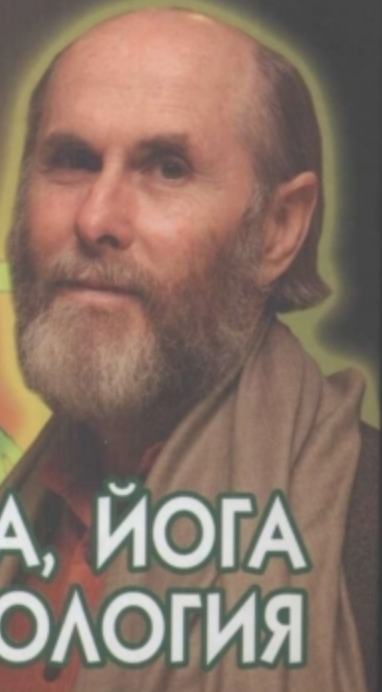




ВЕДИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

БЕСЕДЫ
С ДЭВИДОМ
ФРОУЛИ

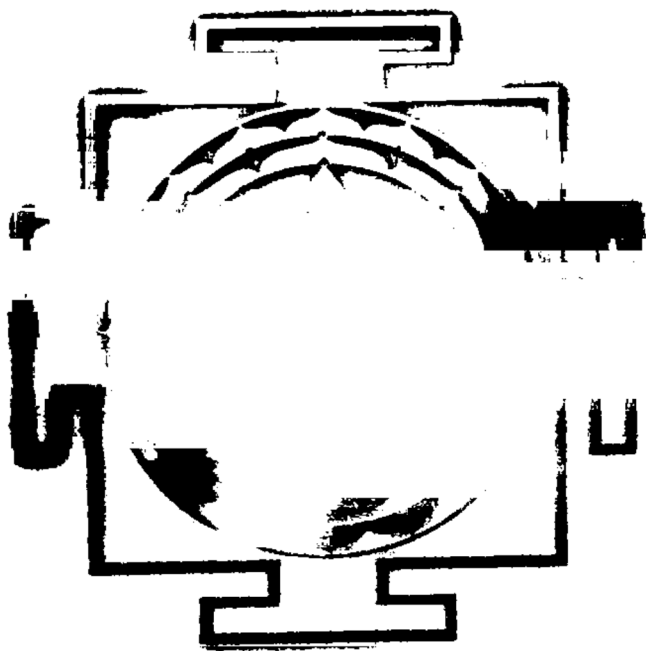


АЮРВЕДА, ЙОГА
И АСТРОЛОГИЯ

vedalife

ЖИЗНЬ В ПОЗНАНИИ





Аюрведа, йога и астрология

Беседы с Дэвидом Фроули

vedalife

Санкт-Петербург 2008

От издателей

Выдающийся американский исследователь ведического знания Дэвид Фроули в течение более чем тридцати лет изучал тонкости аюрведы (ведической медицины), астрологии и йоги у известных индийских мастеров и получил широкую известность и признание не только среди интересующихся и практикующих, но и среди индийских пандитов. Ведическое знание в изложении доктора Фроули стало теперь доступно и российскому читателю.

Эта книга была составлена по материалам семинара и вышла в свет в серии «Ведическая медицина» культурно-образовательного проекта «Ведалайф». В ней раскрываются основы аюрведы, секреты правильного дыхания и использования сакральных мантр в оздоровительных целях, а также возможность выявления заболеваний по гороскопу и способы их лечения.

На своем первом российском семинаре в 2007 году, организованном компанией «Аюрведа Плюс», доктор Фроули поделился с аудиторией результатами своих многолетних исследований.

Беседа первая. Аюрведа и ум

На этих семинарах мы рассмотрим основные моменты аюрведической и йогической практики. Тема первого семинара «Аюрведа и ум» посвящена психологическому аспекту аюрведы. Я посвятил много лет изучению этого вопроса.

Агни

Позвольте сознанию естественным образом сосредоточиться в самом центре вашего существа, в духовном сердце.

