подавление, наслаждение силами, чрезмерное наслаждение с женщинами,

104. неверное начинание действий,

(когда) прошло время действия,

отсутствие скромности и хорошего поведения,

105. недостаток почитания знающих, самовольное наслаждение вредными предметами, и наслаждение совсем безрассудными доказательствами.

106. Не вовремя и не к месту движение, дружба

с поступающими дурно,

следование влечениям чувств и

уклонение от указанного хорошего поведения.

107. Пренебрежение, злоба, тщеславие, страх, гнев, алчность, помрачение, опьянение и смятение, или дурное и вредное телу действие, что порождает

108. любое из подобных действий, происходящих от *раджаса* и помрачения — различающие считают повреждением мудрости, причиной недугов.

109. Мысленные ложные понятия и неверное

поведение

представляют повреждение мудрости.

Это находится в поле действия ума.

- 110 Недуги, происходящие от времени, уже указаны
в Изложении недугов —
как *питта* и другие (*доши*) (приходят)
в волнение, в рост, уменьшение
(от изменений времен года).
- 111–112. Болезни, коих причины — неверное, чрезмерное и неполное проявление признаков
по временам года,
в начале пищеварения, при вкушении
и после пищеварения,
в разное время дня — утром, в полдень
и после полудня
и во время трёх сроков ночи:
перед полночью, в полночь и после полуночи —
проявляющиеся в эти определённые сроки, известны как болезни, порожденные временем.
113. Болезни, подобные ежедневной лихорадке,
возвращающейся ежедневной лихорадке, малярии
и перемежающейся лихорадке,
проявляются по времени, поскольку они
усиливаются в определенное время.
114. Врач, знакомый с силой времени появления
болезни
должен лечить её и другие подобные
до их прихода.
115. Болезни от времени, вызывающие в конце-концов
старость и смерть,
рассматриваются как природные, природа (же)
неизлечима.
116. Действие, (произведенное) в прошлом теле,
называемое судьбой,
также признается основанием проявления
со временем болезней.

117. Нет, ведь, важного дела, которое
не порождало бы своего плода.
Порождённые действием кармы болезни не под-
даются (лечебному) усмирению
(и) проходят (лишь) после (её) истощения⁷.
118. От слушания слишком сильного или слабого звука
или же лишения слышанья звуков вовсе
бывают ухудшения слуха.
119. Слушанье пугающих звуков, хулы, неприятного,
несчастья, ябедничества —
неверным соединением Духа со слухом зовется.
120. Вкратце говоря, излишнее касание
или же лишение касания
того, что подлежит касанию, — (есть) ущербность
чувства касания.
121. Несвоевременное соединение с ядовитыми
существами и ветрами,
с масляным, холодным, горячим —
неверным сочетанием называют.
122. От излишнего смотрения на яркие и слишком
мелкие предметы
или (неиспользования) зрения вовсе —
упадок зрения.
123. (Виденье) ненавидимых, ужасающих,
отвратительных, далёких, слишком близких
и неосвещённых предметов зовётся неверным
соединением (с чувством зрения).
124. Излишнее поглощение вкусов, отсутствие
поглощения, крайне малое поглощение,
поглощение яда ради своего удовольствия —
это порча (вкуса)

⁷ Сказано честно, не в пример, многим нынешним целителям, обещающим какими-то приёмами и быстро вылечить «кармические болезни».

125. Наслаждение от употребления слишком нежных
и слишком острых запахов
и неупотребление (обоняния) вовсе —
(приводит) к ухудшению чувства запаха.
126. Запахи (бывают) от вонючих существ, ядовитые,
отвратительные и также несвоевременные.
Соединение обоняния с такими запахами
неверным соединением называют.
127. Вот три вида неверного соединения
(чувственных способностей) с предметами,
усугубляющие расстройство (дош).
128. Болезни, причиняемые неверным, чрезмерным
применением и неприменением
слуха и прочих (чувств) — известны как болезни
от повреждения чувств.
129. Есть, как известно, явления, ответственные
за причину несчастья.
Уравновешенное применение (чувств) трудно
достижимо, но одно это приносит счастье.
130. Ни чувства, ни их цели не являются причиной
счастья-несчастья.
Причиной же будет прежде указанное
четверичное соединение
131. (Даже если) есть чувства и есть их цели,
но нет (их) соединения — нет ни болезни, ни счастья.
Поэтому действующая причина — именно
четверичное соединение.
132. Без Самого (Атмана), чувств, ума, разума, их поля
или действия (кармы) —
(не бывает) счастья-несчастья. Поэтому далее
говорится о том, что следует знать
133. Соприкасание (посредством) чувства касания
и умственное соприкасание —
два вида, (которые) порождают
счастье-несчастья и недуги.

142–147. Освобождение (происходит) от отсутствия
раджаса и тамаса и уничтожения усилием
(прошлых) действий,
(это) состояние отъединения от всяческого
соединения снова.

Поклонение соединённым (с Высшим) душам,
избегание (людей противоположных),
соблюдение обрядов и постов, различных
обязанностей,
стойкость в уставах писаний, (их) знание,
радость в уединении,
избавление от владычества чувств, твердая
решимость (в стремлении) к Высшему
отказ (от мирских дел), не-самоомнение, страх
от виденья сцепления (Духа, ума и тела)
сосредоточение ума и разума, лицезрение
священных предметов —
все это происходит от постоянного
припоминания Сути.

148. Вышеизложенное, начиная с почитания достойного
и кончая твердостью служат для памяти.
Помня истинную природу явлений, избавляются
от несчастий.

149. Теперь будет сказано о восьми действиях,
приносящих хорошую память

знание причины
знание облика,
знание подобия
знание противоположности
сосредоточение ума
повторение
обобщение знания
последующее обучение.

Вспоминание воспринятого, услышанного
или пережитого ранее зовётся памятью.

150. Видящие суть силы памяти утверждают:
она одна представляет путь (освобождения),
следующие которым не приходят обратно
(к перевоплощению).
151. Это, опять же сказано, путь достижения
йогинами Единения.
(Это) путь Освобождения йогин^{ов}, добродетельных,
расчётливых и освобождённых.
152. Всё, что имеет причину, (несёт) и несчастье,
не самостоятельно и неечно.
Самим не произведено и здесь возникает
эта мысль о подвластности,
153. Пока не возникает истина, что «этот разум не я».
«Это не Сам» узнав, знающий^й избавляется
от всех (несчастий).
154. Как только достигнуто отречение все
ощущения с корнями,
само сознание, знание и умения без остатка идут
к прекращению.
155. Отождествившееся с Высшей Благой^й сущностью
существо впредь не затрагивается,
дробность всех явлений для него не существует.
Это знание сведущих в Благ^е. Невозможно
для непознавшего знать это.

Здесь стих:

В этой главе «о различных частях» (Первосущего) соответственно пониманию тела на двадцать три важных вопроса отвечено просветлённым мудрецом.

Это конец первой главы о частях Первосущего и прочем соответственно пониманию тела раздела о теле труда Агнивеши, проработанного Чаракой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Разновидности сознаний

{Разновидности личностей по умственным свойствам}

(из главы IV раздела
Шариастхана Чарака самхиты, 37–39¹⁰)

	<i>Саттва</i>
1) Свойственный Брахме (<i>brāhma</i>)	Чистота, приверженность правде, самообузданность, сила различения (истинного от ложного), знание и умения, красноречие и память. Свобода от похоти, гнева, жадности, самомнения, неведения, ревности, уныния, нетерпимости и равность ко всем существам.
2) Свойственный божественным мудрецам, <i>риши</i> (<i>ārṣa</i>)	Приверженность к священным обрядам, изучению и священным обетам и жертвоприношениям. Целомудрие. Гостеприимство. Свобода от спеси, самомнения, привязанности, ненависти, неведения, жадности и гнева. Превосходный разум и сохранение (знаний).
3) Свойственный Индре (<i>aindra</i>)	Властность и повелительная речь. Выполнение священных обрядов. Храбрость, сила и доблесть. Свобода от бесчестных действий. Дальновидность и приверженность к добрым действиям. Возвышенная удовлетворенность в добродетели, богатстве и наслаждении.
4) Свойственный Яме (<i>yāmya</i>)	Соблюдение уместных действий, предпринимание своевременных действий. Незлобивость. Находчивость в предпринимаемом действии. Память и богочитание. Свобода от привязанности, зависти, ненависти и неведения.

¹⁰ Переведенный отрывок дан нами в виде таблицы, поскольку текст представляет собой перечень качеств умов.

