

ДОЛМА ДЖАНГКХУ

Аюрведическая
**духовная
практика**

Annotation

Большинство людей склонно болеть, только они делают это не совсем правильно. В индийской философии болезнь издревле понималась как форма тапаса – аскетизма, или подвижничества. Соответственно, аюрведа как система целительства развивалась во многом в связи с духовной практикой, используя сходную терминологию и методики. Тем самым она позволяет предельно приблизить процесс выздоровления к усилиям по самосовершенствованию.

Пациент, доверившийся врачу, теряет много больше, чем деньги. Болезнь является результатом его действий или кармы, она же дает ему шанс найти способ изменить свой образ жизни. Если врач помогает ему вернуться к прежней жизни, то болезнь оказалась напрасной. Он теряет редкий шанс понять самого себя. Если же он находит в себе силы

принять вызов болезни, он совершает серьезный прогресс. Аюрведа дает большой спектр таких возможностей.

Авторская концепция составляет форму данной книги, тогда как по содержанию она наполнена рекомендациями известного специалиста по аюрведе д-ра Дэвида Фроули, и в данном отношении является конспектом лекций.

- Долма Джангху
 - Введение. Аюрведа как духовная практика
 - Глава 1. Вращивание духа – биодуховный подход
 -
 - Вайю – Агни – Сом
 -
 - Вайю – персонификация бытия
 - Агни – персонификация

сознания

- Соматическая – персонификация благодати

- Саттва – раджа – тамас

■

- Саттва – ясная пронизательность

- Раджа – бурная турбулентность

- Тамас – косная застойность

- Прана – телжас – оджас

■

- Прана – свободная подвижность

- Телжас – сущностная лучистость

- Оджас – врожденная мощь

- Глава 2. Возвращение силы – биоэнергетический подход

■

- Вата – Питта – Капха
 -
 - Вата – воздух существования
 - Питта – разжигание осознания
 - Капха – упоение блаженством
- Конкретизация субдош
 -
 - Субдоши ваты – ветра существования
 - Субдоши питты – фрагменты сознательности
 - Субдоши капхи – вариации наслаждения
- Шроты – системы каналов
 -
 - Пранаваха-шроты – дыхательная система
 - Аннаваха-шроты –

пищеварительная
система

- Амбхуваха-шроты —
водообменная система

○ Глава 3. Вращивание тела —
биохимический подход

■

- Вкусы и первоэлементы

■

- Шесть вкусов — критерии
целебности

- Вкусы и доши — обратное
воздействие

- Первоэлементы —
ритуалы освящения

- Дхату — наращивание тканей

■

- Воплощение ваты;
костная матрица

- Воплощение питты;
кровь и нервы

- Воплощение капхи;

плазма и мышцы

- Массаж – впитывание масел
 -
 - Согревание _____ и увлажнение ваты
 - Охлаждение _____ и увлажнение питты
 - Согревание и осушение капхи
- Глава 4. Лечение как тапас – путь подвижничества
 -
 - Успокоительная терапия
 -
 - Успокоение ваты
 - Успокоение питты
 - Успокоение капхи
 - Очистительная терапия
 -
 - Очищение ваты
 - Очищение питты
 - Очищение капхи

- [Тонизирующая терапия](#)
 -
 - [Тонизация ваты](#)
 - [Тонизация питты](#)
 - [Тонизация капхи](#)
- [Глава 5. Алхимия расаяны – идеал боговоплощения](#)
 -
 - [Омоложение тела](#)
 -
 - [Расаяны для тканей](#)
 - [Расаяны для органов](#)
 - [Омоложение ума](#)
- [Заключение. Омоложение и освобождение](#)
- [Ведический центр «Рюген»](#)
 - [Автор учебных программ](#)
 - [Курсы заочного обучения](#)
 - [Аюрведическое целительство](#)
 - [Йога и Аюрведа](#)
 - [Астрология Провидцев](#)

- [Сведения об авторе](#)
 - [Все книги автора](#)
-

Долма Джангкху

Аюрведическая духовная практика

Введение. Аюрведа как духовная практика

Аюрведа настолько широко известна в наше время, что излишне повторять ее определение и доказывать ее достоинства. Данная книга изначально «вписана» в контекст преподавания аюрведы на курсах доктора Дэвида Фроули (пандита Вамадевы Шастри), который прекрасно известен в России по книгам и посещал страну с семинарами. Менее известны много лет действующие заочные русскоязычные курсы по йоге, аюрведе и ведической астрологии по системе д-ра Фроули, благодаря стараниям Сергея и Максима Кушпелей – создателей Ведического центра на острове Рюген и филиала в Берлине (Германия). Автор этой книги участвовал в переводах курсов Фроули на русский язык, и она изначально была задумана как учебное пособие для студентов.

Хотя наибольшую популярность аюрведа

получила скорее как система традиционной медицины, обещающая нам природное исцеление от всяческих хворей и немощей, она исходно является *ведой* – священным знанием, полученным древними индийцами как богооткровение. Будучи признанным пандитом в самой Индии, Фроули придерживается исконного смысла аюрведы, используя «биодуховный» метод, а далее выделяя «биоэнергетическую» и «биохимическую» составляющие. Даже заболевание и лечение возводятся в *тапас* – форму духовного подвига. При подобном подходе аюрведа оказывается очень тесно связана с йогой – тоже в смысле духовной практики, а не просто фитнеса. Данному подходу мы с моим соавтором следовали в книге «Травы для йоги».

Я буду обозначать границу между сферами применения аюрведы как духовной практики и терапии, хотя она будет неизбежно оставаться зыбкой в каждом индивидуальном случае. Я сама, как многие йоги, с легкостью провожу

водные процедуры, вроде *шанкпракшаланы* (сквозного промывания пищеварительного тракта) самостоятельно, что опасно для людей не практикующих и требует клинических условий под наблюдением аюрведического целителя. Отдельные процедуры, вроде *широдхары* (промывание Аджны длительным капанием масла из подвешенного над головой сосуда), требуют клиники в силу нужного «оборудования». Однако «красной нитью» в книге будет проходить мысль о том, что «освобождение предопределяет омоложение». Иными словами, я пойду «сверху вниз» — от наиболее важных духовных аспектов к второстепенным физическим.

Глава 1. Вращивание духа – биодуховный подход

«Наука жизни» состоит не в хроническом лечении болезней, а во вращивании духа. Биодуховный подход к применению трав для самореализации опирается на духовный идеал жизни. Аюрведа как духовная практика обращена прежде всего к здоровым людям, устремленным к развитию, хотя и позволяет им корректировать любые нарушения. Такой подход в естественном целительстве подтверждается воздействием трав на ускорение или сдерживание духовного развития. Он апробирован тысячелетиями применения трав на высших уровнях йоги и аюрведы ведическими мудрецами, для которых Сома (персонификация «сока») служил посредником для приближения к Богам. Подобные эффекты

просто невозможно свести к простым физическим реакциям на прием трав или даже к их целительному воздействию. Однако духовная сила трав все же оказывается преобладающей над их энергетическим и химическим воздействием, предопределяя оба последних подхода. Вот почему мы начинаем с биодуховной модели, хотя она наиболее сложна для понимания и, соответственно, применения на практике.

Вайю – Агни – Сома

Аюрведическая практика в своей ведической основе восходит к богам как всеобщим принципам, которые в процессе проявления вселенной переходят в более конкретные формы. И если сами боги неуязвимы в силу целостности, то их проявления подвержены тем большему рассогласованию, чем более частные аспекты они собой выражают. Следовательно, восстановление равновесия в системе всегда требует воссоздания ее целостности или возведения в божественность. Аюрведа в высшем статусе духовной практики состоит в богопочитании, которое, как и все ведические ритуалы, прошло процесс интериоризации (овнутрения) в сознании человека по мере развития веданты. Ранние внешние обряды богопочитания включали в себя цветочные подношения и возлияния, а внутреннее согласование божественных первоначал осуществимо

посредством медитации, которой способствуют растительные благовония. Боги становятся сущностью *гун* и далее проявляются в *дошах*, а на пути духовного развития мы восстанавливаем их божественность. Вся практика аюрведы неявно сводится к общению с богами.

Вайю – персонификация бытия

В тройственности *сам-чит-ананды* (бытия-сознания-блаженства), присущей высшему Пуруше, бытийствование персонифицировано в боге Вайю. Как всеобщий принцип он тождественен *пране* и на глубинном уровне связан с *самтвой*. Но в процессе формирования он творит энергию проживания и становится основой *раджаса*. Далее он раздваивается в субъект-объектном отношении на *титту* через органы чувств и *капху* через органы действия. Все три *доши* суть три основные формы жизненной силы, которые воплощаются в

первоэлементах. Таким образом, мы можем проследить процесс нисхождения Вайю по линии «*саттва – прана – вата*». Однако, как чистое бытие он вмещает в себя все проявления, иначе он не был бы богом. Все *гуны* и все *доши* подвластны Вайю, поэтому обряды его почитания составляют самую основу для арведической практики, хотя могут выполняться внешне или внутренне.

Агни – персонификация сознания

В тройственности *сат-чит-ананды* (бытия-сознания-блаженства), присущей высшему Пуруше, сознательность персонифицирована в боге Агни. Как всеобщий принцип он тождественен *теджасу* и на глубинном уровне тоже связан с *саттвой*, как и Вайю. Но в виде способности восприятия в воплощенной вселенной он становится *раджасом*. Далее можно проследить нисхождение Агни по линии

«*фаджас* – *теджас* – *питта*». Однако, как чистое сознание, он рефлектирует в себе все проявления, иначе он не был бы богом. Все *гуны* и все *доши* подвластны Агни, ибо все боги наделены сознанием, включая Вайю и Сому. А значит, обряды его почитания одинаково составляют основу для аюрведической практики, хотя точно так же могут выполняться внешне или внутренне. В качестве источника «духовного рвения или горения» Агни вдохновляет всех практикующих на пути развития и освобождения, и эта ипостась наиболее важна для продвижения к цели освобождения.

Сома – персонификация благодати

В тройственности *сат-чит-ананды* (бытия-сознания-блаженства), присущей высшему Пуруше, благодатность персонифицирована в боге Соме. Как всеобщий принцип он

тождественен *оджасу* и на самом глубинном уровне тоже связан с *саттвой*, как Вайю с Агни. Но в виде способности к наслаждению, которая в воплощенной вселенной осуществляется через органы действия, он становится *тамасом* (точнее, тамасическим видоизменением *праны*). Таким образом, можно проследить нисхождение Сомы по линии «*тамас — оджас — капха*». Однако, как чистое блаженство он наслаждается всеми проявлениями, иначе он не был бы богом. Все *гуны* и все *доши* подвластны Соме, ибо все боги блаженны, включая Вайю и Агни. Вот почему обряды его почитания одинаково составляют основу для арведической практики, хотя они точно так же могут выполняться внешне и внутренне. В качестве непрекращающейся «божественной милости» Сомы поддерживает всех практикующих на пути развития и освобождения, и эта ипостась сильно облегчает личные усилия при продвижении к цели освобождения.

Саттва – раджас – тамас

Саттвическое состояние – основа всякой духовной практики. Всем известны три *гуны*, но следует вспомнить также о *тригунатите* – это запредельное бескачественное состояние духа, для которого упрочение *саттвы* служит основой, а не последней целью. Однако биодуховный подход, используемый в аюрведе и йоге, состоит в классификации трав в соответствии с тремя главными качествами: *саттвой* (ясностью), *раджасом* (волнением) и *тамасом* (тьмой). По уверению великого немецкого философа, «в ясном свете столь же мало видно, сколь и в полной тьме». Так и *саттву* и *тамас* часто путают друг с другом по признаку внешнего спокойствия и невозмутимости. Биодуховный подход позволяет нам оценивать воздействие трав на разум и сознание, а также их способность повышать или же понижать бдительность. Саттвические вещества упрочивают

восприимчивость и распознавание, раджасические – вызывают возбуждение и лихорадочные помыслы, а тамасические – отупляют ум и чувства. Здесь становится понятна относительная ценность раджасических трав для перевода *тамаса* в *саттву*.

Саттва – ясная проницательность

Саттва придает личному существованию такое качество ясности, которое предопределяет незамутненное видение Реальности, а оно непосредственно предшествует слиянию с истинной Самостью в состоянии *тригунатита* – выходе за пределы всех трех *гун*. Но аюрведа, как наука, ограничивается технической стороной дела – подготовкой личности к самореализации путем установления последнего наиболее тонкого качественного состояния – *саттвы*. Поддержание саттвического состояния в раджасо-тамасичном социальном окружении,

особенно практикующим йогу в западном «обществе торговцев», поначалу требует существенной поддержки при помощи самых разных средств. И одно из самых сильных – травы, наделенные саттвическим качеством, которое может быть усвоено духом практикующего при поглощении самой травы его телом, так что она продолжает «произрастать» внутри него. Стоит отметить, что древние греки понимали «фастительную душу» как качество роста вообще, присущее также и человеческой душе.

Раджас – бурная турбулентность

Раджас выступает срединным состоянием в трех *гунах* и наиболее общечеловеческим качеством в целом, ибо все люди деятельны. Им отмечено как бесконечное вращение в колесе перевоплощений, так и бесконечное мельтешение *вритти* – завихрений сознания. С

точки зрения биодуховного подхода, это состояние возмущения, которое необходимо снять для установления подлинной ясности и проницательности. Однако, как мы отметили, это прогрессивное состояние по отношению к тамасической инертности. Вот почему применение раджасических трав иногда оказывается уместным для восстановления *саттвы* в случае умопомрачения в тамасической среде. Тем более они необходимы в начале духовной практики для тех, кто решил прилагать усилия к просветлению, обнаружив себя поглощенным *тамасом*. Обычно таким людям рекомендуют пути йоги, связанные с внешней активностью, наподобие карма-йоги или бхакти-йоги, чему способствуют отдельные травы. Но всегда помните, что это лишь переходное состояние, этап на пути.

Тамас – косная застойность

Тамас – самое привычное, но весьма загадочное качество, которое практически синонимично телесной материальности как таковой. С точки зрения биодуховного подхода, все лекарства тамасичны, то есть обладают долговременным отупляющим воздействием в силу своей тяжести и неестественности. Травы тоже могут носить подобное качество. Их следует знать скорее для того, чтобы избегать их употребления. Но отметим положительную сторону *тамаса* как неподвижности, ибо в божественной вселенной нет ничего дурного. Все имеет скрытую цель. В стремлении разгадать загадку материи мы принимаем это «драгоценное рождение в человеческом теле» (по буддизму). Ничто духовное не считается вполне реализованным, пока оно не осуществлено «во плоти», приобретя качества устойчивости, надежности, заземления и укоренения, – одним словом, тамасичности (бездеятельности).

Прана – теджас – оджас

Аюрведа на духовном уровне составляет часть того внутреннего алхимического процесса, посредством которого йога развивает высшее сознание. Для того чтобы йогическая алхимия действовала правильно, необходимо выработать нужные энергии и смешать их в должной пропорции. Именно здесь вступает в силу аюрведа с ее глубинным пониманием тела и ума, позволяя перейти от обычного человеческого мышления к самореализации за пределами личных пространственно-временных ограничений. Сама аюрведа исходит в целительской практике из понимания соотношения трех *дош* – *ваты*, *питты* и *капхи* (биологических факторов воздуха, огня и воды), которые составляют основу различения типов конституции в зависимости от преобладания той или иной *доши*. Однако, на более глубинном уровне *доши* играют важную роль в йоге, образуя высший йогический аспект аюрведы как

духовной практики. Три тонкие составляющие *дош* – *прана*, *теджас* и *оджас* – будучи правильно направлены, раскрывают сверхъестественные силы в йогическом развитии. Секрет в том, что они должны развиваться непременно одновременно и соразмерно, причем даже внезапно, и в таком случае не возникает «перекосов», ибо они поддерживают друг друга вместо того, чтобы подавлять одна другую.

Прана – свободная подвижность

Прана прекрасно известна в значении энергии вообще, однако она редко описывается в соотношении с *теджасом* и *оджасом* как одна из трех необходимых составляющих процесса духовного возрастания. Более того, она почти никогда не понимается как тонкая исконная форма *ваты*, дисбаланс которой признается в аюрведе причиной всех болезней. Биодуховный

подход исправляет оба названных недостатка, позволяя *пране* выступать в функции раскрытия всех высших состояний сознания. В чистом виде *прана* представляет собой подвижность и «самонастраивание» сознания, необходимые при любом методе медитации. В йоге ее развивают при помощи *пранаямы*, причем дыхание через правую ноздрю усиливает *теджас*, через левую – *оджас*, а переменное дыхание уравнивает крайности и усиливает *прану*. Другой йогический путь развития *праны* – медитация на пространстве или пустоте. Она усиливается сочетанием практики джняна-йоги по утрам и бхакти-йоги по вечерам. Существуют также и насыщенные *праной* растения, которые оказывают поддержку этим процессам.