По указанию Вед мы зажигаем светоч знания. Но подлинный светоч знания находится внутри нас. В нас горит вечный огонь – свет, который никогда не погаснет. Этот свет с нами во время рождения и в момент смерти. Его не затрагивают перемены в нашей жизни.

В аюрведе говорится об *агни*, или огне. Существует очень много видов *агни*. *Агни* – это процесс пищеварения в человеческом организме и огонь во внешнем мире. Душа – тоже огонь. Внутренний духовный принцип – огонь. Эта божественная искра в нас подобна пламени, сокрытому в дереве. Мы прикладываем усилия, чтобы разжечь этот внутренний огонь, внутренний огонь сознания и *праны**. Наша способность к целительству зависит от силы этого огня.

* Прана – жизненная энергия, дыхание жизни.

Внутренний свидетель

Сконцентрируйте все свое внимание на внутреннем огне. Это та часть вашего естества, которая является свидетелем всего происходящего. Даже в самые трудные моменты вашей жизни он остается невозмутимым. Он всегда чист и спокоен. Если мы предлагаем свои мысли этому внутреннему огню, они естественным образом преобразуются. Если мы предлагаем свои эмоции этому огню, они естественным образом очищаются. Если же мы посвящаем свое дыхание этому огню, оно естественным образом заряжается энергией. Вы можете проследить, как процесс дыхания проходит от головы к горлу, а затем внутрь духовного сердца. При вдохе предлагайте свои мысли внутреннему огню, а при выдохе пусть очищенный свет разойдется по вашему телу и коснется того, что окружает вас.

Мантры, практика

При вдохе вы можете мысленно повторять мантру *ом*, которая притягивает ваше сознание в духовное сердце*. А при выдохе вы можете мысленно повторять мантру *хрим*. Это – мантра духовного сердца. Во время задержки дыхания пребывайте во внутреннем безмолвии.

Итак, вдыхайте с мантрой *ом*, после чего сохраняйте внутреннее безмолвие в огне. Затем выдыхайте с мантрой *хрим*, вновь поддерживая внутри безмолвие во время задержки дыхания. Позвольте своему сознанию преобразиться в этом внутреннем огне.

Аюрведа и западная медицина

Я проводил обучающие семинары по всей Европе, в Северной и Южной Америке, в Индии, но в России этот семинар первый. Мне хотелось бы больше узнать о вас.

* Мантра – звуковая вибрация или молитва на санскрите, способная изменить сознание человека и повлиять на его судьбу и здоровье.

Что вас интересует? Чем вы озабочены? Какое значение вы придаете аюрведе?

Аюрведа рассматривает не только физические заболевания, но и психологические и психические проблемы. Она раскрывает принципы правильной жизни и правильного поведения не только на физическом уровне, но и на психологическом, то есть уровне ума. Психологический аспект аюрведы основан на духовном понимании. В современном мире западная медицина ориентирована только на физический уровень. Это, в основном, использование медицинских препаратов и хирургия. Но аюрведический подход к физическому здоровью несколько иной. Он в большей степени подчеркивает важность диеты, использования лекарственных трав и профилактических мер. Также и в отношении к уму и человеческой психологии аюрведический подход иной.

В современной медицине существует, как правило, два подхода к психическим расстройствам. Один из них – психоаналитический подход. Он включает в себя психотерапию и консультацию. Пациент приходит к психоаналитику и беседует с ним. Это тот подход, которого придерживались Юнг и Фрейд. Метод таков: если люди смогут быть откровенны с психоаналитиком, он поможет им, указав, каким образом решить их психологические проблемы. Психоаналитики утверждают, что внутренние противоречия, внутренние проблемы человека основаны на сексуальности, стремлении к власти и признанию в обществе. Но, прежде всего, они коренятся в детских переживаниях человека. Здесь учитываются отношения с родственниками и образование, которое получил пациент.