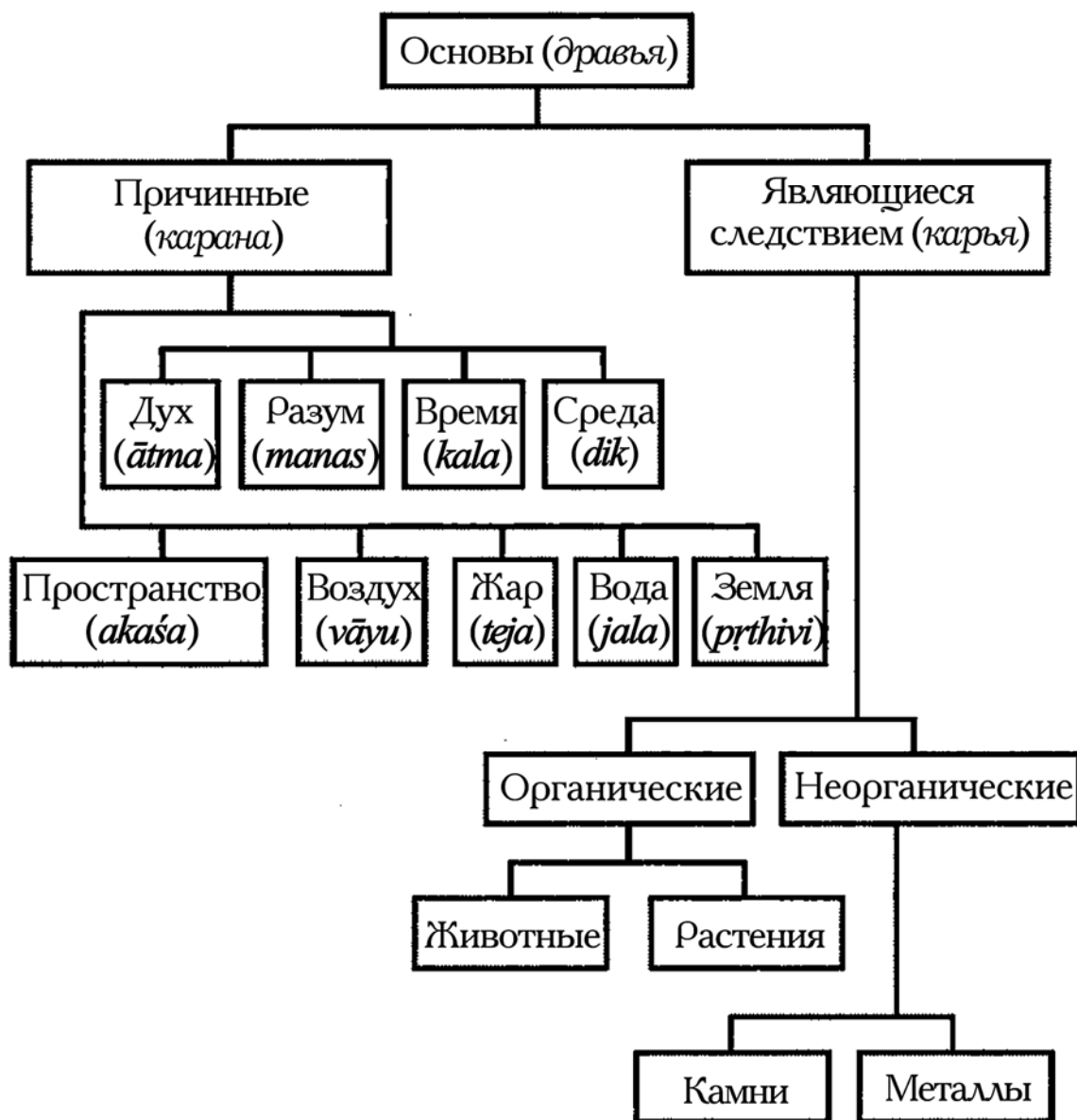
5) Свойственный Варуне (<i>varuṇa</i>)	Смелость, терпеливость, чистота и отвращение к нечистоте. Соблюдение священных обрядов. Любовь к водным развлечениям. Отвращение к низким действиям и проявление гнева и удовольствия в надлежащем месте.
6) Свойственный Кубере (<i>kauvera</i>)	Обладание высоким общественным положением, благородством, роскошью и прислугой. Постоянное влечение к добрым делам, богатству и удовлетворению желаний. Чистота и влечение к удовольствиям для развлечения.
7) Свойственный гандхарвам (<i>gandharvā</i>)	Любовь к танцам, пению, музыке и хвалам. Искусность в поэзии, рассказах, историческом повествовании и сказаниях. Постоянная любовь к благоговениям, гирляндам, красивым одеждам, женскому обществу и страсти.
Это семь видов умственных способностей <i>саттвы</i> , о которых сказано, подобных Брахме по чистоте.	
	<i>Раджас</i>
1) Свойственный асурам (<i>āśura</i>)	Смелость, жестокость, завистливость, властность, стремление к исследованию, устрашающая внешность и безжалостность. Потворство к самовосхвалению.
2) Свойственный ракшасам (<i>rākṣasa</i>)	Нетерпеливость, постоянный гнев, насилие над слабыми, жестокость. Прожорливость и влечение к мясной пище. Излишний сон и лень. Завистливость.
3) Свойственный злому духу (<i>paiśaca</i>)	Прожорливость, влечение к женщинам. Нравится пребывание с женщиной в уединении. Нечистые привычки, отвращение к чистоте. Трусость и устрашающая внешность. Приверженность к неестественной пище и распорядку.

4) Свойственный змее (<i>sārpa</i>)	Смелы лишь в ярости и трусливы, если ярости нет. Острое противодействие. Излишняя праздность. Прогулки, еда и обращение к другим действиям с боязнью.
5) Имеющий черты призрака (<i>praita</i>)	Обжорство. Очень тяжелый нрав, мучения в прошлом. Завистливость и действия без различения (доброго от дурного), необузданная алчность и бездействие.
6) Свойственный птице (<i>śākuna</i>)	Привязанность к похоти, обжорству и развлечению. Непостоянство, безжалостность и бедность.
Умственные способности ражих существ (<i>rajasika sattvasya</i>) являют гневный нрав и шести видов. Их особенности представлены в данном утверждении.	
	Тамас
1) Свойственный домашнему животному (<i>pāśava</i>)	Отталкивающий нрав. Нечистота, отвратительное поведение и пищевые привычки. Неумеренное половое влечение и сон.
2) Свойственный рыбе (<i>mātsya</i>)	Трусость, глупость, жадность к еде, непостоянство страстный и гневный нрав и приверженность к непрерывной подвижности и любовь к воде.
3) Свойственный дереву (<i>vānas-patya</i>)	Праздность и несдержанность в еде, отсутствие каких-либо разумных способностей.
Темный вид умственных способностей (<i>tamasika</i>) являет невежественный нрав и трех видов. Их особенности представлены в данном утверждении.	



ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Схема основ (дравья) природы вайшешики,
используемая в назначении лекарств
(традиция Сушруты)¹¹.



¹¹ См. Garde R. Ayurveda for health and long life. — Bombay. 1975 — P.104.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Перечень основных расстройств и болезней, упоминаемых в традиционных трактатах аюр- веды¹².

Вата-расстройства:

1. ломкость ногтей	<i>nakhabheda</i>
2. треск в суставах ног	<i>vipādikā</i>
3. боли в стопах	<i>pādaśūla</i>
4. искривление ног	<i>pādabhramśa</i>
5. онемение или окоченение ног	<i>pādasuptatā</i>
6. косолапость	<i>vatakhudatā</i>
7. плоходвижущиеся лодыжки	<i>Gulphagraha</i>
8. болезненность икр	<i>piṇḍikodveṣṭana</i>
9. пояснично-крестцовый радикулит (ишиас)	<i>gr̥dhrasī</i>
10. о-образное искривление колена	<i>jānu bheda</i>
11. х-образное искривление колена	<i>jānuviśleṣa</i>
12. жёсткость бёдер	<i>ūrustambha</i>
13. боль в бёдрах	<i>ūrusāda</i>
14. паралич нижних конечностей	<i>pāṅgulya</i>
15. выпадение прямой кишки	<i>gudabhramśa</i>
16. болезненный спазм заднего про- хода	<i>gudārti</i>
17. боль в мошонке	<i>vṛṣanākṣepa</i>
18. боль в пенисе	<i>śephastambha</i>
19. давление в паху	<i>vaṅkśanānāha</i>
20. острая опоясывающая боль по- ясницы	<i>śronibheda</i>
21. понос	<i>viḍbheda</i>
22. плохая перистальтика	<i>udāvarta</i>
23. хромота	<i>khañjatva</i>
24. кифоз, сгорбленность	<i>kubjatva</i>
25. карликовость (недоразвитость)	<i>vamanatva</i>

¹² Dash, Vaydya Bhagvan. Fundamental of ayurvedic medicine. P.28.