Теджас – сущностная лучистость

Теджас – это та тончайшая духовная форма огня, которую древние подвижники

вырабатывали при помощи сурового *тапаса* (аскезы). *Прана* направляет раскрытие всех высших способностей осознания, а *теджас* – всех высших способностей восприятия. В своей более грубой форме как биологический фактор *питты*, он отвечает в теле за пищеварение, а с точки зрения биодуховного подхода – уже за усвоение как таковое. Кроме аскетических подвигов, наподобие обета молчания, предельному усилению *теджаса* способствуют мантра, концентрация, джняна-йога. В последней он выступает как внутренняя мощь прозрения, испепеляющее различие реального и нереального. *Мауна* (молчание) предотвращает распыление силы и приводит к нагнетению *теджаса*. Среди мантр рекомендуются концентрированные «семенные слоги» ОМ, ХУМ, ХРИМ, а также «Гаятри-мантра», обращенная к Солнцу Сознания. Все практики сосредоточения действуют подобно линзе, переводящей свечение в горение, очищая грубую *питту* до тончайшего *теджаса*. В своей

наивысшей форме *вивека* (способность различения) практикуется в джняна-йоге в форме самовопрашивания «Кто Я?».

Оджас – врожденная мощьность

Оджас как тонкая сущность воды в наибольшей мере отвечает биодуховному подходу к применению трав в форме *сомы* (сока). Более того, в тантрической литературе образование *оджаса* всегда связано с сублимацией семенной жидкости посредством контроля над сексуальной энергией. Как известно, подобные процессы часто поддерживаются посредством приема различных тонизирующих напитков. Среди средств, содействующих усилению *оджаса*, в первую очередь называют правильное питание и тонизирующие травы. Соответственно, им должны сопутствовать сексуальное воздержание (*брахмачарья*), контроль над чувствами

(*пратьяхара*) и бхакти-йога. *Оджас* есть основа преданности Богу и терпения на тернистом духовном пути, причем это не некая абстрактная идея, а вполне конкретная, хотя и тончайшая субстанция, придающая нам устойчивость и равновесие. Йога преданности наилучшим образом преобразует чувственность в любовь, а энергию семени — в *оджас*. Ритуалы богочитания неизменно включают в себя подношения фруктов, возлияния «*сомы*» и причащение «вином». Все изобилует растительными составляющими и символами.

Глава 2. Возращение силы – биоэнергетический подход

Здесь мы вступаем на почву аюрведы по преимуществу в том виде, в каком она известна большинству, выискивающему у себя *вату*, *питту* и *капху*. Однако следует помнить, что биоэнергетический подход вторичен по отношению к биодуховному, и он вступает в силу тогда, когда не хватает силы или не удовлетворяет качество этой силы. Для того чтобы быть заинтересованным в этом подходе, человек вовсе не обязательно должен быть тяжело болен. Энергия как таковая занимает промежуточное положение между духом и телом, поэтому укрепление и налаживание энергетики само по себе оказывается необходимым как для воплощения духовных достижений в теле, так и для возведения

жизненного опыта на уровень усвоения и рефлексии. Энергия преобразуется в дух, и та же самая энергия оживляет тело. Энергетическая матрица передает сознание в материю, доставляя содержание осознанию. Вот почему большинство духовных практик сосредоточены именно на этом уровне, ибо он технически обуславливает самореализацию. Более того, аюрведа требует приведения личной энергетической системы в гармонию с Природой в целом, что выступает подготовительным шагом на пути к обретению единства с Высшей Самостью, которая воплощена в Природе точно так же, как душа в теле.

Согласно биоэнергетическому подходу, травы невозможно описать на химическом уровне, хотя такие познания тоже полезны и применимы. Однако химический анализ не затрагивает вопрос соотношения жизненных сил растения и человеческого тела, тогда как травы представляют собой органические субстанции,

которые вовсе не сводятся к своим материальным составляющим. Большей частью воздействие травы целостно само по себе в зависимости от ее общей энергетики и обусловлено динамичным взаимодействием с тем или иным человеческим телом, которое воспринимает ее тоже по-своему. Кроме того, травы часто выступают в функции катализаторов, запуская в теле человека процессы, которые вовсе не происходят в самих травах и не происходили бы в теле сами собой. И, наконец, аюрведическое траволечение составляет часть аюрведической практики в целом и применимо только в общей системе, а не отдельно. Здесь мы снова должны напомнить вам о преобладании биодуховного подхода в целеполагании.

Вата – Питта – Капха

Существуют разные представления относительно происхождения *дош*. В лекциях д-ра Фроули излагаются самые основные из них, наиболее глубоко проникающие в суть космической реальности, где три *доши* возводятся к наивысшей духовной триаде *сам-чит-ананды* (бытия-сознания-блаженства). Это истолкование помогает понять всеобъемлющую непрерывность реальности – проявленной и непроявленной. *Прана*, или жизненная сила, исходит от самого Пуруши – духа, или бытия, обладающего чистым сознанием. При проявлении она предшествует даже уму, будучи основой разума, или *буддхи*. *Сам-чит-ананда* проявляется как жизнь-свет-любовь, присущие всему живому, именно в виде факторов *ваты*, *питты* и *капхи*. Они показывают, как тройственный Пуруша отражается в формах творения, и если проследить каждую *дошу* до ее источника через ментальную и духовную формы,

то мы сможем воспринять истонную природу подлинной Реальности. Вот почему у всех *дош* есть саттвические, раджасические и тамасические формы. Каждая из них может использоваться как путь внутреннего возрастания, помогая вернуться к божественному источнику через проявления тройственной природы самой Реальности. К прискорбию, высший смысл *дош* оказался почти утрачен в процессе оперирования ими при диагностике как «болезнетворными факторами», но здесь мы намерены сосредоточить внимание на их сокровенной сути.

Прежде чем переходить к описанию самих *дош*, здесь необходимо отметить два момента. Во-первых, идеальная модель равновесия всех трех *дош* редко встречается у реальных людей, наделенных яркой индивидуальностью, которая во многом обусловлена именно неповторимым сочетанием и взаимоотношением этих *дош*. Отсюда следуют как разработанная типология личностных конституций, так и принятие

личного конституционального типа за отправной пункт не только в диагностике и выборе метода лечения, но и в духовной практике, особенно при подборе стиля йоги и программы индивидуального развития. Во-вторых, при дисбалансе *дош* часто восстановление равновесия производится не только посредством поддержания той или иной *доши*, но и путем ослабления влияния избыточной *доши* и противоположного воздействия. Отсюда следует невозможность буквального применения трав, например, с сильно выраженным качеством *ваты*, приведенных в разделе для *ваты*, людьми *вата*-типа, которые страдают от избытка *ваты* и нехватки других *дош*. Данная здесь абстрактная схема требует тщательного анализа для применения в каждом индивидуальном случае.

Вата – воздух существования

Вата – фактор воздуха, который восходит к *пране*, возникающей из природы реальности как чистое бытие, вечное существование (*сам*). Отражаясь в реальном проявлении она становится жизнью, поэтому люди *вата*-типа наиболее подвержены страху смерти. Душа оживляет тело посредством *праны*, жизненной силы, которая представляет собой отражение вечной сущности души. Тело же – как грубое, так и тонкое – создается из пяти первоэлементов, и в нем выделяются пять органов чувств и пять органов действия, которые служат сознанию инструментами накопления опыта. *Вата* предопределяет наличие в теле жизненной силы, как таковой, вот почему все заболевания вызваны в конечном счете дисбалансом *ваты* (недостатком или избытком в отдельных частях тела вместо сплошного его пронизывания либо несоразмерным соотношением с двумя другими факторами).

Уравновешивание *ваты* необходимо даже в случае полного здоровья, поскольку далее ставится задача возведения ее в

форму *праны* в процессе духовной практики.

Питта – разжигание осознания

Питта – фактор огня, который восходит к *агни*, или *теджасу*, возникающему из природы реальности как чистое сознание (*чит*). Отражаясь в реальном проявлении она становится способностью восприятия и различения, на физическом уровне превращаясь в пищеварение. Оно порождает стремление к свету, поэтому люди *питта*-типа стремятся «светить» окружающим. При дальнейшем воплощении жизненная сила (*прана*) проникает в пять органов чувств в виде пяти световых начал, или способностей восприятия, которые становятся основой пяти видов *питты*. Это восприятие осуществляется через сознание, которое свойственно сущности, отраженной в жизненной силе. Таким образом, становится ясно, почему аюрведическая практика в

значительной мере сводится к налаживанию пищеварения и начинается обыкновенно с очищения кишечника. Это вопрос не просто питания, а сознания, поскольку налаживание *титты* приводит, в конечном счете, если восходить по ее «линии передачи», к полному «усвоению» Реальности.

Капха – упоение блаженством

Капха – фактор воды, который восходит к *соне*, или *оджасу*, возникающему из природы реальности как чистое блаженство (*ананда*). Отражаясь в реальном проявлении, она становится самой любовью, стремлением заботиться и опекать, которая проявляется через *капху* и ее поддерживающую роль в органических процессах. Отсюда возникает и стремление к счастью, поэтому людям *капха*-типа очень хочется быть любимыми. При дальнейшем воплощении жизненная сила

(*прана*) проникает в пять органов действия в виде пяти способностей к наслаждению, которое становится основой пяти видов *капхи*. Наслаждение осуществляется через блаженство, которое свойственно сущности, отраженной в жизненной силе. Как мы отмечали для *оджаса*, точно так же и капха в наибольшей мере сродни растениям по самой своей сути. Для поддержания водного начала в организме, силы любви на энергетическом уровне и пребывания в блаженстве духа существует широкий выбор «вин» и «соков», которые одиноково доставляют нам «живую воду».

Конкретизация субдош

Данный раздел содержит детальные сведения, полезные серьезным аюрведическим практикам, в то время как большинство любителей ограничиваются анализом состояния и соотношения трех *дош*. Мы приводим методы нормализации субдош с помощью фитотерапии **только для случаев избыточности**. Ведь по аюрведическим принципам диагностируется как усиление, так и ослабление субдош, а вот лечение проводится в основном только при их усилении, так как именно оно становится причиной болезни. Все субдоши взаимосвязаны и взаимозависимы, поэтому усиление одной приводит к ослаблению другой. Обычно аюрведическое лечение назначается именно по состоянию субдош с учетом не только возбужденной *доши*, но и характера и степени поражения. Д-р Фроули приводит типичные расстройства субдош, тогда как на практике встречаются разнообразные вариации. В

аюрведической диагностике внимательное изучение состояния субдош — это тонкий элемент пульсовой диагностики. В зависимости от степени расстройства нормализация одной и той же субдоши может проводиться по-разному. Более того, каждая субдоша может приводить к неполадкам в разных местах организма. Здесь действительно **требуется профессионализм.**

Субдоши ваты — ветра существования

Будучи проявлением самого бытия, *вата* остается в большей мере бесформенным, подвижным и переменчивым фактором, нежели две другие *доши* — *питта* и *капха*, — наделенные формой, а потому подверженные чрезмерным усилиию и ослаблению. Дисбаланс *ваты* выражается в чрезмерной или недостаточной подвижности. Однако усиление *в а т ы* не предполагает накопление *праны* — более тонкой

субстанции бытия. Наоборот, оттягивание основной силы на конкретные неумеренные проявления приводит к ослаблению и неустойчивости *праны*. Субдоши *ваты* означают скорее различные направления движения, а не места локализации в теле, как в случае субдош *капхи* и *питты*. Когда они сонастроены, биоэнергетика человека имеет общую направленность, а когда они в разладе, его начинает «носить ветрами» на все четыре стороны, лишая цели и приводя порой к полной дезориентации на энергетическом уровне. Более того, эта стихия «коварна», ибо при порывистости ветра бывает то «затишье перед бурей», то полный шгиль после разрядки всей силы за короткий промежуток времени. Вот почему она хуже всего поддается коррекции, однако остается плавным объектом внимания, выступая плавным виновником всех бед. Итак, истина не абстрактна — истина конкретна: познавать бытие в чистом виде оказывается гораздо проще, чем распознавать его

воплощение в различных модусах существования в человеческом теле.

Прана-ваю

Прана-ваю – это движущая сила с направленностью вовнутрь, расположенная исходно в верхней части туловища. Ее чрезмерная подвижность проявляется через возбуждение в области головы и сердца, приводя к потере уравновешенности. Внешние симптомы состоят в учащении дыхания, перенасыщении легких кислородом, повышенной чувствительности, головокружении, дезориентации, страхе, оторванности от реальности, дрожи головы, бессоннице. Для лечения применяются травы со сладким и острым вкусами и согревающей энергетикой, успокаивающие или тонизирующие. Соответственно, недостаточная подвижность приводит к усилению *капхи* с закономерными

последствиями. Д-р Фроули рекомендует применять для понижения подвижности *прана-ваю* следующие средства: нардостахис, валериана, шанкха-пушпи, витания снотворная, аспарагус кистеносный, мускатный орех, чеснок; массаж головы с кунжутным маслом, широдхара.

Апана-ваю

Апана-ваю – движущая сила, направленная вовне, расположенная исходно в нижней части туловища. Она обычно считается прямой противоположностью *прана-ваю* по направлению своего действия, поэтому их необходимо балансировать совместно. Еще в древней «Бхагавадгите» сказано: «Йогин жертвует прану в апану, а апану – в прану», то есть он уравнивает восходящие и нисходящие потоки. При дисбалансе чрезмерная подвижность *апана-ваю* проявляется через возбуждение внизу живота и кишечнике, боль и

вздутия. Внешние симптомы состоят в поносе, несварении или избыточном кровотечении при менструации. Соответственно, ее недостаточная подвижность приводит к ослаблению *ваты* и противоположным последствиям. Итак, избыток *апана-ваю* чреват истощением организма, а ее недостаток – его загрязнением. Для снятия избытка обыкновенно применяются травы с вяжущим вкусом, замедляющие излишние движения *ваты*. Д-р Фроули рекомендует применять для понижения подвижности *апана-ваю* следующие типичные средства: листья малины, гейхера, симплокос кистевидный (лодхра), восковница (мирика), эмбелия (виданга).

Удана-ваю

Удана-ваю — сила выражения, направленная вверх, расположенная исходно в области горла. Именно эта энергия крайне важна

при мантра-йоге для чистого произношения мантры, чтобы она по-настоящему работала. Уравновешенность удана-ваю позволяет произносить мантру в спокойном саттвичном состоянии с полным сосредоточением. Но самовыражение не ограничивается речью, включая все проявления. Ее чрезмерная подвижность проявляется в виде кашля, пересыхания горла, затруднения глотания. Внешние симптомы состоят в тошноте и рвоте, болтливости, лихорадочной и беспорядочной деятельности. Для лечения обычно применяются травы со сладким и острым вкусами и слегка теплой энергетикой, спазмолитическими, седативными противокашлевыми свойствами. Соответственно, недостаточная подвижность удана-ваю приводит к ослаблению *в а т ы* с противоположными последствиями. Д-р Фроули рекомендует применять для понижения подвижности удана-ваю следующие средства: мать-и-мачеха, аир, нардостахис, адатода сосудистая, валериана, солодка, кунжутное

масло, гхи.

Самана-ваю

Следующие две субдоши можно тоже, как и первые, объединить в пару взаимодополнительных противоположностей. *Самана-ваю* – сила сжатия, сокращения, объединения и усвоения. Она скрепляет тело воедино, способствует общей собранности. Однако излишняя деятельность по собиранию приводит к общей суматошности и нарушении процессов. Ее чрезмерная подвижность проявляется как нервное возбуждение в области пищеварительной системы. Внешние симптомы также состоят в брожении в животе, рвоте, непостоянном аппетите, несварении, язве, потере равновесия. Для успокоения и налаживания работы желудка обычно применяются мягкие ароматные специи и травы с ветрогонными свойствами. Соответственно,

слабая подвижность *самана-ваю* закономерно приводит к ослаблению *ваты* с застойными последствиями. Д-р Фроули рекомендует применять для понижения подвижности *самана-ваю* следующие средства: имбирь, кардамон, фенхель, гвоздика, базилик, нардостахис, ромашка, лимонный сок.

Вьяна-ваю

Вьяна-ваю — сила расширения, направленная вовне. Подчеркнем, что ее активность уравнивает *самана-ваю*, но общий характер (сравнительно с *апаной*) делает избыток расширения гораздо более опустошительным и опасным для всего организма. Ее чрезмерная подвижность проявляется в виде непоседливости, холодной крови, сухости суставов, артритных болей. Внешние симптомы состоят в учащении сердцебиения, мышечной дрожи, плохой

координации движений, холодных конечностях, боли в суставах. Поскольку эта субдоша связана с работой сердца и кровеносной системы, ее дисбаланс крайне опасен, а лечение чрезвычайно ответственно. Для улучшения кровообращения обычно применяются травы с острым и сладким вкусами, болеутоляющим действием. Также полезна масляная терапия с разными растительными маслами и травами добавками. Соответственно, недостаточная подвижность *вьана-ваю* приводит к ослаблению *в а т ы* с противоположными последствиями, часто ведущими к избытку *самана-ваю*. Д-р Фроули рекомендует применять для понижения подвижности *вьана-ваю* следующие средства: витания, прутняк китайский, индийская мирра, нардостахис, валериана, кунжутное масло.