Этот психоаналитический подход развивался на Западе многие десятилетия. Я думаю, что он известен вам, и, возможно, кто-то даже применял его. Суть психоанализа в том, что, когда о проблеме говорят, она непременно претерпевает некоторые изменения. Но, на самом деле, психоаналитики очень часто не доходят до истинной причины проблемы.

Подход к заболеванию здесь однобокий, проблема изучается лишь с точки зрения психики.

В аюрведе же психологический подход к лечению не отделяется от других аспектов. Например, мы можем лечить психологические проблемы с помощью диеты. В аюрведе существует концепция трех *дош*: *питта*, *вата* и *капха*. Эти *доши* в различных сочетаниях определяют индивидуальную конституцию каждого человека*. *Вата-доша* состоит из элементов воздуха и эфира. Поэтому люди *вата*-конституции склонны быть худыми, подвижными (как умом, так и телом), беспокойными. Когда они не потребляют достаточного количества еды, *вата-доша* может выйти из равновесия, потому что пища действует как элемент земли, «приземляющий» человека, его мысли, эмоции и поведение. Если люди такой конституции не будут регулярно и хорошо питаться, то в мыслях они будут летать где-нибудь в облаках. Итак, мы не можем отделить психологию от других аспектов.

Второй подход, который существует в современной медицине по лечению психических расстройств, – психиатрический. Врачи пытаются лечить психические заболевания с помощью химических препаратов, так как рассматривают эти заболевания как результат нарушения химических процессов в мозгу. Чтобы восстановить баланс, используют химические препараты. Например, если кто-то страдает от депрессии, ему назначают определенные лекарства, чтобы повысить настроение. При этом не проявляется никакого интереса к прошлому пациента, его родителям и потребностям. В последнее время этот подход с использованием медикаментов начинает преобладать. Препараты, воздействующие на психику человека, выписываются не только врачом-психиатром, но и врачом-терапевтом. К тому же, эти препараты могут оказывать побочное действие. Как правило,

* Каждая доша – это сочетание двух из пяти основных элементов: вата (воздух и пространство), питта (огонь и вода), капха (вода и земля).

начиная принимать эти препараты, больные вынуждены использовать их долгое время, или даже до конца жизни. Это хорошо для фармацевтической промышленности, но не всегда хорошо для пациента.

Аюрведа не выступает против использования медикаментов для лечения психики, но утверждает, что это должно быть последним средством, а не первым шагом в лечении. Когда человек начинает принимать медицинский препарат для решения внутренней проблемы, он попадает в невероятную зависимость от него. При этом препарат может оказывать обратное действие.

Аюрведа также озабочена вопросом сбалансирования химических процессов в мозгу: то, что мы называем балансом *дош*, по сути, и является балансом химических процессов в мозгу. Эти химические процессы сильно зависят от нашей пищи, от образа жизни и от того, каким воздухом мы дышим.

Психологический подход в аюрведе

В аюрведе большое значение придается как химическим, так и энергетическим процессам в мозгу и в сознании. Но она утверждает, что психоактивные медикаменты – не самый лучший способ добиться хороших результатов в лечении. Аюрведа располагает разнообразными инструментами для работы над химией мозга. К примеру, *пранаяма* может непосредственно воздействовать на химию мозга: с помощью потока воздуха мы можем регулировать потоки энергии в нервной системе*. Кроме того, травы и травяные сборы могут помочь в решении этих проблем.

Аюрведа считает, что как психологический, так и психиатрический подходы к лечению очень полезны, но они не полноценны и ограничены. В основе лечения при

* Пранаяма – это управление праной с помощью дыхательных упражнений в йоге.

психологическом подходе лежит установление правильной формы общения.

Самое первое, что говорят пациентам, это то, что проблемы есть не только у них. Мы зачастую убеждены, что психологическая проблема, которая нас беспокоит, есть только у нас – ни у кого другого ее никогда не было. Но когда мы начинаем разговаривать с другими людьми, то убеждаемся, что у каждого есть какие-нибудь проблемы. Различие существует только во времени и в серьезности этих проблем.