26. артрит крестцово-позвошного сустава	<i>trikagraha</i>
27. неподвижность спины	<i>pr̥ṣṭhagraha</i>
28. боль в груди	<i>pārś</i>
29. колики в животе	<i>udarāveṣṭa</i>
30. брадикардия, замедленный сердечный ритм	<i>hṛnmoha</i>
31. тахикардия	<i>hṛddrava</i>
32. царапающая боль в груди	<i>vakṣa uddharśa</i>
33. ослабление движения грудной клетки	<i>vakṣa uparodha</i>
34. резкая боль в груди	<i>vakṣa stoda</i>
35. сухорукость (атрофия руки)	<i>bāhuśoṣa</i>
36. неподвижность шеи	<i>grīvāstambha</i>
37. кривошея	<i>manyāstambha</i>
38. сиплость	<i>kaṇṭhoddhvaṃsa</i>
39. челюстная боль	<i>hanubheda</i>
40. боль в губах	<i>oṣṭhabheda</i>
41. боль в глазу	<i>akṣibheda</i>
42. зубная боль	<i>dantabheda</i>
43. шатающиеся зубы	<i>dantaśaithilya</i>
44. потеря речи, немота (афазия)	<i>mukatva</i>
45. картавость и заикание	<i>vākṣaṅga</i>
46. вяжущий вкус во рту	<i>kaṣāyāsata</i>
47. сухость во рту	<i>mukhaśoṣa</i>
48. бесплодие	<i>arasajñatā</i>
49. потеря обоняния (аносмия)	<i>ghrāṇaśūla</i>
50. боль в ушах	<i>kaṇaśūla</i>
51. шум в ушах	<i>aśabdaśravaṇa</i>
52. тугоухость	<i>uccaiḥśruti</i>
53. глухота	<i>bādhirya</i>
54. птоз (опущение) глазного века	<i>vartmastambha</i>
55. заворот века	<i>vartmasaṃkoca</i>
56. катаракта	<i>timira</i>
57. щемящая боль в глазу	<i>akṣiśūla</i>
58. опущение глазного яблока	<i>akṣivyūdāsa</i>
59. раскалывающая боль в височной области	<i>śaṅkhabheda</i>
60. опущение брови	<i>bhrūvyūdāsa</i>

61. боль в лобной области	<i>lalāṭabheda</i>
62. головная боль	<i>śīroruk</i>
63. перхоть	<i>keśabhūmisphuṭana</i>
64. лицевой паралич	<i>ardita</i>
65. паралич одной стороны тела или конечности (моноплегия)	<i>ekāṇ garoga</i>
66. множественный паралич (полиплегия)	<i>sarvāṅgaroga</i>
67. односторонний паралич	<i>pakṣavadha</i>
68. клонический спазм	<i>ākṣepaka</i>
69. тонический спазм	<i>daṇḍaka</i>
70. обмороки	<i>tama</i> ¹³
71. головокружение	<i>bhrama</i>
72. дрожь	<i>vepathu</i>
73. зевота	<i>jṛmbha</i>
74. икота	<i>hikkā</i>
75. астения	<i>viṣāda</i>
76. бред	<i>atipralāpa</i>
77. сухость и жёсткость кожи, волос	<i>rauḁṣa pārūṣya</i>
78. тёмно-красное лицо	<i>śyāvāruṇavabhāsatā</i>
79. бессонница	<i>asvapna</i>
80. неустойчивость ума (истерия).	<i>anavasthitacittatva</i>

Питта-расстройств:

1. повышенная температура	<i>oṣa</i>
2. жар	<i>ploṣa</i>
3. жжение	<i>dāha</i>
4. прыщи	<i>davathu</i>
5. резкий запах (тела)	<i>dhūmaka</i>
6. кислая отрыжка	<i>amlaka</i>
7. ощущение жжения в груди	<i>vidāha</i>
8. ощущение жжения в теле	<i>antardāha</i>
9. ощущение жжения в плечах	<i>aṁśadāha</i>

¹³ Трактовка санскритских терминов не всегда, видимо однозначна. Обмороки указываются также при *питта-болезнях* (№39). Но санскритские названия отличаются, что видимо, указывает на разное их происхождение.

10. повышенная температура	<i>ūṣmādhikya</i>
11. чрезмерная потливость	<i>atisveda</i>
12. дурной запах тела	<i>aṅgagandha</i>
13. раскалывающая или распирающая боль в теле	<i>aṅgāvardaraṇa</i>
14. гной, отторжение некротических масс в крови	<i>śoṇitakleda</i>
15) отторжение некротических масс в мышце	<i>māṃsakleda</i>
16) ощущение жжения в коже	<i>tvagdāha</i>
17) растрескивающаяся кожа	<i>tvagāvadarana</i>
18) зуд в коже	<i>carmadalana</i>
19) крапивная лихорадка ¹⁴	<i>raktakoṣṭha</i>
20) красные пузырьки	<i>raktavisphota</i>
21) склонность к кровотечениям	<i>raktapitta</i>
22) красные волдыри	<i>raktamaṇḍala</i>
23) зеленоватость	<i>haritatva</i>
24) желтоватость	<i>hāridratva</i>
25) голубые родинки	<i>nīlikā</i>
26) герпес (“лихорадка” на губах),	<i>kakṣā</i>
27) желтуха	<i>kāmalā</i>
28) горечь во рту	<i>tiktāsyatā</i>
29) привкус крови во рту	<i>lohitagandhāsyatā</i>
30) дурной запах изо рта	<i>pūtimukhata</i>
31) чрезмерная жажда	<i>tr̥ṣṇādhikya</i>
32) ненасытность, неудовлетворенность	<i>atr̥pti</i>
33) стоматит	<i>āsyavipāka</i>
34) фарингит	<i>galapāka</i>
35) конъюнктивит	<i>akṣi</i>
36) проктит	<i>gudapāka</i>
37) воспаление пениса	<i>meḍhrapāka</i>
38) кровотечение	<i>Jīvādāna</i>
39) обмороки	<i>tamapraveśa</i>
40) зеленоватая и желтоватая окраска глаз, мочи и кала	<i>haritahāridra netra mūtra varcastva</i>

¹⁴ См. также болезни *kapḥa* (№19).

Капха-расстройства:

1. отвращение к пище (<i>anorexia nervosa</i>)	<i>tr̥pti</i>
2. сонливость	<i>tandra</i>
3. чрезмерный сон	<i>nidrādhikya</i>
4. робость	<i>staimitya</i>
5. тяжесть в теле, особенно в груди	<i>gurugātratā</i>
6. лень, вялость (другие источники добавляют замедленность в дей- ствии и ответах	<i>ālasya</i> (а также <i>cīrakriya</i>)
7. сладкий вкус во рту	<i>mukhamādhurya</i>
8. увеличенные слюноотечение и миндалины	<i>mukhāsrāva</i>
9. слизистая мокрота	<i>śleṣmodgrāṇa</i>
10. слишком обильный стул	<i>malādhikya</i>
11. недостаток сил	<i>balasāda</i>
12. несварение	<i>apakti</i>
13. слизь, скапливающаяся около сердца	<i>hṛdayopalepa</i>
14. слизь, скапливающаяся в горле	<i>kaṇṭhopalepa</i>
15. склероз сосудов	<i>dhamanipraticaya</i>
16. зоб	<i>galaganda</i>
17. ожирение	<i>atisthauilya</i>
18. ослабление пищеварения	<i>sītāgnitva</i>
19. крапивница	<i>udarda</i>
20. глаза, моча и кал белее, чем обычно	<i>śvetāvabhāsita</i> и <i>śvetam ūtranetra-varcastva.</i>



ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Перечень болезней и расстройств, вызываемых порчей составляющих (дхату) тела¹⁵

Плазма (раса)	Отвращение к пище (anorexia) Отсутствие аппетита Неприятный вкус во рту Лихорадочный озноб Сердцебиение; икота Подавленность, депрессия Вялость, сонливость Боль во всем теле, ломота Лихорадка Обморок Малокровие; бледность Закупорка каналов Половая слабость; импотен- ция Астения Слабость тела; атрофия Несварение Преждевременное образова- ние морщин Преждевременное поседение волос	<i>aśraddhā</i> <i>aruci</i> <i>āsyavairasya</i> <i>arasajñatā</i> <i>hṛllāsa</i> <i>gaurava</i> <i>tandrā</i> <i>aṅgamarda</i> <i>jvara</i> <i>tamas</i> <i>pāṇḍutva</i> <i>srotarodha</i> <i>klaivya (klaibya)</i> <i>sāda</i> <i>kṛśaṅgata</i> <i>agnināśa</i> <i>ayathākālavali</i> <i>ayathākāla pālitya</i>
Кровь (ракта)	Кожные болезни Рожистое воспаление Прыщи Кровотечение через различ- ные каналы тела Слишком длинные и обильные месячные (меноррагия) Боль в наружных половых органах	<i>kuṣṭha</i> <i>visarpa</i> <i>pīdakā</i> <i>raktapitta</i> <i>asṛgdara</i> <i>medhrapāka</i>

¹⁵ См. DashVaidya. Fundamental of ayurvedic medicine. — Delhi. 1978. — P.29–30.