**Субдоши питты – фрагменты
сознательности**

Общие проявления чрезмерного усиления или ослабления *питты* могут касаться лишь одной из ее пяти субдош, локализованных в разных частях тела. Вот почему при тщательном анализе часто при таких общих проявлениях оказывается необходимым принимать разные меры. Осознание на физическом уровне происходит путем чувственного восприятия объектов и их буквальной ассимиляции (пищеварение). Огонь проявляет свои качества как в «освещении», так и в «сжигании» объектов. Чрезмерное проявление осознания в форме огня начинает угнетать самого субъекта – «ослеплять» его органы восприятия и «пережигать» органы пищеварения. Избыток субдош *питты* выражается воспалениями, кровотечениями или лихорадочными состояниями, а их недостаток – бледностью, холодностью, притупленностью чувств. Все зависит от характера, положения и функций конкретной субдоши либо даже сочетания одновременно нескольких субдош. Возбуждение *питты* вызывает лихорадочные

состояния, которые приводят к обострениям, требующим предельно осторожного вмешательства. Поскольку недостаточность *питты* проявляется в виде избытка *ваты* и *капхи*, она требует методов коррекции соответствующих субдош, о чем речь идет в соответствующих разделах.

Пачака-питта

Пачака-питта – это энергия огня, которая призвана разжигать пищеварительный огонь. Показателем ее состояния может служить кислотность: при сбалансированном состоянии она нормальная. А значит, пища хорошо усваивается и питает все тело, позволяя развивать индивидуальное сознание. Ее избыточность проявляется в излишнем скоплении кислот и желчи в системе пищеварения, особенно в тонком кишечнике. Внешние симптомы состоят в повышенной

кислотности, внутренних кровотечениях и даже язве. Если также затронута печень, развиваются желтуха и гепатит. Для умерения горения применяются травы с горьким и сладким вкусами и прохладной энергетикой для снижения кислотности и охлаждения печени, тонкого кишечника и поджелудочной железы, с противокислотными и успокоительными свойствами. Д-р Фроули рекомендует применять для понижения избыточной *пачака-питты* следующие средства: аспарагус кистеносный, алтей, эмблика лекарственная, сок алоэ, горечавка, барбарис, семена и зелень кориандра, солодка.

Бхраджасака-питта

Бхраджасака-питта предназначена для обеспечения периферийного кровообращения, поэтому она отвечает за теплоту и блеск кожи, а также за состояние суставов. Ее избыточность

проявляется в воспалительных процессах на коже и периферии тела, включая суставы. Внешние симптомы состоят в кожной сыпи и красноте, жжении, подкожных кровотечениях, непереносимости солнечного света и ревматическом артрите. Для лечения применяются травы с горьким, вяжущим и сладким вкусами и прохладной энергетикой, кровоочищающими и мочегонными свойствами, налаживающие обмен веществ. Недостаток выражается в распространенном среди населения умеренной зоны заболевания – холодных конечностях, быстром онемении при снижении температуры, бесчувственности. Это преимущественно осознание через прямое соприкосновение с внешним миром, которое в случае непомерного «возгарания» приводит к непереносимости контактов и неадекватным реакциям. Д-р Фроули рекомендует применять для понижения избыточной *бхраджака-питты* следующие типичные средства: сок алоэ, марена сердцелистная, листья окопника лекарственного,

подорожник большой, крапива, клевер луговой (красный), чапаррель, листья одуванчика, куркума.

Ранджака-питта

Ранджака-питта призвана обеспечивать кровообращение в теле, поэтому она связана с печенью и селезенкой. Ее избыточность проявляется в повышении температуры, загрязнении крови и ярко-желтом цвете телесных выделений. Внешние симптомы состоят в заражении крови, нарывах, гепатите, желтухе, увеличении печени и селезенки, внутренних кровотечениях, вызванных чрезмерным кровотоком. Тело буквально перегревается и «сгорает в огне», а повышение температуры ускоряет все процессы в теле, обостряя осознание в целом. Для лечения применяются травы с горьким и сладким вкусами и прохладной энергетикой, улучшающие

обмен веществ, с мочегонными и желчегонными свойствами. Д-р Фроули рекомендует применять для понижения избыточной ранджака-питты следующие типичные средства: сок алоэ, мирра, филлантус нирури, тиноспора сердцелистная, барбарис, центелла азиатская, марена сердцелистная, желтокорень канадский, корень ревеня, семена и зелень кориандра, гхи.

Алочака-питта

Алочака-питта призвана обеспечивать восприятие посредством органов чувств, поэтому она также отвечает за их состояние. Восприятие напрямую содействует осознанию через освещение, как одно из качеств огня. Однако ее избыточность проявляется в усилении другого качества огня – согревания – и ведет к перегреву соответствующих органов, что вызывает воспаления. Внешние симптомы состоят в покраснении и жжении глаз,

непереносимости яркого света, головной и ушной боли. Всевозможные аллергии – это тоже следствие «неумеренной осознанности» при чрезмерной нагрузке на чувства. Не случайно аллергии часто вызваны не столько физическими, сколько психологическими факторами, то есть отражают проблемы осознания. Для лечения применяются травы с сладким и горьким вкусами, прохладной энергетикой, охлаждающими и очищающими свойствами для глаз и головы. Д-р Фроули рекомендует применять для понижения и з б ы т о ч н о й алочака-питты следующие средства: очанка лекарственная, желтокорень канадский, сок алоэ, хризантема индийская, ромашка, сандал, состав «Трипхала», гхи.

Садхака-питта

Садхака-питта призвана обеспечить мышление и эмоциональные проявления,

поэтому она отвечает также за состояние головного мозга. Буквально она связана с деятельностью *манаса* (ума), который в индийской философии служит для согласования данных от всех органов чувств. Но она лишь опосредованно затрагивает функции высшего разума (*буддхи*), который обеспечивает сознание как таковое. В данном качестве речь идет об объектном осознании. Ее избыточность проявляется в нервозности и психической неустойчивости, неудовлетворенности имеющейся информацией и любопытстве. А внешние симптомы состоят в головном жаре, расстройстве чувств, раздражительности, гневе, безрассудстве, чрезмерной критичности, бессоннице. Для успокоения нервов и ума нужны травы с сладким и горьким вкусами, охлаждающими, успокоительными и седативными свойствами. Д-р Фроули рекомендует применять для понижения избыточной *садхака-нитты* следующие средства: центелла азиатская (готу кола, брахми),

шлемник, пассифлора, нардостахис
(джатаманси), семена ююбы, солодка.

Субдоши капхи – вариации наслаждения

Капха как фактор «воды» в организме принимает множество форм: клеточная жидкость, кровь, плазма, слизь, смазки, выделения. Все способы получения объективного удовольствия так или иначе связаны с «растворением» объектов в своем собственном теле, а само переживание наслаждения «растекается» по телу субъекта. Высшей форма *сомы* – нектар бессмертия богов – преобразуется на уровне индивидуальной жизни в формы живительных жидкостей. Общие проявления чрезмерного усиления или ослабления *капхи* могут касаться лишь одной из ее пяти субдош, локализованных в разных частях тела. Вот почему при тщательном анализе часто

при таких общих проявлениях оказывается необходимым принимать разные меры. Избыточность субдош *капхи* выражается застойными явлениями или отеками, а недостаточность – сухостью и худобой. Но все зависит от характера, положения и функций конкретной субдоши либо даже сочетания одновременно нескольких субдош. Поскольку недостаточность *капх* и проявляется в виде избытка *ваты* и *питты*, она требует методов коррекции соответствующих субдош (какой-то из этих *дош* или их обеих), о чем шла речь выше в соответствующих разделах о субдошах *ваты* и *питты*.

Аваламбака-капха

Аваламбака-капха призвана смягчать и смазывать область груди, легких и сердца. Ее избыточность проявляется в застойности и энергетических блоках, что приводит к

ухудшению работы данных органов. Внешние симптомы состоят в распухании шейных желез, обилии слизи, мокром кашле, затрудненном дыхании. Здесь нужны растения с согревающими, стимулирующими, отхаркивающими, потогонными, спазмолитическими свойствами, с преобладающим острым и вторичными горьким и вяжущими вкусами. В целях разжижения сгустков *капхи* применимы также растения с соленым, сладким и кислым вкусами (солодка, фукус пузырчатый, лимон), но как временная мера. На грудь полезно наносить ароматические масла (эвкалиптовое или ментоловое) или массировать эту область маслами с острым вкусом (горчичное). Д-р Фроули рекомендует применять для понижения избыточной *аваламбака-капхи* следующие средства: терминалия беллирийская (бибхитаки), пиппали, девясил, восковница (мирика), шафран, гутгул (индийская мирра), тимьян, имбирь, красный перец, корица, адатода сосудистая (васа), мать-

и-мачеха, солодка, чеснок, мед.

Кледака-капха

Кледака-капха призвана смягчать и смазывать органы брюшной полости. Соответственно, она должна быть сбалансирована с *пачака-питтой*, то есть пищеварительным огнем. Ее избыточность проявляется в застоях или энергетических блоках в системе пищеварения, что приводит к ухудшению работы всех органов. Причиной скапливания *капхи* в желудке становятся капхическая пища, переедание, образование слизи, замедленное пищеварение. Внешние симптомы состоят во вздутии и бурчании в животе, тошноте, отрыжке и рвоте, плохом аппетите, потере вкуса, чувстве тяжести или усталости, головных болях. Закономерно, здесь нужны стимулирующие пищеварение травы с острым вкусом, которые способствуют

у с и л е н и ю *пачака-питты*. Д-р Фроули рекомендует применять для понижения избыточной *кседака-капхи* следующие средства: имбирь, юрица, черный и красный перец, пиппали, горчица, аир, кардамон, померанец, фенхель, лавровый лист, базилик, состав «Трикату».

Бодхака-капха

Бодхака-капха призвана смягчать и смазывать горло и голову, особенно ротовую полость. Она связана с первым предчувствием получения наслаждения: мы видим вкусную пищу, и начинает выделяться слюна, что получило обобщение в переносном смысле в связи с любым предвкушением «текут слюнки». Ее избыточность проявляется в застоях из-за образования слизи во рту и голове, ухудшении вкуса и обоняния, а отчасти и других чувств. Внешние симптомы состоят в избыточном

слюноотделении, распухании желез шеи, аллергии, заложенном носе и насморке, слезящихся глазах, притуплении чувств, потере вкуса и аппетита. Для лечения ротовой полости и органов чувств обычно применяются травы с острым и вяжущим вкусами, стимулирующими и отхаркивающими свойствами. Необходимы ингаляции с ароматическими растениями (мятой, эвкалиптом или камфарой), закапывание в нос масла аира или промывание носа настоем аира с солью. Фроули рекомендует применять для понижения избыточной *бодхака-капхи* следующие средства: восковница (мирика), корица, кардамон, имбирь, терминалия хебула (харитаки), мята перечная, аир, шалфей.

Шлешака-капха

Шлешака-капха призвана смягчать и смазывать кости и суставы. Доставляемое удовольствие состоит в наличии смазки в

системе, отчего тело легко передвигается в пространстве — «как по маслу». Ее недостаточность закономерно обусловлена избытком *ваты* и *питты*. Избыточность же проявляется в скоплении жидкости в суставах, которое ведет к затруднению и болезненности движений, или артриту. Внешние симптомы состоят в распухании суставов, тупой боли в них, вялости и замедленности движений, избыточном весе, слабости костей. Для лечения обычно применяются травы, разжигающие огонь и усиливающие ветер, а именно, с острым и горьким вкусами, стимулирующие кровообращение, обладающие потогонными и мочегонными свойствами. Полезны посещение сауны и сухой массаж с мелкомолотыми растениями (аир и т. п.). Д-р Фроули рекомендует применять для понижения избыточной *шлешака-капхи* следующие средства: имбирь, красный перец, мирра, гуггул (индийская мирра) и саллаки (индийский ладан), прутняк китайский (ниргунди), ангелика

(дудник), куркума, чапаррель (ларрея), элеутерококк колючий, чеснок.

Тарнака-канха

Тарнака-канха призвана смягчать и смазывать головной мозг и всю нервную систему. Она обуславливает переживание удовольствия, чрезмерность которого в пределах индивидуального организма, как известно, становится для человека изнуряющей и губительной. Ее избыточность проявляется в скоплении слизи в голове, мозгу и нервной системе, вялостью, тяжестью. Внешние симптомы состоят в аллергии, опухоли мозга, вялости мыслей, дневной сонливости, эмоциональных привязанностях, печали, подавленности. К более серьезным расстройствам приводит избыток жидкости в мозгу и нервной системе. Для лечения применяются травы в основном с острым

вкусом, мочегонными свойствами и стимулирующие деятельность мозга и нервов. Полезно проводить ингаляции с ароматическими маслами (например, камфорным или мятным). Д-р Фроули рекомендует применять для понижения и з б ы т о ч н о й *илешака-канхи* следующие средства: пиппали, шиладжит (мумие), аир, шанкха-пушпи, эфедра, терминалия хебула (харитаки), терминалия беллирийская, центелла азиатская, шалфей.

Шроты – системы каналов

Шроты – это системы тонких каналов, обеспечивающие функции хорошо всем известных физиологических систем: дыхательной, кровеносной, пищеварительной и других. Именно их наличие на энергетическом уровне объясняет столь загадочное явление, как связность множества органов, действующих как единое целое. Это не сами материальные составляющие организма, а скорее системы их организации, то есть тонкие структуры и проходящие через них устойчивые энергетические потоки. Кроме того, их бесперебойное действие обусловлено правильным соотношением трех *дош*, а его нарушение, соответственно, неизменно вызвано дисбалансом *дош*. Таким образом, несмотря на вполне очевидную физиологичность в описании этих систем, здесь мы все еще определенно остаемся на почве биоэнергетического подхода. Тогда как состояние самих органов,

составляющих каждую систему, и преобразуемых ими субстанций (крови, лимфы и т. п.) будет относиться уже к составу *дхату* (тканей), которое требует от практика в значительной мере биохимического подхода. Итак, мы должны ясно и отчетливо отделять форму от содержания: в данном случае речь идет о самой деятельности названных систем, а не производимых действиях. Или, по определению Аристотеля, «видение есть форма глаза».

Всего выделяется 16 систем каналов, и для подробного анализа всех систем потребовалась бы отдельная книга. Более того, каждая система, кроме чрезмерного усиления или ослабления ее действия, оценивается по состоянию трех *дош* в ней, поэтому конкретизация на этом уровне становится гораздо более детальной. Вот почему, следуя логике изложения, мы остановимся здесь только на трех **системах, соответствующих трем основным принципам** — воздух, огонь и вода — воплощенных в дыхательной, пищеварительной и водообменной

системах. В случае энергетического дисбаланса, лекарственные растения позволяют нормализовать циркуляцию энергии по каналам. С их помощью можно тонизировать и любую конкретную систему организма, укрепляя включенный в нее орган. Подобным образом можно применять и другие методы лечения. При необходимости работы с более специфическими системами организма (например, менструальной или потоотделительной), мы рекомендуем обратиться непосредственно к курсам и книгам д-ра Фроули или практикующим аюрведическим целителям. Даже если мы решились бы привести здесь все имеющиеся материалы, они оказались бы непрактичными в силу сложности для самолечения.

Пранаваха-шроты – дыхательная система

При нарушении работы дыхательного

аппарата требуется усиление или ослабление циркуляции в нем. Тяжелые случаи прекращения циркуляции или истощения легких требуют особого подхода, а мы отметим такие незначительные отклонения, которые выражаются в затруднении или учащении дыхания. Для **усиления** циркуляции при затрудненном дыхании назначаются растения с потогонными и противокашлевыми свойствами: имбирь, мята, шалфей, базилик, корица, гвоздика, а также бронхолитические – тимьян или эфедра. Полезны активизирующие *пранаямы* и интенсивная практика *асан* (см. рекомендации в другой нашей книге «Травы для йоги»). Для **ослабления** циркуляции при учащенном дыхании назначаются растения с вяжущими свойствами: кора дуба, лимонник китайский, корень лотоса, витания, малина обыкновенная. Здесь, наоборот, рекомендуется глубокое дыхание с сильной задержкой.