Иногда мы чувствуем себя слабыми или находимся в депрессивном состоянии. Это случается в жизни каждого человека. В современном мире у нас много психологических проблем. В нашей жизни стрессов больше, чем раньше. Многие люди живут в одиночестве, и им нужно самим о себе заботиться. Или они женаты, но оба вынуждены работать. В этом случае дома никого нет, у кого было бы достаточно времени, чтобы поддерживать в доме уют и комфорт, регулярно готовить хорошую еду.

В современном мире мы успешны в зарабатывании денег. Люди тяжело трудятся, чтобы зарабатывать все больше и больше. Но при этом становится все меньше времени. Количество денег растет до бесконечности, а количество времени стремится к нулю. Когда наше время становится нулем, деньги бесполезны. В Америке люди зарабатывают много денег, но при этом сильно подвержены стрессам. Поэтому им приходится тратить свои деньги на врачей. В Америке говорят, что необходимо иметь страховой полис, но не для того, чтобы сохранить здоровье, а для того, чтобы сохранить свою собственность. Потому что если вы попадете в больницу, не имея полиса, врачи просто заберут вашу собственность. А вылечат ли они вас – это вопрос. Поэтому время – залог здоровья. Нам необходимо тратить время, чтобы быть здоровыми и счастливыми. А нехватка времени вызывает в нашей жизни много стрессов.

Аюрведа предоставляет большое количество инструментов для решения психологических проблем. Некоторые из этих инструментов не отличаются от физической терапии. Например, одно из действий, помогающих нам в решении психологических проблем, – это хороший массаж.

В аюрведе используется большое количество дыхательных техник, а также мантры и медитации. Эти методы работают непосредственно на психологическом уровне. Аюрведическая психология – это энергетическая психология. Она заботится о том, чтобы изменить в нашей жизни течение энергии. Это не психоаналитический подход, когда мы рассматриваем личные проблемы человека. Главная трудность заключается в том, что мы не понимаем внутренних проблем.

Например, у человека конституции *ваты* в детстве могли быть проблемы с ощущением безопасности. Впоследствии его беспокойства, депрессии могут быть вызваны этими детскими переживаниями. Переживания эти связаны с *ватадошей*, поэтому человеку нужно изменить свой подход к питанию, к образу жизни, к тому, как нужно дышать. И тогда то, что происходило с ним в детстве, уже не будет оказывать на него влияния. Но то, что случилось в прошлом, изменить невозможно.

Итак, аюрведа рассматривает психологические проблемы не как наши личные проблемы, но как неправильное понимание тех энергий, которые действуют внутри нас. Так, если в доме холодно, и его хозяин простужается, он не скажет: «О, я такой плохой человек. То, что произошло со мной в детстве, привело к тому, что у меня не отапливается дом, поэтому я заболел». Нет, он просто зажигает камин или включает отопление.

Аюрведический подход очень практичен. Он учит нас тому, что можно изменить поток энергий. Эти энергии зависят от нашего образа жизни, от наших ежедневных поступков. Один из лучших способов привести в порядок

психику – вести здоровый образ жизни. Основная проблема заключается в том, что мы не уделяем этому достаточно внимания.

Аюрведическая психология в большей степени направлена на то, чтобы научить нас вести здоровый образ жизни.

Для того чтобы говорить об аюрведе и уме, необходимо понять ведический подход к уму. Существуют три понятия: сознание, ум и мозг. В современной медицине зачастую утверждается, что все эти понятия – одно и то же. Сознание – это продукт ума, который является функцией мозга. Это материалистическая точка зрения. Но это узкий и неправильный подход, – все равно, что отождествлять человека с его тенью, предполагая, что если тень движется, то и человек движется.