	<p>Стоматит Расширение селезёнки Грыжа, желвак, опухоль Абсцесс Синие родинки Желтуха Веснушки Родимые пятна цвета порт-вейна Чёрные родинки Стригущий лишай Вид кожной болезни Лейкодерма Чесотка Сыпь Красные пятна на коже</p>	<p><i>āsyapāka</i> <i>plīhā</i> <i>gulma</i> <i>vidradhi</i> <i>nīlikā</i> <i>kāmalā</i> <i>vyāṅga</i> <i>piplu</i> <i>tilakālaka</i> <i>dadru</i> <i>carmadala</i> <i>śvitra</i> <i>pāmā</i> <i>koṭha</i> <i>asramaṇḍala</i></p>
Мясо (мамса)	<p>Гранулома Опухоль Бородавки Болезнь ротовой полости и горла Тонзилит Гангрена Вид кожной болезни Зоб Маточный аденит Воспаление язычка, увулит</p>	<p><i>adhimāṃsa</i> <i>arbuda</i> <i>kila</i>¹⁶ <i>galaśāluka</i> <i>galaśundika</i> <i>pūtimāṃsa</i> <i>alagi</i> <i>gaṇḍa</i> <i>gaṇḍamāla</i> <i>upadihikā</i></p>
Жир	<p>Тусклость волос Сладкий вкус во рту Жгучее ощущение в руках и ногах Сухость во рту Сухость нёба Сухость горла Жажда</p>	<p><i>keśajaṭilibhāva</i> <i>āsyamādhurya</i> <i>karapādodaha</i> <i>mukhaśoṣa</i> <i>tāluśoṣa</i> <i>kaṇṭhaśoṣa</i> <i>pipāsā</i></p>

¹⁶ Любопытное схождение: килой в русском языке называлась холодная (т.е. не воспалительная) опухоль разного рода.

	<p>Лень</p> <p>Увеличение экскрементов тела</p> <p>Увеличенные выделения из отверстий тела</p> <p>Жгучее ощущение в теле</p> <p>Оцепенение, нечувствительность тела</p>	<p><i>ālasya</i></p> <p><i>kāyamala</i></p> <p><i>kāyacchidrau</i></p> <p><i>padeha</i></p> <p><i>aṅgodāha</i></p> <p><i>aṅgusuptatā</i></p>
<p>Кости</p> <p>(астхи)</p>	<p>Гипертрофия костей</p> <p>Гипертрофия зубов</p> <p>Зубная боль</p> <p>Острая зубная боль</p> <p>Боль в костях</p> <p>Острая боль в костях</p> <p>Бледность</p> <p>Различные болезненные состояния волос</p> <p>То же, но больше относящиеся к бороде и усам</p> <p>Болезненные поражения ногтей</p>	<p><i>adhyasthi</i></p> <p><i>adhodanta</i></p> <p><i>dantabheda</i></p> <p><i>dantaśūla</i></p> <p><i>asthibheda</i></p> <p><i>asthiśūla</i></p> <p><i>vivarṇatā</i></p> <p><i>keśaloma</i></p> <p><i>śmaśrudoṣa</i></p> <p><i>nakhadoṣa</i></p>
<p>Костный мозг</p> <p>(маджа)</p>	<p>Боль в суставах пальцев</p> <p>Головокружение</p> <p>Обморок</p> <p>Обморочность?</p> <p>Глубоко укоренённый абсцесс суставов</p>	<p><i>parvaruk</i></p> <p><i>bhrama</i></p> <p><i>mūrchā</i></p> <p><i>tamas</i></p> <p><i>sthūlamula</i></p> <p><i>parvaja</i></p> <p><i>aruṃsikā</i></p>
<p>Семя</p> <p>(шукра)</p>	<p>Бесплодие</p> <p>Импотенция</p> <p>Порождение болезненного потомства</p> <p>Порождение слабого потомства</p> <p>Порождение детей с короткой жизнью</p> <p>Порождение уродливого потомства</p>	<p><i>klaivya</i></p> <p><i>aharṣana</i></p> <p><i>rogiprajanana</i></p> <p><i>kliva prajanana</i></p> <p><i>alpāyu prajanana</i></p> <p><i>virūpa prajanana</i></p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Вкусы и свойства некоторых пищевых продуктов¹⁷

Продукт	Вкус	Свойства
Белый хлеб	Сладкий	Тяжёлое, холодное
Чёрный хлеб	Сладкий	Тяжёлое, холодное
Рис	Сладкий	Лёгкое, холодное, маслянистое
Пшеница	Сладкий	Тяжёлое, холодное
Пшено	Сладкий, вяжущий	Тяжёлое, холодное
Гречиха	Сладкий	Лёгкое, сухое, холодное
Геркулес	Сладкий	Тяжёлое, маслянистое
Горох	Сладкий, вяжущий	Тяжёлое, холодное
Фасоль	Сладкий вяжущий	Лёгкое, сухое, холодное
Картофель	Сладкий, вяжущий	Сухое, лёгкое
Кабачки	Сладкий, вяжущий	Сухое, лёгкое, холодное
Кукуруза	Сладкий	Тяжёлое
Капуста белокочанная	Сладкий, вяжущий	Сухое, лёгкое, холодное
Цветная капуста	Вяжущий	Сухое, холодное
Морковь	Сладкий, вяжущий	Тяжёлое
Помидоры	Кислый и сладкий	Лёгкое, холодное
Огурцы	Сладкий и вяжущий	Тяжёлое, холодное
Свёкла	Сладкий	Тяжёлое, холодное
Редька	Вяжущая, острая	Лёгкое и горячее
Редис	Острый	Лёгкое, горячее
Сельдерей	Горький	Лёгкое
Цикорий	Горький	
Лук	Острый	Тяжелое, горячее

¹⁷ См. DashVaidya. Fundamental of ayurvedic medicine. — Delhi. 1978. — P.29–30.

Чеснок	Острый	Тяжёлое, горячее
Лук латук	Вяжущий и горький	Лёгкое
Зелёный перец	Острый	Острое, горячее
Жгучий перец	Острый	Острое, горячее
Горчица	Острый	Маслянистое
Молоко коровье	Сладкий	Холодное, легкое
Простокваша, кефир	Кислый	Холодное
Сметана	Кислый	Холодное, маслянистое
Йогурт	Кислый	Грубое
Сыр	Кислый	Грубое
Сливочное масло	Сладкий	Маслянистое, горячее, тяжёлое
Топленое масло	Сладкое	Лёгкое и холодное
Подсолнечное масло	Сладкий	Маслянистое, холодное
Кунжутное масло	Сладкий	Горячее, острое
Говядина	Сладкий	Холодное, лёгкое
Баранина	Сладкий	Тяжёлое, горячее
Свинина	Сладкий	Холодное, лёгкое
Курица	Сладкий	Лёгкое
Рыба	Сладкий	Тяжелое, горячее
Грибы	Вяжущий и сладкий	Горячее, тяжёлое
Яблоки	Сладкий и кислый (в зависимости от сортов может быть также вяжущий)	Тяжелое, холодное, жесткое
Груша	Сладкий, вяжущий	Тяжёлое, горячее
Айва	Сладкий и вяжущий	Холодное
Арбузы	Сладкий	Тяжёлое, холодное
Апельсины	Сладкий и кислый	Холодное, лёгкое
Бананы	Сладкий	Тяжёлое, маслянистое
Виноград	Сладкий	Тяжёлое

Гранат	Кислый и вяжущий	Холодное
Персики	Сладкий	Тяжёлое
Лимон	Кислый	Холодный, резкое
Изюм	Сладкий	Холодное, лёгкое
Финики	Сладкий	Тяжёлое
Хурма	Сладкий, вяжущий	Тяжёлое
Чёрноплодная рябина	Вяжущий	Лёгкое
Подсолнечные семечки	Сладкий	Маслянистое, горячее, тяжёлое
Арахис	Сладкий	Маслянистое, горячее, тяжёлое
Грецкие орехи	Сладкий	Маслянистое, горячее, тяжёлое
Мёд	Сладкий и вяжущий	Лёгкое, сухое, горячее
Соль	Солёная	Тяжёлое
Соевый соус	Соленый	Лёгкое, маслянистое
Имбирь	Жгучий, острый	Горячее
Перец чёрный	Жгучий, острый	Лёгкое, сухое
Куркума	Горький	
Хрен	Жгучий, сладкий	Маслянистое, горячее
Горчица	Жгучий	Лёгкое, маслянистое
Алкоголь	Острый	Горячее



ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

Основные лечебные мероприятия аюрведы

Предварительные действия:

(успокоительные — *шамана*)

Умощение или смягчение
(*снехана*)

- Внутреннее (питание маслянистой пищей, глотание топлёного масла и т.п.)
- Внешнее (смазывание маслом головы, ног и пр.)
- массаж (*удаваартана*)
- сухой (*гаршана*) — для полных, вялых масляный (*абхьянга*)

Потоотделение (*сведана*)

- *ātapa* (прогревание солнечным жаром)
- прогревания, римочки и парки
- телесные упражнения
- усиление пищеварительного огня
- и т.п.