Другая типология нарушений работы дыхательного аппарата опирается на избыток

той или иной *доши* в этой системе каналов. **Избыток *ваты*** выражается в сухом кашле и истощении легочной ткани. Назначаются растения с тонизирующими, смягчительными и потогонными свойствами: имбирь, корица, солодка, витания снотворная, астрагал. Полезно употреблять миндаль, кунжут, грецкие орехи, молочные продукты и такие специи, как имбирь, корица, кардамон, гвоздика. Помогают тонизирующая *пранаяма*, масляный массаж, закапывание в нос *ghi* и аира. **Избыток *питты*** приводит к инфекционным заболеваниям легких. Назначаются растения с укрепляющими, тонизирующими свойствами: центелла азиатская, солодка, лопух, одуванчик, тысячелистник, эхинация, аспарагус кистеносный, коровяк. Полезна охлаждающая *пранаяма ситали*. Помогает прием кокосового или гранатового соков, противопоказана тяжелая пища. В нос закапывают *ghi* с брахми. **Избыток *капхи*** выражается в скоплении в легких жидкости и слизи. Назначаются

стимулирующие растения: имбирь, гвоздика, корица, восковница, эфедра, тимьян, пиппали, девясил. Полезны камфара, гаультерия лежачая, ментол, эвкалипт в виде ингаляций, настоек и примочек. Помогают активизирующие *пранаямы*, массаж с горчичным маслом и сухой массаж с мелкоизмельченным аиром. Важно облегчить питание или голодать.

Аннаваха-шроты – пищеварительная система

При нарушении работы пищеварительной системы необходимо усиление или ослабление циркуляции в ней. Тяжелые случаи тоже требуют особого подхода, а мы отметим такие незначительные отклонения, которые выражаются в плохом аппетите и несварении или «ненасытности». Для усиления циркуляции при отсутствии аппетита и слабом пищеварении полезны любые специи, особенно имбирь,

корица, кардамон, красный и черный перец, горчица, хрен, гвоздика, чеснок, асафётида. Питание должно быть легким и теплым, допустимы также голодания, которые выступают сильным естественным средством разжигания пищеварительного огня. Для **ослабления** циркуляции при непомерном аппетите и ненасытном поглощении пищи назначается прием горечей (как правило, после еды): горечавки, барбариса, пикроризы (катуки), а также растений с вяжущими свойствами: чай, малина обыкновенная, гейхера, семена лотоса орехоносного. Здесь, наоборот, рекомендуется питание холодными, сырыми, тяжелыми продуктами с обильным питьем для «тушения» всепоглощающего пищеварительного огня.

Другая типология нарушений работы пищеварительной системы опирается на избыток той или иной *доши* в этой системе каналов. **Избыток ваты** выражается в скоплении газов и вздутии живота, при которых назначаются растения с ветрогонными

свойствами: померанец, кардамон, имбирь, базилик, мята, мускатный орех, асафётида и состав «Хингашпак». Пища должно быть однородной и усваиваемой. **Избыток *пितты*** ведет к повышению кислотности, жжению в желудке и перегреву печени, при которых назначаются горечи: горечавка, барбарис, куркума, гидрастис (желтокорень) канадский, пикрориза курроа (катука); мягкие специи кориандр, семена тмина, фенхель, мята и состав «Авипаттикар-чурна». Полезны растения с нейтрализующими кислоту и снимающими раздражение свойствами: солодка, алтей аптечный и аспарагус кистеносный. Следует исключить из пищи соль, жгучие специи и кислые продукты. **Избыток *капхи*** выражается в тошноте и рвоте со слизью, при которых назначаются острые специи: имбирь, красный и черный перец, гвоздика, горчица и состав «Трикату». Полезны растения с отхаркивающими и противорвотными свойствами: кардамон, мускатный орех, фенхель. Также возможны

голодания.

Амбхуваха-шроты – водообменная система

При нарушении работы водообменной системы тоже необходимы усиление или ослабление циркуляции энергии. Тяжелые случаи требуют особого подхода, а мы отметим такие незначительные отклонения, которые выражаются в повышенной жажде или же «водянке». Для **усиления** циркуляции при пересыхании во рту и жажде тонизирующие растения, способствующие удержанию в организме жидкостей: аспарагус кистеносный, алтей аптечный, солодка, корень окопника, вяз ржавый, купена. Необходимо пить больше воды, кислых соков, добавлять соль, морские водоросли и сахар. Полезны рис, жидкая овсяная каша, все молочные продукты. Для **ослабления** циркуляции при налете на языке, тошноте и

рвоте назначается прием горечей и специй: горечавка, куркума, черный перец, сушеный имбирь, померанец, кардамон. Здесь, наоборот, нужно исключить потребление воды и сладостей, сократить прием жидкостей. Полезны растения с вяжущими свойствами: семена лотоса орехоносного, малина обыкновенная. В рационе не должно быть молочных и маслянистых продуктов, а нужно употреблять в пищу бобовые, ячмень, мочегонные злаки и овощи.

Другая типология нарушений работы водообменной системы тоже опирается на избыток той или иной *доши* в этой системе каналов. **Избыток ваты** выражается в обезвоживании и диабете *вата*-типа, при которых назначаются растения с смягчительными свойствами: солодка, алтей аптечный, аспарагус кистеносный, диоскорея супротивнолистная (ямс китайский), дереза китайская. **Избыток питты** ведет к повышению жажды, диабету *питта*-типа, жжению в желудке, при которых назначаются растения с охлаждающими и

тонизирующими свойствами: эмблика (амалаки), солодка, аспарагус кистеносный; такие горечи, как сок алоэ, куркума, горечавка и барбарис. Полезны семена кориандра и зелень (кинза). В рационе должны быть молоко и *гхи*. **Избыток *капхи*** выражается в отеках и диабете *капха*-типа, при которых назначаются растения, способствующие ослаблению циркуляции: кардамон, аир, имбирь, куркума, горечавка, померанец, лавровый лист. Полезны гимнема лесная (гурмар), гуггул, мирра и чеснок. Следует принимать все возможные меры для избавления от ожирения.

Глава 3. Возращение тела – биохимический подход

С позиций биоэнергетики, биохимический подход представляется наивным, поскольку здесь не принимается во внимание главный фактор исцеления – воздействие трав на жизненную силу тела и дух человека. Однако в нем разработаны сложные аналитические методы определения и классификации различных веществ, что тоже весьма полезно для применения. Аюрведическая биохимия все же отличается от современной фармацевтики, где отдельные субстанции действуют в концентрированной или же упрощенной комбинированной форме, оказывая сильное воздействия и приводя к немедленным явным результатам, впрочем, с непредсказуемыми отдаленными последствиями. Но

фармацевтические растительные экстракты
действенны лишь на уровне химических реакций
между лекарственными веществами и
составляющими телесной материи.
Аюрведические «таблетки» тоже могут
содержать своеобразные экстракты и простые
сочетания субстанций, но они изготовлены с
учетом как энергетических, так и духовных
факторов. В итоге, они представляют собой
одновременно «экстракты» энергии и духа,
которые действуют не наперекор, а благодаря
Природе.

В целостной аюрведической системе есть
две категории растений, в случае которых
биохимическая модель срабатывает наилучшим
образом. Во-первых, это ароматические
растения с содержанием сильнодействующих
масел (например, камфорного или мятного). Во-
вторых, это ядовитые растения, обладающие в
малых дозах сильным целительным
воздействием (например, дигиталис или
аконит). Однако д-р Фроули подчеркивает, что

комплексные растительные составы, к которым относятся все хорошо известные тонизирующие средства восточной медицины, включая аюрведические ашвагандху и шатавари, редко обладают каким-то одним простым активным действующим веществом, поэтому не представляют собой особой биохимической ценности. В силу сложности своего состава они не способны оказывать такое же «ударное» воздействие, как экстракты одного или нескольких сходных по химическому составу веществ. Тем не менее, именно их химическая сложность позволяет сохранить насыщенность их энергией и сознанием не абстрактно, а в некоторых конкретных формах, что приводит к вполне конкретным лечебным эффектам.

Вкусы и первоэлементы

Вкусы – это собственная характеристика самих растений, которая во многом определяет их воздействие, а значит, и назначение. Они соответствуют первоэлементам, из которых составлено физическое тело человека. Вот почему мы дошли до базовой характеристики применения растений только теперь – в биохимическом подходе. Однако, с аюрведических позиций, «вкус» не сводится к химии, а выражает также энергетические и духовные характеристики самих растений, поэтому все равно нам не следует забывать об иерархии применения подходов. Точно так же образование первоэлементов возводится через все более тонкие проявления, в конечном счете, к самому Пуруше. Материя – это боговоплощение, и в качестве такового она нетленна и безболезненна. Разрушаются только разнообразные комбинации первоэлементов, к которым относится также и человеческое тело.

Сами же элементы по завершении космического цикла вновь сливаются с Пурушей, чтобы в начале следующего цикла из них составила новая вселенная. В этом смысле, они вечны и неизменны, а вкусы представляют собой субъективные отражения элементарных модусов существования. Таким образом, испытание на вкус составляет в пределе такое же общение с Богом, как и всякое ритуальное причащение, что ранее было прекрасно отражено во многих *упанишадах*. Контакт с первоэлементами через восприятие вкуса выступает одним из способов приведения в соответствие микрокосма и макрокосма.

Для балансировки шести вкусов в организме применяется интересный аюрведический состав, в котором они присутствуют в равной мере. Так вот, при нехватке сладкого вкуса человеку он покажется сладким, при нехватке соленого — соленым и т. п. Это своего рода определитель и лекарство одновременно. Поскольку стремление к какому-

либо вкусу означает недостаток в организме вполне определенных химических веществ, постольку одной духовностью или чистой энергетикой здесь не отделаешься. Телу требуется вполне определенная материальная субстанция, которая должна возместить недостаток в теле. Вот почему аюрведическое лечение также очень тесно связано с правильным питанием. Мы вернемся к этому в связи с тканями и их реальным наращиванием. Пока достаточно отметить, что биохимический подход касается не только лечебных ударных доз определенных чистых веществ, но и вполне планомерного выстраивания физического тела по законам сохранения в теле как энергетической, так и духовной гармонии. Влияние «дух — энергия — тело» оказывается двунаправленным.

Шесть вкусов — критерии целебности

Вкусовые ощущения, возникающие при приеме лекарственных растений, отражают их целебные свойства. С позиций аюрведы, целебные свойства означают лишь способность энергий, присущих конкретным растениям, воздействовать на состояние тех или иных *дош*. Как всякая наука, аюрведа обобщает этот критерий и далее распространяет его на целительные свойства не только растений, но и различных веществ и природных сил. В результате, вкусами наделяются вообще все продукты питания, а также благородные камни, минералы и эмоции. Таким образом, практик аюрведы все вокруг «пробует на вкус», чтобы определить пригодность для конкретного использования. Итак, в нашем арсенале есть шесть вкусов — сладкий, соленый, кислый, острый, горький, вяжущий — составленные из парных сочетаний пяти первоэлементов — земли, воды, огня, воздуха и эфира. Прежде всего, вкус отражает материю и ее свойства. Мы рассмотрим каждый из вкусов, а затем сделаем

акцент на воздействие вкусов на три *доши*, то есть энергетическую составляющую. Наконец, в освящении первоэлементов мы увидим, как предельно материальная субстанция оказывается духовной, завершив анализ «обратного воздействия» химии на алхимию.

Сладкий вкус – земля и вода

Сладкий вкус содействует образованию и укреплению всех тканей организма. Он гармонизирует ум и доставляет удовлетворение, смягчает слизистые оболочки, действует как отхаркивающее и мягкое слабительное средство, помогает избавиться от изжоги. Но в чрезмерных количествах он портит селезенку (поджелудочную железу) и может привести к гипогликемии и диабету, а также способствует скоплению токсинов и образованию слизи. Сладкие эмоции (любовь и привязанность) усиливают *канху* и образование слизи и могут

стать причиной застойных явлений. Простые сахара, получаемые из растений, общеизвестны и общеупотребимы: фруктовые, тростниковый и свекольный, кленовый и другие. Крахмалы, получаемые из злаков, лучше сбалансированы и почти не оказывают никакого особого воздействия. То же самое касается овощных крахмалов, например, картофельного. Жирные сладкие масла, получаемые из семян и орехов, оказывают согревающее действие и возбуждают *титту*.

Соленый вкус – вода и огонь

Соленый вкус – это смягчающее, слабительное и успокаивающее средство. В небольших количествах он стимулирует пищеварение, в умеренных оказывает слабительный эффект, а в очень больших вызывает рвоту. Он отчасти способствует размягчению жестких опухолей и снимает отеки,

образованные плотными слизистыми массами, успокаивает нервы и помогает избавиться от чувства тревоги. Соль добавляется в воду при *шанк-пракишалане*, чтобы та проходила по тракту без всасывания. Соленое в слишком больших количествах портит почки и может вызвать отеки, гипертонию и образование почечных камней, делая непрочными ткани. Соленые эмоции (алчность), подобно сладким (любви и привязанности), усиливают *канху* и способствуют наращиванию лишнего веса. К растительным продуктам с явно выраженным соленым вкусом относятся лишь морские водоросли. Они имеют мягкие свойства, в меньшей степени способствуют выработке тепла и могут сочетать в себе также и другие вкусы

Кислый вкус – земля и огонь

Кислый вкус действует как стимулирующее, ветрогонное, то есть способствующее

выведению газов из кишечника, питающее и жаждоутоляющее средство. Он пробуждает мышление и чувства, улучшает кровообращение, укрепляет сердце, участвует в образовании всех тканей организма, кроме репродуктивной. Но кислое повышает кислотность, вызывает изжогу и кровотечения. Кислые эмоции (зависть, раздражение) повышают кислотность со всеми последствиями. Кислый вкус характерен для многих плодов. Кислые фрукты оказывают освежающее, жаждоутоляющее или охлаждающее действие: цитрусовые, большинство ягод, кислые сливы, кислая вишня, кислый виноград, кислые яблоки, кислый ананас, пассифлора (маракуйя), боярышник и пр. Кислых овощей мало, в основном, это томаты (семейство паслёновых). Но шпинат, мангольд или листовая свёкла (кислица) и стебель ревеня могут до некоторой степени способствовать повышению кислотности.

Острый вкус – огонь и воздух

Острый вкус служит стимулирующим, ветрогонным, потогонным средством. Он улучшает обмен веществ, работу организма в целом и пищеварение, улучшает согревание тела и помогает выдерживать холод. Он улучшает кровообращение и разгоняет застойную кровь, раскрывает ум и чувства, очищает каналы, снимает невралгию и мышечное напряжение. Острое в слишком больших количествах сушит легкие и может стать причиной сухого кашля или легочных кровотечений. Оно вызывает изжогу, сухость и истощение тканей. Острые эмоции (гнев, вражда, ненависть) повышают горячность и приводит к чрезмерной активности. Основные источники острого вкуса – это типичные ароматические растения и специи, к которым относятся имбирь, красный перец, кардамон и мята. Острые алкалоиды, яды и наркотики в малых дозах действуют как

стимулирующие, успокаивающие, спазмолитические. Как рвотные, отхаркивающие, слабительные средства, они эффективно очищают ткани. К мягким алкалоидным напиткам относятся кофе и чай.

Горький вкус – воздух и эфир

Горький вкус улучшает обмен веществ, очищает кровь и ткани. Он нейтрализует действие токсинов, сокращает объем всех тканей организма, придает легкость уму. Он обладает антимикробным и антисептическим эффектом, проясняет ум и очищает эмоции. В небольших количествах стимулирует пищеварение, способствует перевариванию сахара и жира. Горькое в избытке вредит сердцу и может привести к анемии, пониженному давлению, бессоннице, создавать ощущение холода, головокружение, истощение. Горькие эмоции (печаль, горечь) оказывают истощающий и

ослабляющий эффект. Самые простые растительные горечи: коптис, горечавка, желтокорень канадский. Вяжущие горечи включают в состав танины, к которым относятся толокнянка, зимолюбка зонтичная, одуванчик, которые имеют некоторые свойства острого вкуса. Горькие ароматические масла содержат полынь горькая и полынь обыкновенная (чернобыльник), пижма, рута, ветиверовое масло (ветиверт). Они обладают некоторыми свойствами острого вкуса.

Вяжущий вкус – земля и воздух

Вяжущий вкус останавливает кровотечения и прочие избыточные выделения (например, потение и понос), способствует лечению кожи и слизистых оболочек. Он действует как отхаркивающее и мочегонное средство, стягивает и укрепляет ткани, помогает при выпадении органов. Вяжущее в слишком

больших количествах портит прямую кишку и может вызвать скопление газов, вздутия и запоры, а также ведет к сокращению тканей, напряжению мышц, свертыванию крови и невралгии. Вяжущие эмоции (страх, испуг) становятся причиной запоров и напряжения в мышцах. Вяжущий вкус характерен для коры, смолы и живицы хвойных растений или таких, как мирровое дерево и ладан. Вяжущий вкус имеют также растительные соки, бобовые, некоторые крахмалы (картофельный) и фрукты (особенно незрелые), многие зеленые травяные растения: салат-латук, люцерна, листья окопника, одуванчик и подорожник. Древесная листва тоже, как правило, имеет вяжущий вкус.