Аюрведа учит, что сознание, ум и мозг – разные понятия. Они связаны между собой, но это не одно и то же. Мозг – физическая основа ума. Он дает уму возможность проявляться на физическом уровне. Сознание – это то, что стоит за умом и наблюдает за ним. Ум – это инструмент, с помощью которого сознание мыслит. Я дам вам несколько простых сравнений, чтобы вы могли это лучше понять. Тело подобно машине, на которой вы едете. Ваш ум подобен компьютеру. Вы – сознание. Вы, конечно же, не прекращаете существовать, когда выходите из машины и перестаете ее видеть. И, конечно же, вы продолжаете существовать, если выключаете компьютер. Ум и тело связаны друг с другом. Можно сказать, что ум – это компьютер, который управляет машиной. Но вы существуете независимо от компьютера и машины. Вы – ни ум и ни тело. Ум – это ваш внутренний инструмент, тело – внешний инструмент. Но вы – не инструмент. Сознание в Ведах называется *атмой*, или *пурушей*. Цель *йоги* – постичь свою *пурушу*. Мне также нравится называть сознание бытием. Мы, как сознание или как бытие, всегда существуем и никогда не меняемся. Ум всегда меняется. Тело меняется.

хотя и не так быстро как ум. Но если мы заглянем глубоко внутрь себя, то найдем переживание «я есть».

Видный западный философ Декарт сформулировал принцип: «Я мыслю, следовательно, существую». Веды не согласны с Декартом. Они говорят: «Я существую, поэтому мыслю». Если бы меня не было, не возникло бы самого вопроса.

Итак, в западной философии и психологии сознание отождествляется с умом. Когда сознание приравнивают к способностям ума, возникает дополнительная проблема. Сравните образ йога или Будды Востока с образом интеллектуала Запада. Будь-то Шекспир, Вольтер, Гете или Достоевский. В первом случае делается акцент на сознании, во втором – на интеллекте. Это два разных понимания ума. Даже во многих религиозных традициях существует тенденция отождествлять душу с умом. Но в ведической мысли душа связывается с бытием.

Таким образом, в аюрведе есть три принципа: сознание, ум и тело. У нас есть представление о физическом, психологическом и духовном страдании, а также о физическом, психологическом и духовном благополучии. Существует физиология тела, и есть болезни тела. Существует психология ума, и есть болезни ума. У внутреннего существа, или сознания, нет ни физиологии, ни психологии, но у него есть природа, которую необходимо понять. В ведическом мировоззрении психология и духовность связаны с концепцией самопознания. Это познание того, кто мы есть в своем бытии, в сознании, а не того, кто мы в своем уме и теле. Это значит, что наша природа находится выше нашего тела и ума.

Первое, чему учит аюрведа, это тому, что в глубине своего естества мы всегда свободны от страданий. Существуют физические и психологические болезни, но наше внутреннее естество всегда свободно от болезней. Это внутреннее естество также называется свидетелем. Мы можем заметить, что некая часть нашего существа является свидетелем. Он

наблюдает за происходящим, но не подвергается его воздействию. Даже когда мы переживаем счастье или горе, некий стержень внутри нас никоим образом не подвержен этому влиянию. Это и есть внутренний свидетель. Итак, первый принцип психологического благополучия – сосредоточить свое внимание на свидетеле и не слишком сильно вовлекаться в деятельность тела и ума.

Йога

Аюрведическая психология всегда обращается к духовности. В этом отношении аюрведическая психология и йогическая психология – одно и то же. Классическая йога – это, прежде всего, психология. В классическом тексте «Йога-сутра»* йоге дается следующее определение: «то, что устраняет беспокойства ума». «Йога-сутра» определяется как *читаврити-ниродха*, что значит успокоение беспокойного ума, или защита ума от потери самообладания. Йога учит, что когда мы успокоим ум, то сможем осознать свое внутреннее естество. Получается, что беспокойство ума препятствует постижению себя. Ум подобен зеркалу. Если зеркало отполировано, оно хорошо отражает подлинную природу вещей. Но если зеркало не чисто, или имеет неровную поверхность, то отражение будет искаженным. В йоге понимание ума другое: когда говорится об уме, используется термин «*чита*». *Чита* включает в себя все аспекты осознанности. Это и инстинкт, и ощущение, и эмоции, и рациональное мышление, и эго, а также многие формы интуиции и более высокого сознания. Ум рассматривается не только как интеллект.