Основные пять лечебных действий (*панча карма*)
согласно Чараке

- Рвотное (*вамана*)
- Слабительное (*виречана*)
- Очистительная клизма — водяная и с отварами (*нируха бастхи*)
- Питательная или масляная (*анувасана бастхи*)¹⁸
- Введение лекарств через нос (*насъя*)

Последующие действия

- Полоскание рта, курение лечебных сигарет, ингаляция и ароматотерапия (*гандхуша, дхума, и пр.*)
- *Сансарги крама* (последовательность в питании)
- *Расайана виддхи* (омолаживающие средства)

¹⁸ К этим двум видам клизм в практике аюрведы иногда добавляется и промывание мочеполовых органов (*уттара бастхи*).

ПРИЛОЖЕНИЕ 8.

Асаны, бандхи и дыхательные упражнения для лечения некоторых расстройств и болезней

Вата-расстройства и болезни

Тревожность, беспокойство, страхи	<i>Сгибания назад (супта ваджрасана, матсьясана, паршвоттанасана, уштрасана, ардха чакрасана), уттхита падасана, мула бандха. Шавасана. Йога нидра. Нади шоддхана.</i>
Артриты	<i>Падмасана, вирасана, стоячие позы, пашимоттоначана, джану ширшасана, дханурасана, баддха конасана, халасана, мула бандха. Нади шоддхана.</i>
Астма (особенно психогенная и аллергическая)	<i>Бастии и кунджала крийа, сгибания назад (уштрасана, супта вирасана, бхуджангасана, дханурасана, паршвоттанасана, ардха чакрасана); шашанкасана, йога мудра, халасана, паванамуктасана, уддияна бандха, ширшасана, сарвангасана; позы расслабления (шавасана, макарасана).</i>
Бессонница	<i>Шавасана, бхуджангасана, сгибания назад. Удджаи пранайама.</i>
Головная боль	<i>Халасана, пашимоттанасана, йога мудра, ширшасана.</i>
Депрессия	<i>Сурья намаскара, йога мудра, халасана, таласана, падмасана, мула бандха, расслабляющие позы (шавасана, макарасана). Удджаи пранайама, умеренная бхастрика.</i>
Запор	<i>Стоячие позы, сгибания назад (особенно шалабхасана), йога мудра, паванамуктасана, уттан падасана, сарвангасана, шавасана.</i>

Метеоризм	<i>Паванамуктасана, уттан падасана, баддха конасана, мула бандха, ашвини мудра, шалабхасана.</i>
Невралгия	<i>Паванамуктасана, йога мудра, халасана, сгибания назад, випарита карани.</i>
Образование морщин	<i>Пада хастасана, йога мудра, сгибания назад, халасана, ширшасана.</i>
Половая слабость	<i>Пашчимоттанасана, ашвини мудра, мула бандха, сгибания назад, уттан падасана, уттхита падмасана, баддха конасана, випарита карани, сарвангасана, ширшасана.</i>
Простатит	<i>Шалабхасана, дханурасана, баддха конасана, падмасана; мула бандха, ашвини мудра.</i>
Менструальные нарушения	<i>Яштикасана, павана муктасана, халасана, пашчимоттанасана бхуджангасана, шалабхасана, дханурасана, набхиасана, випарита карани, йога мудра.</i>
Цистит и расстройства мочеиспускания	<i>Ширшасана, сарвангасана, сунта вирасана, баддха конасана, матсьясана, симхасана, маха мудра, уддияна. Нади шоддхана.</i>
Расширение вен (варикоз)	<i>Сарвангасана, вирасана, сунта вирасана, шавасана.</i>
Ревматоидные артриты	<i>Випарита карани, халасана, сгибания назад, ширшасана.</i>
Спинные боли (ишиас, поясничный артрит и т.п.)	<i>Стоячие позы (триконасана, хаста падасана), паванамуктасана, халасана, сгибания назад, (бхуджангасана, дханурасана, шалабхасана, чакрасана) випарита карани.</i>

Питта-расстройства и болезни

Раздражительность, гневливость или ненависть	<i>Гупта падмасана, випарита карани, сарвангасана, шавасана.</i>
---	--

Повышенное давление	<i>Макарасана, паванамуктасана, ваджрасана, вирасана, шашанкасана, пашичмоттанасана. Стараясь не переусердствовать — сурья намаскара, бхуджангасана, випарита карани, сарвангасана. Удджаи и нади шоддхана пранайама без задержки дыхания. Расслабляющие позы.</i>
Нарушение деятельности щитовидной железы	<i>Сарвангасана, халасана, карна пидасана. Удджаи.</i>
Мигренозная головная боль	<i>Матсьясана, сарвангасана, шавасана. Нади шодхана и удджаи пранайама.</i>
Изжога и повышенная кислотность	<i>Джатхара паривартанасана, дханурасана, бхуджангасана, уддияна бандха.</i>
Несварение, плохая усвояемость пищи	<i>Паванамуктасана, ваджрасана, матсьясана, дханурасана, бхуджангасана, шалабхасана, уддияна бандха, наули.</i>
Колиты	<i>Матсьясана, карна пидасана, наукасана, халасана.</i>
Расстройство деятельности печени	<i>Матсьясана, сарвангасана, карна пидасана, гупта падмасана.</i>
Язва кишечника	<i>Павана муктасана, джатхара паривартанасана, гупта падмасана. Шитали.</i>
Язва двенадцатиперстной кишки	<i>Ширшасана, випарита карани, матсьясана, йога мудра, пашичмоттанасана, джатхара паривартанса, скручивающие позы. Уддияна бандха, наули. Удджаи.</i>
Геморрой	<i>Матсьясана, халасана, сарвангасана; ашвини мудра, мула бандха.</i>
Стоматит, воспаления языка	<i>Симхасана. Шитали.</i>

Капха-расстройства и болезни

Апатия, лень	<i>Сурья намаскара, уштрасана, бхуджангасана, дханурасана, ширшасана, сарвангасана; мула бандха.</i>
Астма	<i>Сурья намаскара, шашанкасана, бхуджангасана, дханурасана, пашчимоттанасана, наукасана, таласана, матсьясана, ардха матсьедрасана, сарвангасана. Удджаи пранайама, нади шоддхана, капалабхати.</i>
Диабет	<i>Яштикасана, бхуджангасана, шалабхасана, наукасана (набхиасана), матсьясана, випарита карани, сгибания назад (ардха чакрасана, уштрасана), сгибания вперед (пашчимоттанасана, джану ширшасана, йога мудра, пада хастасана, и др.); Уддияна бандха.</i>
Закупорки синусов и связанная с этим головная боль	<i>Симхасана, матсьясана, наукасана, дханурасана, халасана, пашчимоттанасана. Пранайамы: умеренные капалабхати и бхастрика, нади шоддхана.</i>
Першение или боль в горле	<i>Симхасана, шалабхасана, матсьясана, сарвангасана. Удджаи.</i>
Тонзиллит	<i>Симхасана, уштрасана, дханурасана, сарвангасана, ширшасана. Удджаи.</i>
Хронический бронхит	<i>Наклоны вперед (хастасана, йога мудра), сгибания назад (паршвоттанасана, уштрасана, ардха чакрасана), халасана, матсьясана, випарита карани. Капалабхати.</i>
Эмфизема легких	<i>Сарвангасана, випарита карани, сунта вирасана.</i>
Хронические желудочно-кишечные нарушения	<i>Матсьясана, шалабхасана, бхуджангасана, наули.</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ 9.

Словарь некоторых используемых в тексте санскритских понятий

Абхьянга (*abhyāṅga*, м.) – масляный массаж тела в аюрведе.