Вкусы и доши – обратное воздействие

Памятуя о том, что биоэнергетический подход преобладает над биохимическим, здесь

мы делаем шаг назад и возвращаемся к *дошам*, рассматривая, каким образом вкусы на них воздействуют. В избытке каждый вкус вызывает те или иные нарушения в организме. Поначалу избыток вкуса сказывается на той *доше*, которую он возбуждает, а затем и на той, которую он успокаивает. Так, злоупотребление солью сначала возбуждает *канху* (воду), что приводит к отекам, но затем может возбудить и *вату* (воздух), которую в малых количествах она успокаивает, вызвав жажду. *Доши* возбуждаются вкусами в разной степени: в малых дозах их сильнее всего возбуждает горький как самый истощающий вкус, затем следуют соленый, кислый, острый, вяжущий и сладкий. При недостатке каждого вкуса *доши* тоже возбуждаются: сначала те, которые он обычно успокаивает, затем те, которые он возбуждает. Так, недостаток сахара возбуждает *вату* и *титту*, повышая легкость организма, а его отсутствие ослабит даже представителя *канха*-типа. В целом, уже хотя бы потому, что дош

всего три, а вкусов целых шесть, невозможно установить линейные связи, и **соотношения всегда оказываются многомерными**. Но здесь мы будем приводить растения с сочетанием только двух вкусов.

Вата – горечь воздуха и эфира

Вата усиливается больше всего горьким вкусом, который состоит из воздуха и эфира и наиболее сходен с ними, а затем вяжущим и острым, в состав которых входит воздух. Однако вяжущий вкус усиливает ее быстрее, тогда как влияние горького проявляется спустя некоторое время. Поскольку вмешательства требует чаще избыток *дош*, важно знать вкусовые способы их ослабления. Ослабляется *вата* более всего соленым, затем кислым и сладким вкусами, которые образуются элементами, отличными от тех, что образуют *вату*, и не содержат ни воздуха, ни эфира. Острый вкус тоже отчасти

позволяет ослабить *вату* согревающим действием. Наилучшим вкусом для этой *доши* будет сочетание кислого или острого со сладким, доставляющим сочетание тепла и влаги. Нет соленых растений, кроме морских водорослей, тогда как сочетание кислого со сладким присуще большинству фруктов, а острого со сладким – таким сладким специям, как чеснок, лук, корица, имбирь, фенхель, кардамон, гвоздика.

Питта – кислота и острота огня

Питта значительно усиливается кислым вкусом, а также острым и соленым, поскольку каждый из них имеет в своем составе огонь. Ослабляется же *питта* больше всего горьким, затем вяжущим и сладким вкусами, в составе которых вообще нет огня. Кислый вкус фруктовых соков может временно успокаивать *питту* благодаря увлажняющим и жаждоутоляющим свойствам. В жаркую погоду

при обильном потении такой же эффект может оказывать соленый. Но длительное применение в пищу кислого и соленого усиливает *питту*. Лучшим вкусом для *питты* считается горький, поскольку он снимает отеки и чистит желчь и кровь. Полезен также сладкий вкус, обладающий охлаждающими и питательными свойствами. Сочетание горького и вяжущего вкусов встречается в травах и зеленых листьях, у таких растений, как толокнянка, зимолюбка зонтичная, одуванчик, фиалка. Горький и сладкий – это редкое сочетание, которое отличает солодку, реманию, алоэ. Вяжущий и сладкий вкусы характерны для многих продуктов: семена лотоса орехоносного, эвриала устрашающая, картофель, бобовые, яблоки.

Капха – сладость земли и воды

Капха усиливается больше всего сладким вкусом, затем соленым и кислым, поскольку это

влажные вкусы, которые содержат землю. Ослабляется *капха* лучше всего острым, затем горьким и вяжущим вкусами, которые обладают качеством сухости и содержат воздух. Солёный вкус способствует смягчению и снятию отеков, поэтому он временно облегчает вывод излишков *капхи*. Сходный эффект оказывают сладкие травы отхаркивающего действия, например, солодка (лакричник). Кислый вкус помогает снять ожирение, хотя он увеличивает *капху* в виде плазмы. Лучшим вкусом для *капхи* считается острый, обладающий противоположными ей свойствами. Сочетание острого и горького характерно для таких ароматических растений, как полынь обыкновенная, полынь горькая, кожура цитрусовых, зантоксилум (желтое дерево). Сочетание острого и вяжущего характерно для некоторых пряностей: шалфей, иссоп, восковница (мирика), корица.

Первозлементы – ритуалы

ОСВЯЩЕНИЯ

Здесь конкретизация становится уже предельно объемной, и нам потребуется внимание. Добравшись до соотношения субъективных вкусов с объективными первоэлементами, мы уже сделали один шаг назад, рассмотрев соотношение вкусов с дошами на границе биохимии и биоэнергетики. Но, памятуя о том, что биодуховный подход одинаково преобладает над биоэнергетикой и биохимией, здесь мы делаем еще один шаг назад, не упуская из виду занятые материальные рубежи. Иными словами, мы возвращаемся к богам, просматривая их присутствие в первоэлементах. Это очень важный аюрведический подход, который заключается в освящении пяти первоэлементов непосредственно в текущей жизни. В подобных ритуалах мы удерживаем во внимании всю вселенную от богов до их предельных

материальных воплощений, расширяя собственное сознание до границ вселенной. И Сома — посредник между людьми и богами — снова играет свою роль: во всех ритуалах освящения в той или иной форме используются растения. Можно отметить, что Сома тоже конкретизируется, поскольку выбор растений зависит от их вкусов, то есть преобладания в них определенных элементов, которым и совершается поклонение. Сознательное использование элементов для укрепления здоровья и повышения осознанности является важным аспектом аюрведы как духовной практики.

Пять первоэлементов обладают важными лечебными свойствами, которые в общем делятся на две категории: очищение и защита. По общему правилу, более грубые первоэлементы очищаются более тонкими: земля очищается водой, вода — огнем, огонь — воздухом, воздух — эфиром. Нужно поддерживать чистоту первоэлементов тела и ума, ибо со временем

они загрязняются, будучи склонны к присущему материи разрушению. Сначала необходимо очищать первоэлементы на уровне ума, ибо у первоэлементов присутствуют некие психические компоненты, а их освящение выступает самой радикальной мерой их очищения. Эти способы очищения должны применяться как меры профилактики. Во вторую очередь, нам необходима защита первоэлементов внутри себя, чтобы каждый из них беспрепятственно действовал в отведенной для него сфере. Соответственно, более грубые первоэлементы защищают нас от более тонких, особенно от непосредственно соседствующих с ними в последовательности: земля защищает от воды, вода — от огня, огонь — от воздуха, воздух — от эфира. Защитная функция первоэлементов в большей мере требуется физическому телу, но она затрагивает также и психику. Эмоциональная устойчивость тоже существенно упрочивается ритуалами освящения.

Земля – главный защитник от всех стихий

Земля – самая плотная стихия, которая вообще не способна ничего очистить, зато способна защитить нас от всех остальных стихий. Незащищенность от воды проявляется как открытость перед чужими чувствами и желаниями, готовность перенимать их. Земля, как защитник прежде всего от воды, может представляться в виде растений, ведь они тоже в значительной мере составлены из минеральных веществ. В особые аюрведические зубные порошки, применяемые для укрепления десен и устранения избытка слизи, добавляют глины с вяжущими свойствами в сочетании с травами. Нечистота самой земли проявляется в виде привязанности к телу и чувствам или к нашей собственности, что порождает жадность и алчность. Освящение земли происходит в том случае, если мы питаем к ней почтение через песнопения, медитации, ритуальном почитании

камней. Священную землю можно хранить на алтаре, принеся ее из святого места или взяв пепел от священного огня. В аюрведическом целительстве вместе с лекарственными растениями часто используют священный пепел (*вибхути*) от особых растений. В ритуальном почитании земле приносятся ароматы, например, сандаловое масло.

Вода – очиститель земли и защитник от огня

Как защитник, вода «мертвая», а как освяtitель – «живая». Вода не только очищает землю, но и выводит из организма отходы, освобождая органические каналы и поддерживая их чистоту. Лечебные ванны – один из основных лечебных методов аюрведы, к ним относят и нанесение на тело кунжутного и коксового масла, и аюрведический масляный массаж. Вода способствует извлечению свойств земли, будучи проводником и средой для

усвоения трав и пищи. Незащищенность от огня проявляется как открытость для чужой воли и господства. Внутренняя защита водой выражается в питье жидкостей в жару и в приеме отваров успокоительных и болеутоляющих трав при лихорадке. Нечистота самой воды ведет к привязанности к эмоциям и личным взаимоотношениям, что порождает желания. Напротив, священная, или святая, вода есть во всех религиях, ибо она сохраняет в себе энергию молитв. Лучше всего хранить ее в медном, серебряном или золотом сосуде с очищающими травами. Это может быть листок базилика, шалфея или мяты, несколько капель эфирных масел базилика или сандала. В ритуальном почитании воде приносятся сладкие соки или твердые сладости.

Огонь – очиститель воды и защитник от воздуха

Нечистая вода очищается путем нагревания, а жидкие вещества — кипячением. Рекомендуется готовить травы, кипятя на медленном огне: это делает воду чистой и нейтральной, отчего она лучше перенимает свойства растений. Полезны потение и пропаривание, благодаря которым огонь очищает воду в теле. Сюда относится прием горячих и потогонных трав, а также специй для усиления пищеварительного и мыслительного «огней». Незащищенность от воздуха проявляется как открытость для чужих идей и влияний, а аюрведическая форма защиты огнем от воздуха состоит в приеме горячих трав для лечения от принесенной холодом и ветром боли, для чего используются имбирь, камфара, гаультерия, эвкалипт и аир. Нечистота самого огня проявляется привязанностью к воле и амбициям, что порождает гнев. Во всех есть религиях священные огни. Их разводили, поджигая навоз и *ghi*, и в очаг бросали, как приношения, рис и кунжут. Священный огонь очищает все, что в него «бросают»: мысли,

страхи и тревоги. Можно использовать масляную лампу, свечу или бросать приношения в огонь камина. В ритуальном почитании огню приносятся священных растения или благовония.

Воздух – очиститель огня и защитник от эфира

Воздух очищает огонь, который на ветру разгорается сильнее. Для поддержания чистоты пищеварительного и мыслительного «огней» нужно питать их достаточным потоком дыхания, иначе они начнут чадить, отчего в организме будут скапливаться токсины, приводя к болезням. Как лечебный метод в аюрведе применяется *пранаяма*. К воздушной терапии относятся применение ароматических масел, ароматических веществ и благовоний, горьких трав, содержащих воздух. Пищеварительный огонь очищается и оживляется такими

ароматическими травами, как мята и кардамон, а огни восприятия и чувств – камфарой и шалфеем. Незащищенность от эфира проявляется как открытость для чужих мнений, готовность принять чужое представление о реальности. Нормальное движение воздуха не позволяет нам утопать в бесплодных мечтах. Нечистота самого воздуха проявляется привязанностью к идеям и ожиданиям, что приводит к разочарованиям. Освящение воздуха совершается с помощью благовоний, иногда сжигаются ароматические растения: американские индейцы используют шалфей и кедр, а китайцы – полынь китайскую.

Эфир – тончайший очиститель всех стихий

Эфир (пространство) – самая тонкая стихия, которая не способна ни от чего защитить, зато способна очистить все остальные стихии. Воздух, спертый в замкнутом пространстве, теряет свою чистоту, а очищается в открытом

пространстве. Такой застойный воздух лишает чистоты дыхание, а застой дыхания в любой части тела становится причиной болезни. Нам нужно располагать чистым пространством как в организме, так и в уме, не допуская забивания землей и водой телесных отверстий и каналов. Простор нужен также для движения и работы ума и чувств. Нечистота самого эфира проявляется в привязанности к своим представлениям о реальности, порождающим иллюзии. Для почитания священного пространства нужно определить место – алтарь или медитивную комнату. Для больших собраний такими местами служат храмы. Много священных мест на природе посещаются паломниками с целью очищения личного внутреннего пространства. Необходимо поддерживать чистоту и порядок, чтобы пространство оставалось священным. Простейший способ освящения состоит в том, чтобы поместить в пространстве цветок.

Дхату – наращивание тканей

В аюрведе классификация *дхату* служит наряду с *дошами* вторым способом подразделения болезней. Ткани – самая материальная составляющая организма, они составлены из элементов и отчасти подвержены влиянию тех или иных *дош*. Основным критерием их состояния тоже выступает избыток или недостаток, и коррекция состоит в наращивании недостающих тканей, а также в устранении избыточных. При лечении посредством умерения *дош* необходимо учитывать состояние затронутых ими тканей. Лечение самих тканей проводится, прежде всего, через пищеварение посредством лекарственных растений и продуктов питания. Продукты больше действуют через грубое питание, а растения – через тонкое. Разные продукты и растения применимы для увеличения или уменьшения тканей, усиления или снижения их активности. Особые средства

применяются для выведения *дош* из ткани, но здесь мы не будем их приводить по причине усложненности подобного анализа. Есть методы непосредственного воздействия на ткани, прежде всего, масляный массаж кожи, о чем речь пойдет в следующем разделе. Мы сосредоточимся на методах прямого «вращения» тканей через пищеварение, хотя не следует забывать о косвенном.

Воплощение ваты: костная матрица

Астхи-дхату — это все костные ткани, составляющие каркас тела. Кости — очень трудно восстанавливаемая ткань, и именно истощение костей, приводящее к их хрупкости и негибкости, свидетельствует о необратимых процессах старения. Для общего укрепления при слабости костей и после повреждения назначаются тонизирующие растения: витания,

корень окопника, купена, состав «Трипхала», солодка, кунжут. Среди растительных пищевых продуктов важны кунжут, пшеница, картофель и минеральные добавки кальция и цинка. Для повышения гибкости костей при тугоподвижности или артритных болях полезны смолы (гуггул, мирра, ладан), а также элеутерококк колючий, пуэрария и витания снотворная. Питание должно включать маслянистые и питательные продукты, а также улучшающие кровообращение специи: корицу, куркуму и имбирь. Рекомендуется масляный массаж, особенно с лечебными маслами на основе кунжута. К редким случаям, когда надо убрать излишки костной ткани, относятся увеличения суставов и костные наросты. Назначаются гуггул, мирра, горечавка, черный перец, а для улучшения кровотока: корица, красный перец, боярышник.

Воплощение питты: кровь и

нервы

Ракта-дхату — это кровь, то есть струящийся по жилам «огонь». *Питта* сама по себе — это «отходы» крови, которая обеспечивает первую «огненную» функцию в организме — согревание всего тела, тогда как нервная ткань служит нам для просветления телесной материи. Вот почему, многие растения, уменьшающие избыток *питты*, сдерживающе воздействуют на кровь (см. главу о *питте*). Повышение объема крови требуется при анемии, бессилии, кровопотерях. Здесь будут полезны следующие растения: эмблика лекарственная, аспарагус кистеносный, ягоды дерезы, дудник китайский, горец многоцветковый (*хе шоу ву* или *фо ти*), ремания и корень окопника. Полезны такие продукты, как молочные отвары шафрана, железосодержащие фрукты и овощи, черный виноград, гранат, морковь, свекла, ямс, фасоль адзуки, кунжутное масло и гхи с куркумой. Восстановление кровотока для распределения по

телу увеличившегося объема крови особенно важно при слабости сердца и холодных конечностях. С этой целью назначаются такие сильнодействующие средства: красный перец, корица, имбирь, чеснок, аконит (очищенный). В целом, полезны все горячие специи и стимуляторы (кофе).

Мадджа-дхату включает в себя головной и костный мозг и все ткани нервной системы, пронизывающие все остальные ткани тела. Она отвечает за воплощение огня сознания в индивидуальном теле. Нервная ткань составляет наименьшую часть тела по объему, однако ее недостаток сказывается наиболее ощутимо, ибо она служит как для связи всего тела в единый организм, так и для связи всего организма с более тонкими телами. Именно на примере этой ткани очевидно преобладание духовного и энергетического подходов над биохимическим. Приращение ткани требуется при неврастении и нервном истощении. Существенны тонизирующие растения: ашвагандха, солодка,

пшавари, семена лотоса. В пищу добавляют орехи (миндальные и грецкие) и кунжутное семя. Для налаживания обмена веществ в нервной ткани при вялости ума и чувств необходимы стимуляторы нервной системы, и особенно важны специи: аир, базилик, камфара, шалфей, мята, барбарис, копытень канадский. Допустим кратковременный прием растений с алкалоидами: чай, кофе, эфедра, турнера раскидистая (дамиана), йохимбе. Полезны растения, применяемые для очищения.

Воплощение капхи: плазма и мышцы

Раса-дхату — это плазма, как «водная» составляющая организма. *Капха* сама по себе представляет «отходы» плазмы, поэтому избыток *капхи* ухудшает плазму. Все меры снижения *капхи* направлены на очищение плазмы, избыток которой очевидно выражается в отеках

(см. главу о *капхе*). Плазма — это основная ткань, через которую любое воздействие пищевых продуктов и лекарственных растений воспринимается и передается остальным тканям. Именно на ней особенно сильно сказывается влияние растений с противокапхическими свойствами. Увеличение плазмы требуется в случае обезвоживания, наступающего после длительной лихорадки. Применимы растения с успокоительными свойствами: аспарагус кистеносный (шатавари), солодка, алтей, вяз ржавый, корень окопника, ремания и офопогон. Полезны растения с кислым вкусом: лимон, лайм, эмблика лекарственная (амалаки), маракуйя. Для увеличения количества воды в организме хороши сладкие фруктовые соки: виноградный, арбузный, ананасовый, кокосовый и нерафинированный сахар. Желательно избегать сухой тяжелой пищи, особенно бобовых. Предпочтительны густые супы, морские водоросли, рисовая каша. Показано внешнее применение кунжутного масла.