Йога учит, что движения ума связаны с *праной*. *Прана* – не просто энергия дыхания, энергия жизненной силы, это движение как ментальной, так и физической энергии внутри нас. Все эти процессы тесно связаны. Поэтому успокоение

* «Йога-сутра» Патанджали – основополагающий источник классической йоги.

ума подразумевает успокоение *праны*. А для успокоения *праны* необходимо принести спокойствие в дыхание, в органы восприятия, в моторные органы, а также в наши мысли.

Одним из основных инструментов в аюрведической психологии является йога – не только *асана**, но также *пранаяма*, *пратьяхара*, *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи*. *Пранаяма* – это правильное развитие жизненной внутренней энергии. *Пратьяхара* – правильное использование органов чувств, правильная обработка чувственной информации. *Дхарана* – правильное использование концентрации и наших намерений. *Дхьяна* – способность воспринимать вещи в гармонии. А *самадхи* – это погруженность в высшие практики, в высшую истину.

Аюрведа и ум – это также йога и ум. В аюрведе йога используется главным образом как психологическая терапия. Основным методом лечения в аюрведе – это использование целительных трав. Травы устраняют энергетический дисбаланс на физическом уровне и способны гармонизировать системы и органы тела. В аюрведе основной инструмент и метод на психологическом уровне – это использование мантры. Мантра нам показывает, как сбалансировать энергии, которые работают внутри нас на психологическом уровне, вплоть до подсознания. Аюрведа всегда учитывает эти факторы.

Я не утверждаю, что современная психология и психиатрия не применяются в аюрведе. В определенных условиях по отношению к пациенту, чтобы его успокоить, должны быть применены сильнодействующие психотропные препараты, особенно в тех ситуациях, когда пациент может навредить либо себе, либо окружающим. Определенное благо приносит и психоанализ. Но часто психоаналитик не обладает набором инструментов, которые могут по-настоящему помочь пациенту.

* Асана – йогическая поза.

Аюрведа рассматривает ум как энергетическую систему, связанную с телом. Если у человека психологические проблемы, аюрведа может дать ему практические инструменты, которые могут помочь справиться с проблемой: дыхательные упражнения, контроль чувств, мантры, подбор диеты. Одного лишь осознания проблемы недостаточно для ее решения, необходимо иметь инструменты, которые могут изменить ситуацию.

В отличие от психиатрии аюрведа говорит о том, что существует много естественных способов изменения биохимических процессов в мозгу. Сначала необходимо попытаться повлиять на эти процессы естественными методами, а уже затем обращаться к искусственно созданным препаратам. Но даже когда в случае острой необходимости мы применяем сильный психотропный препарат, то в долгосрочной перспективе для лечения заболеваний гораздо более эффективны естественные способы.

Вопрос: Как построить правильные отношения с окружающим миром?

Ответ: Правильные отношения с внешним миром подразумевают правильное восприятие окружающего. Если зимой вы выйдете на улицу без пальто, то непременно заболеете. И так же при определенном поведении мы становимся уязвимыми к психологическим травмам, болезням. Подобно тому, как существуют правила не выходить без теплой одежды на холод, чтобы не простудиться, есть правила и в области психологии: например, как правильно использовать органы восприятия, на что следует смотреть, на что не следует, чтобы быть здоровым. Необходимо правильно использовать органы восприятия, так как – и это одно из самых главных правил психологии, – ум, как вода, принимает ту форму, которую мы ему предоставляем. Если мы проведем целый день в очень маленькой комнате, то наш ум начнет работать

наподобие этой маленькой комнаты. А если мы целый день будем чистить картошку, то, даже засыпая, будем видеть, как продолжаем ее чистить.