Агни (*agni*, м.) – огонь как космическая сила, божество; в текстах хатха йоги и аюрведы – пищеварительный огонь в человеке (*agni vaiśvānara*).

Ама (*āma*, ср.) – букв. «несваренное», отходы, засоряющие каналы человеческого тела.

Асана (*āsana*, ср.) – букв. «сидение», (в обоих значениях — как место и поза), «положение тела», принимаемое йогиним для удержания дыхания и созерцания; третья ступень восьмичленной йоги. Число асан бесчисленно, но чаще всего применяются созерцательные позы – *падмасана* и *сиддхасана*.

Асуры (*āśura*, м.) – старшие братья богов, демоны, ставшие их противниками.

Атман (*ātman*, м.) – «Сам», «Самый». Высшая вечная неизменная Сущность всякого существа (включая животных, духов, богов), пребывающая за всеми их изменениями. Присутствуя в смертном теле (тогда он называется *дживатман* или, сокращенно, *джива*), он кажется подверженным радости и страданию, пока не достигнет освобождающего самопознания. Наконец, существует Высший Атман (*paramātmā*), который есть сам Господь. Упражнением и отречением йогин устраняет различие между *дживатманом* и *параматманом*.

Атрея – «происходящий из рода Атри»; родовое имя учителя аюрведы Пунарвасу, который сообщает её Агнивешу.

Атхарваведа – «Веда [мудреца] Атхарвана», сборник гимнов и заговоров, включенный в индийский канон как четвертая веда. Многие упанишады йоги объявляют себя идущими от Атхарваведы. Исследователи признают ее также источником аюрведы.

Аюрведа (*āyurveda*, м.) – «знание жизнеспособности» или «жизненной силы», древнеиндийская наука поддержания здоровья и исцеления. Древняя система медицины, наиболее известные трактаты которой — врачей Чараки и Сушруты — относятся ко времени между IV в. до н.э. и II в. н.э. Основные школы аюрведы используют в целении теорию уравновешивания трёх дош (основных обменных расстройств – см.) и семи дхату.

Бандха (*bandha*, м.) – «узел» или «замок», приём йоги, при котором сжимается или «замывается» определенная часть тела и текущая через нее энергия. Мысленно-мышечное замыкание пран в теле йогина, как бы связывающее человеческое тело со вселенской энергией. Используется для облегчения удержания дыхания и нужного направления пран.

Басти (*basti*, м.) – букв. «мочевой пузырь» [быка]. Возможно, он использовался в древности вместо нынешней резиновой грелки-клизмы. Название приема лечебной клизмы в аюрведе и особого приема очищения кишечника в йоге.

Брахманы – тексты, относящиеся к Ведам (см.), описывающие и символически истолковывающие ведийскую обрядность.

Бхела – полулегендарный автор сохранившейся в небольших отрывках аюрведийского трактата *Бхела самхиты*.

Бхутатма (*bhūtātman*, м.) – сущность пяти стихий или элементов вселенной, индивидуальный дух, проявленный телом.

Вайдика (*vaidika*) – ведийская преемственность, в отличие от тантрийской (*тантрика*) и традиции пуран (*пураника*), т.е. непосредственно идущая от Вед как священного текста.

Вайшешика – индийский атоанизм, одно из шести признанных в индуизме воззрений (*даршана*).

Вамана или **кунджала** – приём очищения пищевода и желудка, используемый в аюрведе и йоге. Выпивают солёный раствор или рвотное лекарство, а потом удаляют рвотным рефлексом жидкость с растворёнными отходами и ядами.

Варна (*varṇa*, м.) – букв. «цвет», «окраска». Одно из трёх (позже – четырёх) сословий ведийского общества – брахманы, кшатрии, вайшьи и шудры.

Вата (*vāta*), или **вайю** (*vāyu*, м.) – «ветер», «веянье», «воздух», Бог Ветра. В йоге – синоним праны, в аюрведе – одна из *дош*, нарушений обмена, проявляющаяся в избыточном движении воздуха в человеческом теле.

Веда – Букв. «ведение». Безначальное знание, содержащее в свернутом виде все сущее. Во мн. числе — свод священных писаний из четырех Вед, почитаемых в брахманизме и индуизме боговдохновенными, даже как «дыхание Бога». В их составе — сборники гимнов богам (*самхиты*), обрядовые формулы, магические заклинания и заговоры, описание и объяснение обрядов, религиозно-философские рассуждения и пр.

Веданта (*vedānta*, ср.) – «конец Вед», ныне самая распространенное из шести главных воззрений (*даршан*) Индии, суть которого в идее неразрывного единства Блага (Брахмана) и человеческой души и направленная, по собственному определению, на познание Брахмана. Основывается на трех источни-

ках: *упанишадах*, *Бхагавадгите* и *Брахма сутрах*.

Випака (*virāka*) — «созревание», «переваривание», «последствие переваривания» – в аюрведе ощущение вызываемое продуктом после его переваривания.

Виречана (или *вирека*) – лечение слабительными в аюрведе.

Вирья – ощущение, рождаемое тем или иным пищевым продуктом в желудке.

Гаршана – сухой массаж тела в аюрведе.

Гуна (*guṇa*, м.) – букв. «жила», «волокно», «связь», «свойство». В индийской философии – три определяющих качества всего сущего – неподвижность, темень (*тамас*), движение, раж (*раджас*) и естество, свет, устойчивость (*саттва*). В аюрведе – одно из 20 или 40 свойств явлений и предметов, используемых для уравнивания *дош*.

Дин чарья – распорядок дня.

Доша (*doṣa*, м. или ср.) – «нарушение», «порча», «расстройство» (имеется в виду – телесно-умственного единства человека), одно из важнейших понятий аюрведы и *хатха* *йоги*. Существуют три разновидности: *вата*, *питта* и *капха*. Примерно соответствуют трём принципам обмена – катаболизму, метаболизму и анаболизму.

Дравья (*dravya*, ср.) – «основа», «субстанция», в *вайшешике* и аюрведе.

Дхарма (*dharma*, м.) – «устав», «порядок», духовная основа мира, совокупность нравственных, общественных, религиозных установлений и правил, направляющих жизнь человека к Истине; нравственный и общественный долг и добродетели человека, поддерживающие мир в порядке. Одно из важней-

ших понятий индуизма и буддизма, но в буддизме дхармы ещё и составляющие элементы мира.

Дхату (*dhātu*, м.) – «стать», «составляющее». Одна из пяти составляющих вселенной (Пространство, Воздух, Огонь, Вода, Земля); в аюрведе одна из 7 составляющих тела, телесная ткань или вещество (жизненный сок, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг, сперма).

Ида (*idā*, ж.) – левый ток (*naḍī*) в тонком теле, управляющий мысленной энергией, лунная сила сознания (*читта шакти*). Его проявление – дыхание через левую ноздрю. Соответствует и связывается со слогом *ha* в слове *hatha*, луной, а также с Гангой и левой ноздрей. Обычно ей приписывают бледно-жёлтый цвет.

Индрии (*indriya*, м.) – воспринимающие и действующие чувства человека.

Кама сутра – «трактат о [любовном] желании» Ватсьяяны (между I–VI вв.), пожалуй, первое в мировой культуре систематическое описание половых чувств, взаимоотношений и действий.

Капха (*kaṇḥa*, м.) – «мокрота», «слизь», (*śleṣma*); одна из трёх дош, обменных сущностей в человеческом теле.

Карма (*karman*, м.) – «действие», «дело», «обряд», «удел». Представление о причинно-следственной связи: всякое совершённое действие оставляет следствие в виде заслуги или преступления. Сгущение этих следствий приводит существо к перевоплощению, но благие дела ведут человека к тому уровню, откуда он знанием может достичь Освобождения.

Кундалини (*kuṇḍālīni*, ж.) – в тантрийских учениях – «свёрнутая» божественная сила или энергия, которая у обычного человека пребывает в дремоте в

основании туловища, как свернувшаяся кольцами змея. *Йогин* упражнениями направляет дыхание до Корневого Центра (*муладхара*), разжигая там жизненный огонь, пробуждающий *кундалини*, и она, являющаяся не чем иным как Богиней, суженой Шивы, соединяется со своим божественным супругом.

Мала (*mala*, ср. или м.) – букв. «грязь», «нечистота», отходы, выделяемые при жизнедеятельности.

Мантра (*mantra*, ср.) – особое «молитвенное изречение», или слог, имя божества, используемые в йоге и обрядности для достижения как мирских, так и духовных целей. Повторение мантры вызывает сосредоточение, успокоение и возвышение сознания. Само слово *mantra* производится из двух корней *man* + *tra* и толкуется как «орудие духа». Наиболее известна ведийская *мантра гаятри*.