Мамса-дхату — это мышцы, или собственно плоть, составляющая все человеческое тело. Феномены ожирения относятся не столько к избытку мышц, сколько к избытку воды в них: проблема лишнего веса решается в первую очередь путем устранения и з б ы т к а *канхи*. Усиленное наращивание мышечной ткани требуется при бессилии, недоедании, изнурительных болезнях. Назначаются растения с тонизирующими свойствами: женьшень, астрагал, ашвагандха, бала, эмблика лекарственная, солодка, кунжут. Вся пища должна быть высоко питательной. Предпочтительнее пшеница с маслом, ячмень, кукуруза, картофель, орехи, бобовые (мащ, соя, чечевица). Правильному распределению питательных веществ, равномерному пропорциональному наращиванию мышечной ткани содействуют физические упражнения, особенно комплексы йогических *асан*. При застойных явлениях, приводящим к загрязнению мышц в форме инфекций, опухолей и

воспалений полезны растения с улучшающими обмен веществ свойствами: куркума, гуттул, мирра, сыть круглая (муста), сарсапарель, марена сердцелистная, центелла азиатская и сок алоэ.

Медо-дохату — это жир, который в значительной мере состоит из воды. Жировые отложения — это основной способ запастись питанием и водой в теле, поэтому при ожирении рекомендуется голодание или противокапхическое питание и потение в сауне. Увеличение жировой ткани требуется, наоборот, при обезвоживании, бессилии, истощении. Назначаются растения с тонизирующими свойствами: шатавари, белое мусали, ремания, сереноа ползучая (со пальметто), солодка и витания снотворная. В питании полезны жиры и масла, особенно кунжутное и миндальное, и сахара. Соответственно, полезны накапливающие воду вкусы — соленый и сладкий, равно как и меры поддержания первоэлементов воды и земли. Жировые ткани физически истощаются при подвижности,

поэтому нужно сохранять покой тела и ума, чтобы излишняя нервозность не ускоряла обмен веществ и расход питательных веществ на эмоции.

Шукра-дхату — репродуктивная ткань, представленная семенем в мужском организме и яйцеклеткой — в женском. Она служит для зарождения нового тела, однако может быть вновь ассимилирована исходным телом и преобразована в более тонкую субстанцию *оджас*. Здесь преобладание духовного и энергетического подходов над биохимическим не только вполне очевидно, но и практично. Приращение ткани требуется при половом бессилии и бесплодии. Здесь существенны тонизирующие растения: витания снотворная, ремания, аспарагус кистеносный, мукуна зудящая (капикаччу), черное и белое мусали, диоскорея (ямс), горец многоцветковый, сереноа ползучая (со пальметто). В пищу добавляются сахар, лук, миндаль, кунжут, яйца, фасоль мунго (урад дал). Общая стимуляция половой системы при

функциональных нарушениях производится при помощи таких растений, как чеснок, лук, пиппали, гвоздика, шафран, красный перец, турнера (дамиана), йохимбе, мускус, мукуна (капикаччу). Ткань истощается при избыточных выделениях из простаты и влагалища, поэтому для их сокращения назначаются растения с сушащими свойствами: черный перец, центелла азиатская, горечавка, шалфей, хмель и некоторые горечи. Поскольку же семя теряется при усиленной половой активности, для умерения полового влечения назначаются центелла азиатская, аир, шалфей, шлемник, горечавка, мускатный орех, пассифлора, хмель.

Массаж – впитывание масел

Мы завершаем эту главу массажем, который по воздействию не только биохимия, но и биомеханика. Тем не менее, воздействие оказывается не машиной, а целителем, отчего массаж приобретает энергетическое и духовное измерения. Кроме того, определенную энергию и духовность доставляют масла. Что касается массажных масел, то как основу используют масла, которые самостоятельно не получишь, например, кунжутное. Но ароматические и лечебные масла на травах можно делать самостоятельно, это практикуется, и д-р Фроули дает нам технологию домашнего приготовления. Более того, при масляной терапии используются, в основном, именно масла на травах. Если вы выращиваете аюрведические растения, то у вас появляется дополнительная возможность их употребления: вырастил мяту, можно ее нюхать, можно чай из нее пить, а можно настоять в масле и массаж делать или же

просто наносить на места локализации *чакр* на теле. Разумеется, впитывание масел кожей зависит от техники массажа и соответствующих участков тела, а также ему сопутствуют энергетические и духовные эффекты.

Техника традиционного аюрведического массажа уникальна по многим параметрам. В ней разработана система *марм* – особых точек, которые являются ключевыми не только для тканей и их соединений, но и действуют как места локализации выходов на энергетические каналы и духовные связи. Аюрведические врачи обычно предписывают массаж со специально приготавливаемыми маслами, растениями, ароматами в соответствии с индивидуальной конституцией, определяемой по соотношению трех *дош*. Растения и масла применяются также для уравнивания первоэлементов, входящих в состав организма. Таким образом, они влияют сначала на химический состав тела, а через первоэлементы – на *д о ш* и на энергетическом уровне, и отчасти через

сопутствующий эффект ароматизации и расслабления оказывают биодуховное воздействие. Сочетание масел и растений, впитываемое кожей, хорошо питает физическое тело, органы чувств и тонкое тело. В качестве питания для соответствующих тканей и органов техника массажа вторична, и даже если вы не владеете приемами арведического массажа, их можно просто втирать в кожу для «подпитки». Однако владение техникой позволяет решить другие задачи, облегчающие доставку и усвоение питательных веществ: улучшение кровообращения, стимуляция и укрепление лимфатической системы, освобождение потока праны, или жизненной силы. Кроме того, он очищает тело, освобождая место для поступления свежих веществ.

В качестве основы, причем для всех видов конституции, чаще всего берется кунжутное масло, которое придает коже блеск и упругость. Кунжут содержит множество питательных веществ и микроэлементов, включая железо,

кальций и фосфор. Кроме того, в нем содержится фермент, питающий головной мозг, поэтому кунжутное масло применяется для массажа головы и волос. Оно обладает успокаивающими и укрепляющими свойствами на биодуховном уровне. Массаж на биодуховном уровне – это работа с *гунами* посредством трех видов прикосновения: саттвичного, раджасичного и тамасичного. Эффект саттвичного прикосновения повышается при применении кунжутного масла с мягким сладким ароматом (сандал, роза и лаванда); раджасичного – легкого охлаждающего подсолнечного масла с пряным эфирным маслом (камфара, ветиверт, мята, гаультерия); тамасичного – порошков сушеных растений (имбирь, аир), легкого теплого горчичного масла, сильных эфирных масел (камфара, мята, эвкалипт, корица). Последние масла нередко можно использовать в значительных количествах. Касания всегда должны начинаться с саттвических, по необходимости переходя в раджасические и

тамасические, но не обязательно, а в зависимости от состояния пациента.

Регулярное наружное применение масел имеет смысл включить в число общих мер по поддержанию здоровья. Перед сном полезно наносить масло центеллы азиатской (брахми) или кунжутное на подошвы и на голову и смазывать им волосы. Это способствует глубокому расслаблению, успокаивает ум и помогает погрузиться в глубокий сон. При плохом кровообращении рекомендуется масло гаультерии, эвкалиптовое, коричное, имбирное. Помогают снять мышечные спазмы масло, настоянное на сосновой хвое, камфаре, валериане. При частом в умеренной зоне ревматизме полезны масла чесночное, касторовое, горчичное, с мелкоизмельченным пажитником. Артрит облегчают следующие масла: горчичное, кунжутное, мятное, оливковое, касторовое (с сушеным имбирем), камфарное, масло маханараян, гаультерии. Растяжения и вывихи снимаются при помощи массажа с

горчичным маслом и настоящим на мелкоизмельченная куркуме или мирре. Интересно наблюдение, как меняются свойства любых масел в зависимости от цвета. Масла, хранившиеся в течение сорока дней в сосуде из красного стекла, согревают тело и способствуют ослаблению *ваты* и *капхи*, а в сосуде из синего стекла — охлаждению тела и ослаблению *питты*. Ниже приводится рецепт д-ра Фроули для приготовления масла, способного принести пользу любому человеку, независимо от его личной конституции.

Рецепт для трех дош

Состав: в одинаковых пропорциях берутся витания снотворная, Дашамула (10 кореньев), прутняк китайский (ниргунди), корень клещевины (Эрандамул), бурхавия раскидистая, солодка, сида сердцелистная. Только для *питта*-типа рекомендуется добавить центеллу

азиатскую (гота колу) и сандал. Масляную субстанцию составляют кунжутное масло (для *ваты* и *капхи*) или же кокосовое масло (для *питты*). Для изготовления нужно придерживаться следующей последовательности действий. Все растения взять в равных частях в виде порошков или измельчить и просеять. Высыпать смесь растений в воду, объемом в 16 раз больше объема трав и оставить на ночь. Наутро кипятить смесь на медленном огне, пока в посуде не останется четверть воды (около часа), после чего растения отцедить. В отвар добавить литр масла (кунжутного или кокосового) плюс полчасти измельченного свежего имбиря. Снова кипятить, пока не выпарится вся вода и не останется одно масло (около часа). Очевидно, определение личной конституции для приготовления этого «всеобщего» масла все-таки необходимо.

Согревание и увлажнение ваты

Людам с преобладанием *ваты* полезно теплое кунжутное масло, способное противостоять холодности и сухости «воздуха», снять боль в мышцах и тугоподвижность, смягчить невралгию и снизить повышенную чувствительность. Для борьбы запорами и сухостью кожи применимы миндальное, горчичное, и касторовое масла, которые оказывают согревающее, питающее и успокаивающее воздействие. Для улучшения кровообращения и «заземления» применимы тяжелые масла (кунжутное), растения с согревающими свойствами: аир (*вача*), имбирь, древогубец (целаструс), дашамул (10 кореньев), солодка, корица, витания снотворная, нардостахис (джатаманси), валериана. Обильное нанесение масла на области толстой кишки, груди и таза, способствует уравниванию *ваты*. Допустимы следующие ароматические добавки: сандал, хина, мускус, мирра, гаультерия. Поскольку преобладание *ваты* вызывает повышенную чувствительность к холоду,

согревание особенно важно для таких людей в умеренной зоне. На уровне эмоций *вата* вызывает нервозность, и успокоительный массаж важен в стрессовых условиях западной жизни.

Охлаждение и увлажнение питты

Людам с преобладанием *питты* полезны охлаждающие масла: оливковое, кокосовое и подсолнечное вместе с охлаждающими ароматами: роза, лаванда, сандал, кус-кус (ветиверт), жасмин. Они противостоят перегреву и воспалительным процессам, помогают от кожной сыпи, диареи и головной боли. Их следует применять в жару, когда *питта* наиболее возбудима. Большинство людей *питта*-типа может использовать кунжутное масло на основе растений, применяемых для ослабления *питты*. Люди *питта*-типа имеют маслянистую кожу от природы, им масла следует

наносить умеренно. Применяются следующие растения с охлаждающими свойствами: центелла азиатская (брахми), ветиверия (кус-кус), мелкоизмельченный сандал, куркума, кориандр, фиалка, солодка, нардостахис, аспарагус кистеносный. Для охлаждения головы на виски и «третий глаз» наносят охлаждающие эфирные масла: розовое, сандаловое, фиалковое. Люди *питта*-типа прекрасно переносят холодный климат в умеренной зоне, но вспыльчивы в социуме при напряженной западной жизни. Для них массаж во многом носит характер психологического успокоения.

Согревание и осушение капхи

Людам с преобладанием *капхи* полезны согревающие, осушающие масла: горчичное, миндальное и кукурузное, а также горячие эфирные масла: эвкалиптовое, камфарное, мускусное и хинное. Они хорошо действуют для

улучшения кровообращения и при болезненных проявлениях, вызванных избытком сырости в теле: синуситы, простуды, ожирение и излишнее слизееобразование. Кожа людей *капха*-типа содержит достаточно масла от природы, поэтому количество масла сводится к минимуму (тогда можно использовать и кунжутное масло). Для добавок хороши растения с согревающими сушащими свойствами: аир, сида сердцелистная, сбор «Дашамул», имбирь, корица, шишкягоды можжевельника, а также следующие ароматы: хина, мускус, кедр, мирра, эвкалипт. Это наиболее «проблемный» тип в умеренной зоне, где слишком много холода и влаги, поэтому для устранения вялости и застоя им нужен сильный массаж. Он действенен и для психологического снятия «капхических» сонливости и уныния.

Глава 4. Лечение как *тапас* – путь подвижничества

В контексте аюрведы как духовной практики понятие болезни тоже обретает практический смысл, равно как и ее лечение уже не воспринимается в пассивной форме. Смысл болезни в пределе совпадает со смыслом *тапаса* (аскетизма), когда тело нарочито помещается в экстремальные условия, отчего происходит очень сильное растождествление со своим телом. Болезнь – это *тапас* изнутри, когда тело начинает растождествляться с личностью. Не случайно нередко духовная самореализация происходила с людьми на грани «неизлечимой болезни». Далее, самолечение оказывается дальнейшим принятием позиции растождествления с телом, ибо для того, чтобы изменить его состояние, надо исходить из самой

первичной ведантической установки: «Я не есть мое тело». Когда человек занимает трансцендентную позицию свидетеля, он может оценивать состояние принадлежащего ему тела и приводить его в порядок теми или иными методами, продолжая наблюдать «со стороны» за происходящими в нем изменениями. Соответственно, такая же позиция требуется при нервных расстройствах, когда саморефлексия начинается с принятия установки: «Я не есть мои чувства». И, наконец, при умственных расстройствах человек может как никогда ясно осознавать, что он не является собственным умом. Таким образом, при правильном отношении к болезни и лечению, они становятся мощным средством ведантической практики, позволяя в конечном счете получить ответ на вопрос «Кто Я?».

В связи с воспринятыми нами тремя подходами к траволечению можно выделить также и три основных причины заболеваний, каждая из которых будет требовать

соответствующего подхода к лечению. Кармические причины коренятся в неправильных идеях о реальности, подкрепленных неверными поступками в прошлом, и хотя следствия проявятся на энергетическом и физическом уровнях, в лечении должен преобладать биодуховный подход. Энергетические причины заложены в нарушении энергетической структуры, и они требуют биоэнергетического подхода. Наконец, физические причины могут касаться просто погодных условий, и здесь будет преобладать биохимический подход, направленный на изменение рациона. По большому счету, все болезни кармические, поэтому мы снова должны подчеркнуть биодуховный подход.

Итак, мы не видим смысла углубляться здесь в конкретные болезни, а должны остановиться на принципиальных стратегиях отношения к болезни как таковой и самых общих формах терапии. Все способы аюрведической терапии делятся на облегчающие и

тонизирующие, а первая из них подразделяется на успокоительную и очищающую. В большинстве случаев, они должны проводиться именно в таком порядке: успокоение, очищение, усиление. Кроме того, тонизирующая терапия может быть возведена в форму омоложения, но это отдельная тема. Как обычно, при проведении учитывается индивидуальная конституция, поэтому данная общая схема по-разному применяется даже для «практически здоровых» людей. Поскольку человек в тленном теле есть по определению «существо больное и умирающее», все эти виды терапии вовсе не ограничиваются тяжелыми случаями явственных заболеваний, а могут и должны выполняться как практика людьми здоровыми. Их проведение изобилует множеством таких тонкостей, для описания которых здесь просто нет места, поэтому мы предполагаем, что в целом они вам известны, или предлагаем обратиться к книгам и целителям. В каждом разделе мы сосредоточимся на классических

рекомендациях по применению растений.

Успокоительная терапия

Успокоение заключается в уменьшении загрознения в физическом теле, которое и вызывает «беспокойство», или возбуждение *дош*, и выведении их из организма. Загрознения состоят из токсичных скоплений плохо переваренной пищи, поэтому успокоение по сути оказывается мягким очищением. В таком качестве оно может предварять следующую стадию как подготовка или же заменять ее в тяжелых случаях. В целом, в нее входят семь процедур, где растения используются в двух качествах — для сжигания токсинов (такие специи, как имбирь, или такие горечи, как горечавка) и стимулирования пищеварения (специи и горечи, включая мягкие, например, фенхель). Остальные относятся к общим мерам по упорядочению образа жизни: легкая пища, ограничение питья, упражнения, солнечные ванны, обветривание. Но даже все прочие меры необходимы для укрепления пищеварительного

огня (*агни*) и сжигания токсинов. С их помощью очищается пищеварительный тракт, куда из глубинных тканей переносятся токсины, которые затем можно вывести из организма. Когда токсины оказываются в пищеварительном тракте, показана очистительная терапия.