Мы должны признать, что ум подобно телу является органическим. Поэтому подходящая пища существует как для тела, так и для ума. И как для тела необходимы определенные упражнения, так и для ума. Если вы не будете тренировать тело, тело ослабеет и станет набирать вес. Если вы не тренируете ум, ум также становится слабым и «набирает вес». Многие физические болезни происходят от junk food, пищи, богатой калориями, но имеющей низкую питательную ценность, и от неправильной диеты. А многие психологические проблемы происходят от неправильной пищи для ума, которую нам в основном и предлагают средства массовой информации. В частности, американские фильмы. В Америке у людей большая проблема с избыточным весом. Больше чем у трети американских детей избыточный вес. У нас существует образ толстого ребенка, который играет в компьютерные игры или смотрит телевизор, пьет кока-колу, ест гамбургеры и сладости. Они поглощают одновременно «junk food» для тела и для ума. Поэтому у них избыточный вес не только телесный, но и умственный. Потребительский образ жизни приводит к интоксикации тела и ума.

Вопрос: Что означает тренировка ума?

Ответ: Ум обладает силой концентрации или силой внимания. Эта сила внимания подобна мускулам. Если вы не тренируете свою силу внимания, она ослабевает. Это зависит от способности сосредоточения. Вот почему в йоге сосредоточение предшествует медитации. Это может быть созерцание пламени свечи или повторение мантр.

Существует много различных способов развития силы внимания. Проблема современного мира в том, что мы не обучаем, как увеличить силу концентрации внимания. Наша

культура основана на развлечении. Средняя сцена в кино длится двадцать секунд, поэтому мы можем удерживать внимание около двадцати секунд. Затем, чтобы сохранить внимание, нам необходимо переключиться на другую сцену, иначе наше внимание отвлекается на что-нибудь другое.

Сила ума может измеряться способностью к концентрации. Сила ума – это способность удерживать внимание, которая зависит от внутренних стимулов. Обычно мы полагаемся на внешние стимулы, чтобы они помогали нам удерживать внимание. Мы забываем о существовании закона природы: стимуляция вызывает депрессию. Когда снимается искусственный стимул, начинается депрессия. Затем возникает необходимость повысить стимуляцию, чтобы вызвать тот же эффект. Например, если в фильме 50-60 годов можно увидеть две-три аварии, то сейчас кино изменилось. Я летел на самолете к вам и смотрел фрагмент фильма, в котором столкновения машин происходили постоянно. Стимулирование внимания постоянно возрастает.

Вопрос: Что понимается под психологической интоксикацией?

Ответ: Психологическая интоксикация может быть вызвана негативными впечатлениями, но может быть и следствием физических токсинов, воздействующих на мозг. Это определяется с помощью *дош*, так как *доши* также могут оказывать влияние на ум, но особенно *гуны раджас* и *тамас**. Аюрведа учит, что *раджас* и *тамас* – психологические *доши*, и это факторы болезни, которые воздействуют на ум. Ум – это область *саттва-гуны*. В теории трех *гун тамас* – это энергия инерции, застоя. Он относится больше к физическому телу. *Раджас*, который является фактором энергии, имеет отношение к *пране*. Ум, являющийся областью восприятия и

* *Гуны* – управляющие принципы тонкой энергии материального мира: *саттва* (благость), *раджас* (страсть) и *тамас* (невежество).

осмысления, относится больше к *саттва-гуне*. Можно сказать, что *раджас* и *тимас*, когда они воздействуют на ум, как раз и являются теми самыми психологическими токсинами. Это может быть вызвано неправильным питанием, неправильным поведением – существует много разных факторов.

Вопрос: Почему некоторые люди даже в почтенном возрасте чувствуют себя молодыми?