Марма – «смертельные» или «уязвимые точки» в человеческом теле: место соединения двух или нескольких тканей или сосудов. Некоторые исследователи считают понятие о *мармах* в аюрведе предтечей китайской акупунктуры.

Махабхуты – пять «великих сущностей» или стихий природы: пространство, воздух, огонь, вода и земля.

Мокша (*mokṣa* м.) или *мукти* (ж.) – «Освобождение» – от господства обманного, причинного, переходящего, от цикла перевоплощений, – высшая цель всех признанных индуизмом мировоззрений.

Насья – аюрведийское лечение посредством введения лекарств через нос и ингаляций.

Ньяя – одно из шести философско-религиозных мировоззрений Индии, делающая упор в познании на логику.

Оджас (*ojas*, ср. р.) – «мощь». «крепость», одухотворяющая человеческое тело энергия, связующая его со вселенской энергией. Упоминается в Ригведе: Ты, риши, рождённый в глубокой древности, Единственный владыка всего, Повелевающий силой [посредством] оджаса! Р.8.6.41 и в Атхарваведе, 2.18, где Агни описывается как существующий оджас, и есть просьба дать оджас почитателю, и, например, в Бхагавадгите, 15.3. В аюрведе также та сила, что связывает плод с матерью, определяет силу иммунитета.

Панча карма – пять оздоравливающих или лечебных действий аюрведы: *вамана*, *насыя*, *виречана*, *басты*, *ракта мокша*.

Патанджали (*patañjali*) – полулегендарный философ и грамматик; считается составителем *Йога сутры*, главного текста восьмичастной йоги.

Пингала (*piṅgala*, ж.) – один из главных (правый) ток (*нади*) тонкого тела, управляющий силой *праны* (*пранашакти*). Связан с практическими сознанием и опытом. Сопоставляется с солнцем или солнечной силой, слогом *ṭha хатха* йоги, рекой Ямуной (притоком Ганги). Представляется красным или жёлтым цветом. Слово употребляется как синоним правой ноздри.

Питта (*pitta*) – «жёлчь», одна из трёх *дош*, обменных нарушений в человеческом теле.

Прабхава (в аюрведе) – особое «проявление» действия того или иного продукта.

Пракрити (*prakṛti*, ж.) – Праматерия, Природа, проявленная и непроявленная; мир явлений, космическая энергия; в аюрведе – порода, прирождённые свойства тела и нрава человека.

Прана (*prāṇa*, м.) – всеприсущая, в том числе и в теле, энергия, дыхание, жизнь. Также одна из пяти главных пран (дыханий) в теле.

Пранайама (*prāṇāyama*, м.) – «управление праной» или дыханием» (где «дыхание» понимается, скорее, как всеобщая жизненная сила, энергия). В частности, управление дыханием, одна из важнейших частей йоги. Ритмизация, замедление до остановки (КУМБХАКА) хода дыхания. Четвёртая ступень восьмичастной *йоги*, следующая за освоением особых поз, пранайама считается совершенно необходимой в духовном развитии (особенно в учениях тантры о дыханиях).

Прасада (*prasāda*, м.) – ткани и функции тела, строящие и поддерживающие существование тела.

Пратьяхара (*pratyāhāra*, ср.) – отстранение чувств от влечения к внешнему, сокращение в сознании области ощущений и действий. Сравнивая *йогина* с черепахой, втягивающей голову и лапы внутрь своего панциря, тексты учат, что нужно отделиться от внешнего мира для сосредоточения своей мысли (ДХАРАНА) и созерцания (ДХЬЯНА).

Пураны – букв. «старины», индуистские тексты с многочисленными мифологическими сюжетами, предназначенные для донесения Истины людям, недопущенным или неспособным к изучению Вед.

Пуруша (*puruṣa*, м.) – букв. «муж», «человек» (с оттенком – первосущий); «дух» (один из синонимов *атмана* и *Брахмана*), сознательный принцип бытия в *санкхье*.

Ракта мокша – кровопускание, один из способов аюрведийского лечения.

Раса – 1. «сок» 2. «вкус». Первое понятие обозначает одну из семи составляющих тела, сопоставимую примерно с плазмой крови. Второе – собственно вкус: один из шести вкусов пищи.

Рита чарья – сезонное поведение, т.е в зависимости от времен года.

Риши – мудрецы, воспринявшие и собравшие Ве-
ды; позже – полусказочные великие мудрецы древ-
ности.

Сад-вритта (*sad vṛtta*, м.) – правильное распо-
ряжение умом в аюрведе

Самхита (*saṁhitā*, ж.) – «собрание», «сборник»,
«свод» священных (особенно ведийских) или почи-
таемых текстов.

Санатана дхарма – вечное установление, само-
название индуизма.

Санкхья (*sāṁkhya*, ср.) – «счёт», «расчёт», «раз-
бивка», одно из древнейших философских учений
Индии, тесно связанное с классической йогой.
Санкхья рассматривает мир как взаимоотношения
безначальных Духа (*Пуруша*) и Природы (*Прак-
рити*). Как метод познания использует анализ яв-
лений, «расчёт», откуда и ее название. Учит «давать
отчёт» или «отсчитывать» в прямом смысле слова
явления Природы, чтобы в заключение «рассчитать-
ся» с Нею, отделив от Неё Дух.

Сансара (*saṁsāra*, м.) – «текучесть», круговорот
явлений (возникновение-пребывание-конец и снова
возникновение); перевоплощение души из одного
состояния или тела в другое или кажущаяся связан-
ность *Атмана* до конца существования вселенной
(или до воплощения в теле человека, способного уп-
ражнением освободить свою душу).

Саттва – см. *гуна*.

Сведана – «потение», процедуры по потоотделе-
нию в аюрведе.

Сушумна (*suṣūptā*, ж.) – срединный из трёх
главных токов (*нади*) в тонком теле человека, по ко-
торому поднимается кундалини. Сушумна алмазного
цвета и уподобляется реке Сарасвати.

Тантра (*tantra*, ср.) – совокупность многих культур, культов, учений, объединённых общей идеей почитания Силы, Энергии (шакти) или Матери-Природы и выраженное в текстах, называемых *tantra* («книги»). Тантра основывается на послыке необходимости пробуждения присутствующей в нас силы (шакти, кундалини), тождественной той, что правит вселенной (Природе во всех ее проявлениях и обликах).

Тридоша – см. *доша*.

Унаведа – подсобный раздел Вед.

Шастры (*śāstra*, ср.) – букв. «орудие», «поучение», общее название индийских священных и авторитетных писаний по различным областям знания.

Шлешма (*śleṣma*) – «слизь», понятие встречающееся еще в Ведах, синоним *капхи*.

Юга (*yuga*, м.) – один из четырёх чередующихся времён круговорота вселенной от её творения до растворения (*pralaya*), или «конца юг»: *крита*- или *сатьяюга*, *третаюга*, *двапараюга* и *калиюга*. В каждой последующей, все более короткой, юге происходит все больший упадок *дхармы* и все более короткой и мучительной становится жизнь людей. Но после гибели вселенной вновь следует появление, развитие, упадок, растворение, — и так до бесконечности.



ПРИЛОЖЕНИЕ 10.

Некоторые правила чтения транскрипции

Санскритские буквы в транскрипции имеют примерно такие соответствия русским буквам и звукам:

Согласные *b*, *v*, *g*, *d*, *s* и др. произносятся, как в русском языке. Исключения: *j* — дж, *ñ* — нь, *c* — ч, *ś* — щ, *ṣ* — ш. В других случаях соединение согласной со строчной *h* означает придыхательную согласную, а не соединение двух согласных (например, *cha*, *dha* и т.п.). Транскрипция санскритских слов имеет примерно следующие основные соответствия. Точкой над буквами *n̄* или *m̄* передаются различные степени мягкости или назализации звуков — носовой резонанс (*anusvāra*) или гуттуральный носовой (как английское *ng*), точкой же под буквой *n* (*ṇ*) — церебральный носовой, как бы с призвуком мягкого звука *л*. Точка под согласными (*ḍ*, *ṭ*, *ḍh*, *ṭh*) отмечает церебральные звуки, *ṛ* или *ḷ* — сонанты, т.е. слогообразующие согласные (как например, в русском «бодрствование» или чешском *vlk*), а под *ḥ* — глухое придыхание (*visarga*).

Гласные делятся на краткие (как в словах «сам», «кит») и долгие, отмечаемые чертой над ними (*ā*, *ū*, *ī*), например как в слове «синий». Как правило, они произносятся открыто, например, *e* в словах *veda* или *deva* произносится скорее ближе к «э», нежели к «е». Надстрочная запятая перед буквой ставится на месте *a* или *ā*, выпавшего по правилам *сандхи* (сочетания).

ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА

- Agniveśa's Caraka samhitā (śarirasthāna)* Sharma, R.K.D.,
Dash, V.B. V.94. — Varanasi, 1979.
- Suśruta samhitā*. — Delhi, 1988.
- Vāgbhata. Aṣṭāṅgahr̥daya samhitā*. — Kottayan, 1956.
- Vāgbhata. Aṣṭāṅgahr̥daya samhitā*. — Wiesbaden, 1975.
- Айенгар, Б. К. С. Прояснение. йоги. Йога дипика. —
М.: МЕДСИ XXI, 1993.
- Арнольд из Вилановы. Салернский кодекс здоровья.
— М.: Интербук, 1992.
- Бойко К. С. Йога. Скрытые аспекты практики. —
Минск.: Вида-Н, 1998.
- Аюрведа: наука самооздоровления. — СПб.: ОВК,
1992.
- Бадмаев П. Основы врачебной науки Тибета. Жуд-
Ши. М.: Наука, 1991.
- Джохари, Хариш. Аюрведический массаж. — К.: Со-
фия, 1998.
- Джохари, Хариш. Дханвантари. — К.: София, 2000.
- Джуд-ши — памятник средневековой тибетской
культуры. — Новосибирск: Наука, 1988.
- А. Залманов. Тайная мудрость человеческого орга-
низма. — Минск.: Инфорад, 1993. — С. 212.
- Лад, В., Лад, У. Аюрведическая терапия. — М.: Сат-
тва, 2000.
- Лад, В. Диагностика по пульсу. — М.: Саттва, 2001
- Лад, В., Фроули, Д. Травы и специи. — М.: Саттва,
1998.
- Матхура Мандал Даса. Введение в аюрведийские
методы лечения. — М. 1996.
- Свобода Р. Е. Праkriti. Ваша аюрведическая кон-
ституция — М.: Саттва, 1998.

- Соловьева Л. Н. Наука о жизни с позиции Аюрведы. М, 1998.
- Чопра Д. Идеальное здоровье. — М.: Древо жизни, 1990.
- Чопра Д. Исцеление сердца. — К.: София, 1998.
- Чопра Д. Возвращение риши. М.: Крон-пресс, 1996.
- Фроули, Д. Аюрведическая терапия. — М.: Саттва, 1998.
- Asian Medical system. Ed. Charles Leslie. — Berkeley. 1976.
- Bhattacharya, B. The science of Tridosha. — Calcutta, 1975.
- Dash, Vaidya Bhagvan. Fundamental of ayurvedic medicine. Delhi, Bansal. 1978.
- Dahanukar, Sh., Thatte, U. Ayurveda revisted. — Bombay, 1994.
- Dasgupta, S. A history of Indian philosophy. V. 2. — Cambridge, 1968.
- Dash, Vaydya Bhavan. Embriology and maternity in Ayurveda. Delhi, 1975.
- Dash, Vaydya. Basic principles of Ayurveda Ayurvedic Sankhyam of Totarananda. New Delhi, 1980.
- Dash, Vaydya Bhagvan. Tibetan Medicine with special reference to *Yoga śataka*. — New Delhi. 1985.
- Filliozat J. The classical doctrine of Indian medicine. — Delhi. 1964.
- Garde R. Ayurveda for health and long life. — Bombay. 1975.
- Garde R. K. Principales and practice of Yoga therapy. Bombay, 1975.
- Jaggi O. P. History of science and technology of India. V.4. Delhi. 1973.
- Karambelkar V. The Atharvaveda and the Ayurveda. — Nagpur. 1961.

- Paths to Asian medical knowlege. — Berkeley. 1994.
- Satyananda Saraswati Swami. Asana Pranayama Mudra Bandha. Munger, 1989.
- Satyananda Saraswati Swami Surya Namaskara. — Munger, 1983.
- Savnur, H. V. Ayurvedic materia medika. — Delhi. 1988.
- Sen Gupta. Ayurvedic system of medicine. V. 1–2. Delhi. 1984.
- Sharma, Shiv. The system of Ayurveda. — Bombay, 1995.
- Yogeswar. Simple yoga and therapy. Madras, 1987.



СОДЕРЖАНИЕ:

Введение

Перед выбором книги.....	3
«Медицинский настрой» человечества.....	7
А почему именно аюрведа?.....	21
Истоки аюрведы: предания и история.....	34
Связь аюрведы с йогой.....	42

Опорные идеи аюрведы

Человек как единое целое.....	47
Духовное существование Человека.....	50
Человек как вселенское явление.....	50
Важнейшее измерение мира.....	59
Жизнь до зачатия.....	67
«Уплотнение» человека.....	67
Дух как проявляющееся и воспринимающее сознание.....	72
Доказательства существования Самого Высшего.....	79
Безначальность Духа.....	81
Жизнь до рождения.....	83
Телесное существование.....	89
Дхату.....	89
Анатомия аюрведы.....	93
Загрязнения (ама).....	104

Расстройства и болезни

Тридоша — три основных расстройства.....	107
Что такое доши.....	108
Доши и гуны.....	114
«Порода» личности.....	117
Проявления дош в человеческом теле.....	117
Вата.....	120

Питта.....	125
Капха.....	129
Кто вы?.....	133
Определение преобладающей доши.....	133
Двеедошные типы.....	143
Породы людей в других системах.....	148
Меняется ли тип телосознания?.....	150
Малые (местные) нарушения.....	151
Доши в природе.....	153
Суточное «расписание» дош.....	153
Времена года и погода.....	156
Раса: вкус и настроение.....	162
Причины, виды и развитие болезни	167
Нарушения целостности сознания.....	167
Оправдание веры в порчу.....	178
Виды болезней.....	187
Развитие болезни.....	191
 Средства оздоровления, лечения и исцеления	
Диагностика и самодиагностика.....	194
Основы диагностики по аюрведе.....	194
Некоторые приемы диагностики.....	199
Основы лечения по аюрведе.....	212
Участие и соучастие в лечении.....	211
Хвала самолечению.....	216
Причины несчастий и недугов и их уничто- жение.....	220
Целебность высшей цели и целостного миро- воззрения.....	224
Свобода от боязни болезни.....	231
Правила применения лекарств.....	238
Основные правила уравнивания дош.....	241
Общеоздоровительные средства.....	247
Смягчение.....	249
Массаж.....	249

Потение.....	253
«Баня парит — здоровье правит».....	255
Расайана.....	257
Пять лечебных действий.....	260
Система очищения.....	260
Басти.....	263
Вамана.....	267
Виречана.....	269
Насья.....	271
Подкрепляющие действия.....	276
Уравновешивающее питание.....	279
Зависимость тела от пищи.....	279
Вкусы и доши.....	285
Некоторые правила питания.....	289
Причины несчастий и достижение счастья.....	301
Порядочная жизнь и распорядок дня.....	301
Добродетельная жизнь по аюрведе.....	306
Соитие с природой, а не просто секс.....	315
«Помни это: зима не лето!».....	320

Упражнения йоги и аюрведа

Оздоровительные возможности йоги.....	324
Очищение.....	336
Нети.....	337
Вамана.....	342
Басти.....	346
Мула шоддхана.....	347
Шанкха пракшалана.....	349
Асаны.....	361
Сурья намаскара.....	362
Асаны для уравновешивания дош.....	373
Дыхательные упражнения.....	376
Дыхание, настроение, самочувствие.....	376
Свара йога.....	378
Пранайамы.....	381
Самавета пранайама.....	382

Уджайи пранайама.....	383
Нади шоддхана.....	384
Сроки улучшения здоровья или излечения болезни.	389
Зачем?.....	392

Приложения

Приложение 1. Глава 1 раздела Шарирастхана Чарака самхиты.....	405
Приложение 2. Разновидности сознаний (из главы IV раздела Шарирастхана Чарака самхиты, 37–391).....	424
Приложение 3. Схема основ (дравья) природы вайшешики, используемая в назначении лекарств (традиция Сушруты).....	427
Приложение 4. Перечень основных расстройств и болезней, упоминаемых в традиционных трактатах аюрведы.....	428
Приложение 5. Перечень болезней и расстройств, вызываемых порчей составляющих (дхату) тела.....	433
Приложение 6. Вкусы и свойства некоторых пищевых продуктов.....	436
Приложение 7. Основные лечебные мероприятия аюрведы.....	439
Приложение 8. Асаны, бандхи и дыхательные упражнения для лечения некоторых расстройств и болезней.....	440
Приложение 9. Словарь некоторых используемых в тексте санскритских понятий.....	444
Приложение 10. Некоторые правила чтения транскрипции.....	454
Источники и литература.....	455