Успокоение ваты

- Масляный массаж с большим количеством лекарственного кунжутного масла, настоянного на сочетании сладких трав: витания снотворная (*ашвагандха*), сида сердцелистная (*бала*), аспарагус кистеносный (*шатавари*) с ослабляющими вату специями (*корица*, *имбирь*, *аир*). Полезны миндальное и абрикосовое масла. Лекарственные кунжутные масла применяются внутренне, но не более одной-двух столовых ложек в день и не более одной недели подряд.

- Мягкая пототерапия в парилке или в горячей ванне с мягкими потогонными травами

(корица и имбирь) или тонизирующими: сида сердцелистная (бала), корень окопника, сбор «Дашамула».

- Питательная пища: орехи, злаки (грубый рис, пшеница, овес), корнеплоды, фрукты. Специи: имбирь, фенхель и корица. Тонизирующие растения: чеснок, витания снотворная (ашвагандха), сида сердцелистная (бала), корень окопника и женьшень. Травяные вина (понемногу): дракша, красное вино. Короткие голодания (один-три дня) с пряными чаями: имбирный и кричный.

Успокоение питты

- Легкий массаж с умеренным количеством охлаждающего масла (кокосовое или оливковое) вместе со сладкими травами: центелла азиатская (готу кола), эклипта (бхрингарадж), сандал, солодка и аспарагус кистеносный (шатавари). Внутренне можно принимать лекарственные гхи

(трипхала гхи и брами гхи) одну-две столовых ложки ежедневно. Ароматические масла: сандал, ветиверт, роза.

- Прохладные души и ванны или мягкое пропаривание с охлаждающими травами: мята, тысячелистник, лопух (репейник), завершающееся прохладным душем.

- Умеренное питание: сладкие фрукты, сырые овощи, соки зеленых овощей, прохладные злаки (рис и пшеница), маш, специи (кориандр, кумин, фенхель). Охлаждающие травы: сок алоэ, барбарис, одуванчик, окопник, клевер луговой, лопух, кориандр. Голодание на травах (одуванчик, лопух), соках зеленых овощей или фруктов (ананас, гранат).

Успокоение капхи

- Интенсивный сухой и глубокий массаж с легкими маслами (горчичное) или горячими травами на основе легкого масла или спирта

(корица, горчица, камфара). Внутренне сухие масла – горчичное или льняное.

- Интенсивная сухая пототерапия с горячими потогонными и отхаркивающими травами: имбирем, шалфеем, тимьяном и корицей.

- Легкое питание с приготовленными на пару овощами, мочегонными злаками, бобовыми и горячими специями (красный перец, имбирь). Сухие и горячие острые травы: имбирь, красный перец, девясил, аир, мирра, чеснок, «Трипату». Для снятия ожирения можно применять горечи: сок алоэ, куркума и барбарис – в мелкоизмельченном виде с медом. Для размягчения слизей принимать вовнутрь старый сырой мед, особенно с пряных цветов (шалфей). Голодание сроком от трех дней до одной недели, причем с сокращением приема жидкости (допустимы специи и мед).

Очистительная терапия

С целью устранения *дош* следует периодически проводить пять очистительных процедур. Нужно не дожидаться недугов, а просто проделывать их ежегодно ради поддержания здоровья. Очищающая терапия показана в том случае, когда возбужденные *доши* находятся в пищеварительном тракте. Если они проникли в ткани, то их невозможно вывести, а сначала следует провести успокоительную терапию. К пяти процедурам относятся: рвота, прием слабительных, лекарственные клизмы, закапывание в нос, кровопускание. Все это водные процедуры, которые допускают и даже требуют добавления растительных настоев, а кровопускание как средство очищения крови может быть заменено приемом трав. Перед ними проводятся интенсивные масляные ванны и потение, которые тоже насыщены растительными добавками. Это считается самым радикальным способом очищения организма:

очищение кишечника устраняет *питту*, рвота – *капху*, а клизма – *вату*. Аюрведа придает процедурам широкое применение в качестве профилактических мер для укрепления здоровья, которые зависят от конкретного человека, времени года и культурной среды. По сути, это элемент философской практики «заботы о себе».

После успокоительной терапии и перед очистительной терапией следует промежуточный **период подготовки**, состоящий из двух стадий: промасливание и пропотевание. Они логически следуют одна за другой, ибо промасливание еще больше относится к успокоению, а пропотевание уже больше относится к очищению, да и просто технически масло нужно потом смыть горячей водой. По продолжительности масляная терапия занимает 1–3 недели, причем масла подбираются в соответствии с конституцией, а при заболеваниях назначаются лекарственные растительные добавки. В данном случае массаж

вообще не важен — важно только само промасливание. Для его усиления рекомендуют принимать масла и вовнутрь: кунжутное масло или *гхи* для *ваты*; *гхи* для *питты*; горчичное или льняное масло для *капхи*. Пропаривание следует за промасливанием и проводится в специальном паровом ящике, но можно использовать горячие ванны, душ, сауну или парилку. Его можно проводить паром мочегонных трав. Людям *вата*-типа перед пропариванием следует выпить достаточное количество лимонного или лаймового сока с солью и других кислых соков. Люди *капха*-типа принимают специи: сушеный имбирь, состав «Трикату» с медом. Люди *питта*-типа пьют чай из корня лопуха (репейника), одуванчика, клевера лугового или вяжущих трав (гибискус). Интенсивность и длительность обеих процедур взаимозаменяемы.

Прежде чем приступить к рассмотрению трех главных процедур Панчакармы, отметим две второстепенные и часто обособленные.

Насья – это очищение носа. Травяные препараты для очищения носа включают отвары, масла, *гхи*. Кроме того, производится сжигание трав для воздействия на носовые проходы их дымом. В Панчакарме очищающие травы вдыхают через нос либо вводят в виде отваров или масел. С этой целью применяют следующие растения: аир, гвоздика, барбарис, шалфей, базилик и центелла азиатская (готу кола). Можно вводить в нос для очищения мелкоизмельченные аир, барбарис, шалфей и имбирь. Для очищения или питания мозга закапывают масло аира или центеллы азиатской (готу колы). Для очищения носовых проходов при помощи дыма сжигают такие травы, как гвоздика, аир и барбарис. Целительное кровопускание – архаическая процедура очищения крови, распространенная во всех системах восточной медицины, ныне неприменимая в составе Панчакармы. Ее может заменить длительное применение сильнодействующих улучшающих обмен веществ растений: марена сердцелистная (манджишта),

катука (пикрориза курроа), куркума и лопух (репейник). В наше время ее часто заменяют *широдхарой* (масляным промыванием Аджни).

Очищение ваты

Бастхи (очистительная клизма) – основа почти всякого лечения, ибо большинство болезней вызваны расстройством функций *ваты*. Скопление нечистот в кишечнике не только выступает причиной общего отравления организма, но и вызывает энергетический дисбаланс из-за нарушения работы нижних *чакр* и *апана-праны*, что отражается в негативных эмоциях и в неправильных решениях. Клизма – мягкая терапия, которая применяется в зависимости от состояния для тонизации или облегчения. Очищительные клизмы используются для выведения сильной *ваты* при помощи отваров из ослабляющих ее трав. Типичная очищающая клизма включает аир,

фенхель или имбирь с одной-двумя столовыми ложками каменной соли и половиной чашки кунжутного масла на литр отвара. Без масла и смягчительных трав (вроде солодки) клизма оказывает осушающий и истощающий эффект. За очистительными часто следуют тонизирующие клизмы в качестве тонизирующей терапии. Лучше всего поставить масляную клизму, взяв полчаши кунжутного масла на полчаши теплой воды. Однако это уже не входит в очистительную *панчакарму*.

Очищение питты

Виречана (прием слабительных) — это простейшая из процедур *панчакармы*, действие которой совершенно очевидно. Очищение *питты* означает очищение «печи», где горит пищеварительный огонь. В качестве сильных слабительных берутся ревень, сенна, алоэ или же касторовое масло. Первый рецепт: четыре

части корня ревеня можно смешать с одной частью фенхеля, имбиря и солодки и перед сном принять от 2 до 5 граммов с медом или теплой водой. Второй рецепт: выпить теплого молока, добавив в него две чайных ложки касторового масла и полчайной ложки сушеного имбиря. Сильные слабительные одинаково очищают тонкий и толстый кишечник. Горькие слабительные (ревень, сенна и алоэ) чистят также печень и желчный пузырь. Состав «*Трипхала*» — мягкое аюрведическое слабительное, поэтому оно требует применения больших доз (10–30 г). Данная процедура очень полезна для людей *капха*-типа, но может ослабить пищеварительный огонь у людей *вата*-типа, которым она не рекомендуется.

Очищение капхи

В а м а н а (вызывание рвоты) — это рискованная процедура, особенно при

преобладании ваты в организме, ибо при неумелости можно нанести серьезный вред. Если не уверены – не беритесь. Рвоту следует вызывать утром на пустой желудок. Сначала нужно выпить одну-две чашки слабого ветрогонного чая из мяты или фенхеля (2 чайных ложки травы на 1 чашку). Через несколько минут, следует выпить чашку рвотного чая, заваренного из солодки, аира, ромашки или лобелии, которые обладают рвотными свойствами (30 г одной травы на 2 кружки воды). Почувствовав тошноту, нужно ввести в рот указательный и средний палец и вызвать рвоту, надавив на заднюю часть языка, однако лучше делать это сокращением мышц в положении стоя с наклоном вперед. Возможно, поначалу придется выпивать больше рвотного чая. Важно полностью опустошить желудок, чего легче достичь в результате одного-двух сильных рефлексов, чем серии слабых, что также гораздо безопаснее.

Тонизирующая терапия

Всякое настоящее подвижничество ведет к чистой радости бытия. После изуверских очистительных процедур тонизирующая терапия призвана подготовить практикующего к восприятию переживания наслаждения существованием, наполнить его жизненной силой. Она показана также при любом духовном упадке, эмоциональном спаде, физическом истощении. По времени года она требуется, в основном, осенью и зимой, чтобы пополнить запас прочности. Тонизация вообще проще облегчения и требует только одного — усиленного питания. Прежде всего, надо просто побольше есть. А к другим способам усиленного питания относятся введение веществ через кожу (масла), нос (капли) и прямую кишку (клизма). Следует особо отметить, что она полезна вегетарианцам, которыми являются большинство духовных практикующих. А если мы рассматриваем болезнь как очищение, то

закономерно она требуется в период выздоравливания. Наибольшую же пользу она приносит в условиях холодного климата, особенно тем, кто занят физическим трудом вне помещения на холоде. И, наконец, она полезна всем престарелым людям, перенесшим тяжелое очищение жизнью и готовящимся перейти в миры блаженства. Но учтите, что тонизирующие продукты и травы часто трудно перевариваются.

Тонизация ваты

Л ю д и *вата*-типа нуждаются в тонизирующей терапии по природе, поскольку ветер постоянно иссушает их организм. Им положено отдыхать и спать сколько угодно, проводить мягкий масляный массаж, полезны теплые ванны, от физических нагрузок следует воздерживаться. Питание должно включать цельнозерновые злаки (пшеница, рис, овес), бобовые, корнеплоды, орехи, молочные

продукты и даже яйца и мясо с маслами, солью и специями. Особое блюдо для выздоравливающих – *кичари*, приготовленное из равных частей риса-басмати и лущеного маша (бобов мунг). Питание должно быть обильным, но не тяжелым, а разделенным на частые приемы. Хорошие тонизирующие растения: ашвагандха, женьшень, гуттул, мукуна (капикаччу), бала, шатавари, алтей аптечный, корень окопника, астрагал, солодка и состав «Трипхала» со специями (имбирь, корица, гвоздика, длинный перец). Д-р Фроули приводит следующий рецепт. На стакан теплого молока с чайной ложкой гхи и чайной ложкой нерафинированного сахара берется 4 г ашвагандхи и 1 г аира. Состав следует принимать раз в день, а при тяжелом бессилии допускается прием до четырех раз.

Тонизация питты

Люди *питта*-типа меньше нуждаются в тонизации по энергичной огненной природе. Допустим мягкий массаж, но без обилия масла, пропотевание лучше не проводить, а ванны — умеренно теплые. Недопустима послабляющая терапия, лучше воздерживаться от физических нагрузок. Нельзя есть сырую пищу и пить холодные соки. Питание должно быть обильным, без голоданий, ибо у людей *питта*-типа высокая кислотность. Полезны цельнозерновые злаки (пшеница, рис, овес), мащ, тофу, приготовленные на пару овощи, сладкие молочные продукты. Ограничить сахар и соль, никаких специй. Тонизирующие растения: амалаки, сок алоэ, шатавари, бала, готу кола, алтей аптечный, корень окопника, ремания, солодка, желе «*Чаванпраш*». Д-р Фроули приводит следующий рецепт. На стакан теплого молока с чайной ложкой гхи и чайной ложкой нерафинированного сахара берется 4 г шатавари и 2 г фенхеля. Состав следует принимать раз в день, а при тяжелом бессилии

допускается прием до четырех раз в день.

Тонизация капхи

Люди *капха*-типа склонны к полноте, приводящей к слабости, поэтому для них важно не столько питание, сколько стимуляция. Полезен несильный массаж, мягкое пропотевание, полноценный отдых, но не дневной сон. Следует воздерживаться от больших физических нагрузок, полезны солнечные ванны и умственные упражнения без напряжения. Нельзя есть сырую пищу и слишком много легкой пищи. Рацион должен состоять из цельнозерновых злаков (кукуруза, ячмень, риса басмати), бобов мунг, тофу, нута, чечевицы, любых специй. Следует исключить молочные продукты и ограничить масла. Полезны грибы шиитаки. При бессилии можно потреблять кунжутное масло и миндальные орехи, но со специями. Хорошие тонизирующие растения:

чеснок, пиппали (длинный перец), гугул, мирра, алоэ (в виде сока со специями), девясил, корица, имбирь, шиладжит (мумиё). Нельзя принимать горечи: сенна, ревень, горечавка и барбарис. Д-р Фроули приводит следующий рецепт. Две чайных ложки сока алоэ на пол чайных ложки свежего имбирного сока и одну чайную ложку меда. Состав следует принимать два раза в день, а при серьезной слабости допускается прием каждые два или три часа.

Глава 5. Алхимия *расаяны* — идеал боговоплощения

Т о л ь к о *аватары* (боговоплощения) сохраняют вечную молодость, что остается заветной мечтой человека смертного. Аюрведические методы омоложения (*расаяна*) считаются просто особым видом усиленной тонизирующей терапии. Вот почему в общей стратегии она следует за глубинным очищением организма и выведением всех излишков *дош*. Ведь иначе именно они начнут усиливаться мощной подпиткой и окончательно разрушат тело. Обратное тоже верно — всякое очищение значительно ослабляет организм, поэтому тонизирующая терапия становится просто необходима после него. Соответственно, глубинное очищение при помощи *панчакармы* способно вызвать эффект «чистой горницы», когда изгнанный из тела бес возвращается и приводит семеро худших бесов, поэтому после

него необходимо усиленное тонизирование, то есть по сути омоложение. Считается, что наибольшее значение имеет омоложение глубинных тканей и репродуктивной системы, поскольку для организма это основной энергетический источник, а вещества, дающие энергию, повышают и *оджас* (см. Главу 1).

Омоложение тела

В связи с приемом всех тонизирующих растений обычно делается общее предупреждение, которое касается омоложения любых тканей и органов. Омолаживающие растения тонизируют, но не питают организм. А поскольку они улучшают обмен веществ, то организму требуется питательная пища: мед, сахар, гхи, кунжутное масло, миндаль, финики, изюм, пшеница, рис, бобы мунг, семена лотоса орехоносного. В противном случае, тонизация приведет к изнуряющему эффекту. Здесь уместно также обратить внимание на исходно китайские растения, применимые в аюрведе. Культура «внутренней алхимии» была значительно развита в Китае, где даосская практика направлена на трансформацию физического тела. Китайским целителям испокон веку известен широкий спектр омолаживающих растений, позволяющих добиваться «физического бессмертия». Я воспроизведу

перечень растений, приведенный д-ром Фроули для омоложения различных тканей и органов.

Расаяны для тканей

- Плазма: аспарагус кистеносный (шатавари), алтей аптечный, корень окопника, вяз ржавый, караген (ирландский мох).

- Кровь: эмблика (или амалаки, в виде желе чьяван праш), аспарагус кистеносный (шатавари), шафран (в молочном отваре), гхи на основе куркумы, дудник китайский (тан гуэй), ремания, дереза китайская.

- Мышцы: женьшень, сида сердцелистная (бала), эмблика лекарственная (амалаки), витания снотворная (ашвагандха).

- Жир: кунжутное масло или гхи с тонизирующими травами витанией или сидой сердцелистной.

- Кость: витания, корень окопника, купена, гуггул, мирра, элеутерококк колючий, коралловая

басма.

- Нервы: гхи на основе аира или центеллы азиатской (готу колы), солодка, витания снотворная, терминалия хебула (харитаки), сандал, семена ююбы.

- Семя: витания, сида сердцелистная, горец многоцветковый, аспарагус кистеносный, семена лотоса орехоносного, черная и белая мусали, сереноа ползучая, чеснок.

Расаяны для органов

- Легкие: пиппали (длинный перец), девясил, терминалия беллирийская (бибхитаки), чеснок, пажитник (шамбала). Все растения применяются в основном в молочном отваре или вместе с мягчительными (аспарагус кистеносный или крень окопника).

- Сердце: шафран, корица, роза, лотос, сандал, женьшень, плоды боярышника, дракша (аюрведическое виноградно-травяное вино).

- Желудок: аспарагус кистеносный (шатавари), алтей аптечный, бамбук тростниковый, солодка.

- Тонкая кишка: имбирь, корица, альпиния аптечная, кардамон, фенхель, дракша.

- Печень: сгущенный сок из листьев алоэ (с куркумой), кунжутное масло, гхи с горькими растениями (барбарис, куркума и марена сердцелистная), дудник китайский, ремания, корень одуванчика.

- Селезенка: солодка, женьшень, сида сердцелистная, астрагал.

- Толстая кишка: «Трипхала», терминалия хебула (харитаки), ассафётида, базилик.

- Почки: шиладжит, ягорцы (гокшура), ремания, горец многоцветковый, центелла азиатская (готу кола), эклипта (брингарадж).

- Головной мозг: центелла азиатская, аир, терминалия хебула, эвольвулюс алсиновидный, нардостахис (джатаманси) – все только в виде лекарственных гхи.

- Матка: аспарагус кистеносный, сок алоэ,

шафран, мукуна (капикаччу), дудник китайский.

- Яички: витания снотворная (ашвагандха), сида сердцелистная, мукуна (капикаччу), черная мусали.

Омоложение ума

Омоложение ума (*брахма-расаяна*) – это древнейшая и важнейшая часть аюрведы как духовной практики. В контексте целительства омоложение ума составляет основу омоложения человека в целом, поскольку главные болезнетворные факторы коренятся в уме. По философии йоги, ум омолаживается только в тишине и безмолвии, которые достижимы только с позиции трансцендентного свидетеля – *Пуруши*. Итак, на самом деле, *брахма-расаяна* входит в сферу высших видов йоги – джняна-йоги (самоисследования) и бхакти-йоги (самоотдачи), однако она выступает не их целью, а побочным следствием. Здесь возникает своего рода порочный круг: если мы обеспокоены старением тела и пытаемся его омолодить путем духовной практики, то она никогда не будет успешной, ибо в ее основе лежит отрешенность от тела, а значит и омоложение нам не достанется. Если же мы

всецело погружены в духовную практику, то старение тела перестает быть хоть сколько-то значимым. Так, когда Рамакришна Парамахамса умирал от рака, один преданный спросил его: «Учитель, вы великий йог, почему же вы не можете себя вылечить?» Святой ответил: «Я думал, что говорю с умным человеком, а вы предлагаете такие глупости. Мое сознание всецело отдано Богу, как же я могу забрать его обратно и направить на это жалкое тело?». Вот почему при ограниченных целях омоложения приходится ограничиваться умеренными средствами успокоения ума: *мантра, пранаяма*, половое воздержание, саттвическая пища и особые «умиротворяющие» растения.

Среди саттвической пищи важнейшим продуктом является *гхи*. Полезны цельнозерновые злаки, орехи, свежие фрукты и сырые овощи. Из вкусов должен преобладать сладкий, а пить следует только свежую воду. Для очищения каналов можно принимать вместе с медом такие саттвические специи, как имбирь,

корица, кардамон, фенхель и аир, но только в небольших количествах. Недопустимы стимуляторы вроде кофе, чая, шоколада, алкоголя. Полезны сандаловые благовония, саттвические ароматические масла и другие ароматы, вроде камфары. Хорошо окружать себя благоухающими прекрасными цветами, такими как розы. Из трав наиболее полезна центелла азиатская или готу кола, а также брами (водный иссоп, Бакопа Монье) в виде брами расаяны (травяного желе из центеллы). Рекомендуется следующий состав: смешать четыре части центеллы, одну часть аира, одну часть витании снотворной (ашвагандхи), одну часть солодки. Принимать две чайных ложки на стакан воды или молока с гхи.

Заключение. Омоложение и освобождение

«Не избежнешь ты
доли кровавой,
что земным
предназначила Твердь.
Но молчи! —
Несравненное право
самому выбирать
свою смерть».

*Николай
Гумилев*

Ведическое откровение гласит, что
смертное никогда не может стать бессмертным,
а бессмертное — смертным. Аюрведическая
расаяна выступает лишь условием продления

продолжительности текущего воплощения, позволяя отработать в нем как можно больше личной кармы, чтобы как можно дальше продвинуться на пути к освобождению. Алхимические преобразования в телесной материи вовсе не предназначены для физического преображения, которое ставится целью в тантрической традиции. Ведантист не держится за тело, хотя и дорожит им. Аюрведа и те школы йоги, которые развивались в рамках веданты и носят общее название «классической йоги» (в отличие от «хатха-йоги» как тантрической практики обретения лучезарного тела из световой материи) готовят нас к «смерти» в прямом смысле расставания с телом. Но выбор времени и способа оставления тела – за практикующим, если он достиг определенной степени самосознания. В древних эпосах символом окончательного освобождения было самосожжение на костре, сложенном своими руками, после достижения слияния с Реальностью, когда тело становится уже

ненужным.

Примечательно, что кармические причины, приводящие в новому воплощению, называют «семенами», что так явно перекликается с библейскими псалмами сокрушенного судьбой Давида, в отчаянии возглашающего «Человек – яко трава...». Точнее, по-ведантически, человеческое тело – словно трава, вырастающая и увядающая, но оставляющая семя собственного возрождения в поле сознания. Вместо самосожжения на костре Шри Рамана Махарши «сжег» тело в пожирающем огне растущей раковой опухоли, накануне успокоив всех словами: «Все устроится за три дня». Освобождение как избавление от обусловленного человеческого существования есть «прокаливание кармических семян», так что они окончательно теряют свою всхожесть. Как ни покажется странным жаждущим «вечной молодости», аюрведа как духовная практика есть методология прокаливания семян непосредственно в процессе их произрастания.

Расаяна составляет важную часть этого процесса, ведущего к состоянию *тригунахита* путем мощнейшего усиления одновременно триединства *теджаса*, *оджаса* и *праны*.

Аюрведа как духовная практика полна драматизма в непрерывном памятовании о неизбежной смертности тела, возвращающем силу духа. Мы принимаем травы не затем, чтобы «поправить здоровье» и протянуть в бренном теле подольше. Мы впитываем субстанцию роста, возливаем *с о м у* в жертвенный огонь, чтобы воочию видеть Бога. Мы применяем *расаяну* не ради «вечной молодости», а ради полноценной старости, которая по ведическому замыслу стадий жизни должна стать периодом предельной ясности осознания, которая возможна только в теле, «испепеленном» до невесомости. Д-р Фроули дает прекрасное описание полноценного старения, приводящего к совершенной отрешенности от мирской суеты и безразличию к плотским утехам. С позиций веданты,

современная культура «омоложения», когда даже старики обязаны подражать молодежи, чтобы их не сочли больными и бесполезными, выпядит дичайшим бескультурьем, лишаящим человека возможности правильно завершить текущее воплощение и уйти из жизни. Лишь восстановление ведических ценностей делает применение аюрведы адекватным, а иначе она вырождается в знахарство наподобие «принятия родов у бесплодной женщины». Какой смысл лечить тело, если вообще не знаешь, что с ним дальше делать?

Согласно веданте, жизнь на Земле происходит от трансцендентной божественности, поэтому она сама по сути божественна и вечна. В противоположность жизни, материальные явления (*пракрити*) не имеют ни сознания, ни души, и сами по себе все они совершенно неподвижны и неразумны. Жизнь в воплощении противоречива, ибо она пытается совместить несовместимое — сознательность и бессознательность,

чувственность и бесчувственность. Вот почему она временна и ограничена, и все живые создания обречены на смерть. Внешняя форма отчасти отражает внутреннюю жизнь, которая в действительности принадлежит Богу. Духовная практика направлена на установление личного тождества с божественной Самостью непосредственно при погруженности в несущественную безличность, ибо лишь в единении крайних противоположностей достижима подлинная целостность. Аюрведа позволяет сохранять равновесие в частных аспектах воплощения на Пути.

Ведический центр «Рюген»

Автор учебных программ

Д-р Давид Фроули (пандит Вамадева Шастри) — один из самых известных и признанных исследователей *Вед* на Западе. Научная школа, которую возглавляет д-р Фроули, стремится адаптировать ведические знания к реальности современного западного мира без утраты духовности. Книги д-ра Фроули по аюрведе и другим ведическим знаниям на сегодня являются наилучшими из доступных источников информации по этому предмету. В течение двадцати лет он читает лекции как на конференциях на Западе, так и в индийских ашрамах. Будучи признанным преподавателем международной Федерации йоги, д-р Фроули преподает также в Американском индуистском университете.

Прививая своим ученикам духовное видение, основанное на ведических текстах, д-р Фроули учит их видеть йогу и аюрведу как одно целое. Он преподает аюрведу с учетом

современных взглядов на питание человека, применяя индийские и западные травы, йогу и медитацию. В курс по ведической астрологии он вложил свое понимание и личный подход к ее преподаванию западным людям. В ходе своей многолетней практики он сумел сделать эту индийскую науку понятной современному человеку, не утрачивая духовной наполненности, и был признан профессором *джйотиши* Индийским советом астрологических наук.

Среди более двадцати книг, написанных д-ром Фроули, на русский язык переведены «Травы и специи» (с д-ром В. Ладом), «Йога и сакральный огонь», «Йога и аюрведа», «Аюрведическая терапия», «Нети: целебные секреты йоги и аюрведы», «Аюрведа и ум», «Аюрведическая астрология», «Астрология провидцев», «Аюрведа и *марма*-терапия» (с д-ром Ранадом и д-ром Леле), «Йога для вашего типа» (с С. Козак). В настоящее время готовятся к изданию «Ведантическая медитация» и «Из

священных истоков: Ведические знания в современную эпоху». Все они представляют собой учебные пособия для заочных программ обучения.

<http://www.vedanet.com>

Курсы заочного обучения

Аюрведическое целительство

Курс заочного обучения

Предлагаемая программа охватывает все аспекты теории, диагностики и исцеления. Особое внимание уделяется фитотерапии с использованием индийских и западных трав. Предлагается модель терапии, доступная в западных условиях, включая питание, *асаны* и *пранаямы*, духовные и психологические методы воздействия. Основная цель курса – заложить основу аюрведической практики.

Йога и Аюрведа

Углубленный курс заочного обучения

Йога и аюрведа – родственные науки; традиционно они преподавались совместно, и только в последнее время их естественная связь

прервалась. Цель курса – воссоединить эти великие традиции и преподать модель йога-терапии, основанную на аюрведе. Курс освещает терапевтическое применение всех восьми ступеней йоги и предназначен для тех, кто уже обладает познаниями в аюрведе и йоге.

Астрология Провидцев

Курс заочного обучения

Ведическая астрология (*джьотиша*) – это идеальный инструмент для исследования всех сторон жизни: от здоровья до просветления. В этом курсе она преподается совместно с аюрведой, что представляет интерес для тех, кто изучает аюрведу и йогу. Конечная цель – заложить основу для того, чтобы стать ведическим астрологом, хотя обучение начинается с уровня начинающего.

<http://www.vedic-center-ruegen.de>

david.frawley@vedic-center-ruegen.de

Сведения об авторе

Николаева Мария Владимировна (Атма Ананда, Долма Джангху, Шанти Натхини) – специалист по западной и восточной философии и личностной психологии, действительный член научной Ассоциации исследователей эзотеризма и мистицизма. Автор двадцати пяти научных и популярных книг по разным аспектам восточных культур (общий тираж 110000, пять переизданы за рубежом) и восьмидесяти статей в академических и периодических изданиях; также постоянный корреспондент йогических журналов, переводчик классических текстов, литературный редактор. Двадцать лет занимается духовными практиками в разных традициях, из них первые десять лет посвятила западной культуре, начиная с христианства, также осваивая путь воина, оккультизм, экстрасенсорику и биоэнергетику.

Пять лет провела в Индии, проживая в

ашрамах, совершая паломничества к святым местам. Прошла курсы асан, пранаям и мудр в йогашалах, обучаясь у тридцати индийских учителей; сертифицирована как инструктор по йоге и принята в Индийскую академию йоги; получила посвящения в крийя-йоге, натхасампрадае, буддизме ваджраяны (карма-кагью) и степень мастера японского рейки. Приняла обеты карма-санньясы в Бихарской школе йоги (адвайта веданта). В последующие три года пребывала в других десяти странах Ю.-В. Азии: проходила медитативные ретриты (випассана и дзэн) в целом до полугода, изучала даосизм и тайцзы. Ныне живет на острове Бали, проводя авторские семинары и консультации.

Все книги автора

США

- Atma Ananda. Kali-Bali. Time-Shift in Eternal Spirit. Charleston, 2010. — *На английском.*
- Atma Ananda. Karma Mastery. Daily Reincarnation. Charleston, 2010. — *На английском.*
- Shanti Nathini. Hatha Yoga Practice. Disciple against Wall. Charleston, 2007; 2008. — *На английском.*
- Shanti Nathini. Taoist Female Practice. Period of Preparation. Charleston, 2008; 2009. — *На английском.*

Европа

- Shanti Nathini. Moters Dao praktikos. Pasirengimo periodas. Vilnius, 2008. — *На литовском.*

- Shanti Nathini. Sublimation Culture. Art of Self-Satisfaction. Vilnius, 2010. — *На литовском (в печати).*
- Shanti Nathini. Taoist Female Practice. Period of Preparation. Sophia, 2010. — *На болгарском (в печати).*
- Dolma Jangkhu. Krauter für Yoga. Berlin, 2010. — *На немецком (в печати).*

Индонезия

- Atma Ananda. Kali-Bali. Time-Shift in Eternal Spirit. Ubud, 2010. — *На английском.*

Россия

1. Николаева М. В. Понятие Мы и суждение Нашей воли. Москва, 2009. — *Научная монография.*
2. Николаева М. В. Основные школы хатха-

йоги. Петербург, 2007. – *Научно-популярное издание.*

3. Николаева М. В. Власть кармы. История идеи. Москва, 2006. – *Научно-популярное издание.*

4. Николаева М. В. Практика хатха-йоги. Ученик перед стеной. Москва, 2005.

5. Николаева М. В. Практика хатха-йоги. Ученик среди учителей. Петербург, 2004.

6. Атма Ананда. Практика хатха-йоги. Ученик без тела. Москва, 2010. — *В печати.*

7. Атма Ананда. Сакральная Азия. Традиции и сюжеты. Москва, 2010. — *В печати.*

8. Атма Ананда. Стратегия самобытности. Духовная практика. Москва, 2009.

9. Атма Ананда. Культура сублимации. Опыты самодостаточности. Москва, 2009.

10. Атма Ананда. Випассана – психотехника. Устойчивость в непостоянстве. *Рукопись.*

11. Атма Ананда. Рамана Махарши. Через три смерти. Москва, 2008 (Петербург, 2005).

12. Шанти Натхини. Свами Вивекананда. Вибрации высокой частоты. Москва, 2007 (Петербург, 2005).

13. Шанти Натхини. Йога-терапия для восстановления зрения. Петербург, 2009; 2008; 2006.

14. Шанти Натхини. Женские даосские практики. Период подготовки. Петербург, 2006.

15. Шанти Натхини. Власть над кармой. Современные методы. Петербург, 2007; 2004.

16. Шанти Натхини. Стратегия успеха, или Искусство жизни. Москва, 2009; 2007 (Петербург, 2005).

17. Шанти Натхини. Искусство взаимоотношений: Обретение, потери, война, согласие. Москва, 2009; 2007.

В соавторстве

1. Долма Джангкху. Травы для йоги. Опыт адаптации к умеренной зоне. Москва, 2008; 2006.

2. Долма Джангкху. Травы для аюрведы. Опыт адаптации к умеренной зоне. Москва,

2010. — *В печати.*

3. Долма Джангкху. Экодизайн в индийской традиции. Москва, 2009; Петербург, 2004.

4. Долма Джангкху. Экодизайн в китайской традиции. Москва, 2009.

5. Долма Джангкху. Энергетика любви, территории и пространства. Москва, 2010, 2008; Петербург, 2004.

6. Долма Джангкху. Энергетическая защита квартир и офисов. Москва, 2010, 2007; Петербург, 2005, 2004.

7. Долма Джангкху. Энергетика бизнеса и деловых отношений. Москва, 2010, 2007; Петербург, 2004.

8. Долма Джангкху. Фэн-шуй сверхвысоких технологий. Москва, 2009.

Обратная связь

<http://maria-yoga.narod.ru>