Ответ: Существует возраст тела и возраст ума. Фактически, ум может оставаться молодым, когда тело уже состарилось. Во внутреннем сознании нет возраста. Внутри себя вы всегда ощущаете себя самими собой и не чувствуете старения. Говоря о возрасте, мы чаще всего имеем в виду старение тела.

У нашего ума и у нашего внутреннего сознания другое измерение времени. Молодой может видеть старика старым, но старик ощущает себя самим собой. Часто старение тела доставляет нам беспокойство, потому что нас не покидает ощущение, что наше внутреннее «я» не стареет, оно не подвержено возрасту. Но у ума тоже есть возраст, и совсем не обязательно, чтобы ум старел так же, как стареет тело. Этот эффект называется психологической зрелостью. Физический возраст еще не означает психологическую зрелость. Гораздо легче сберечь от старения ум, чем сохранить от старения тело.

Медитация – хороший способ сохранить ум молодым. Ум обладает естественной способностью самоизлечения, если мы помешаем его в безмолвие. Нам не нужно лечить свой ум. Необходимо лишь убрать факторы, доставляющие ему беспокойства. И тогда ум сам себя исцелит.

Многие психологические методы исцеления требуют, чтобы мы «отпустили» свое эго. Вы замечали, что самое счастливое время, это когда мы забываем о себе? Когда это происходит, когда мы забываем о своем эго, наш ум исцеляется.

Мантры, практика

Мантры – это инструмент, с помощью которого заряжают энергией ум, а также исцеляют его. При этом мы используем так называемые *биджа-мантры* или мантры, состоящие из одного слога. *Ом* – наиболее известная *биджа-мантра*, очищающая поле ума.

Существуют еще три мантры, которые используются для того, чтобы наполнить ум энергией света. Мантра *хрим* относится к свету духовного сердца и подобна солнечной энергии для ума. *Шрим* – мантра похожего действия, но больше напоминающая лунную энергию для ума, успокаивающую и смягчающую. *Крим* – возбуждающая ум энергия, как электрическая или огненная энергия. Эти три мантры необходимо повторять несколько раз.

Итак, сядьте прямо, сконцентрируйте энергию и сосредоточьте внимание на огне сознания внутри вас. Мы будем повторять эти мантры медленно. Это может быть необычным для вас, но это начало практики мантр. Первый звук – это *ха*, *хрим*; второй – *ша*, *шрим*; и третий – *ка*, *крим*. *Хрим*, *шрим*, *крим* – насыщаем ум энергией света.

Ум, его аспекты и функции

В аюрведе и йоге есть различные представления об уме и о том, как он работает. В теле существуют различные ткани, органы и системы – респираторная система, кровеносная, пищеварительная, лимфатическая системы. Ум не настолько сложен, как тело, но у него также есть органическая система функций. Он состоит из уровней и слоев. И он также обладает определенной системой пищеварения.

Рассмотрим эти различные функции и аспекты ума. У ума есть четыре составляющие, которые на санскрите называются *чита*, *буддхи*, *манас* и *аханкара*. Мы будем говорить о каждой из них в отдельности, а также рассматривать их во взаимодействии.

Чита – это слово для обозначения ума, как обусловленного сознания в целом. Это понятие, используемое в традиции йоги. Патанджали говорит о йоге, как о спокойствии функций *читы*. Мы стремимся устранить беспокойство со всех уровней и слоев ума. Но у *читы* есть более конкретное значение – внутренний аспект ума, та часть ума, которая не имеет непосредственного отношения к органам чувственного восприятия. В понятие *читы* входит подсознание и более глубокие уровни сознания.

Общее понятие ума на санскрите обозначается с помощью слова «*антакирана*». *Антакирана* – это внутренний инструмент. Мы говорим об уме как о внутреннем инструменте, а о теле как о внешнем инструменте. Четыре составляющие ума мы также называем аспектами *антакираны*.

Буддхи представляет собой мыслящую, распознающую и воспринимающую часть сознания. Это то, что дает нам возможность определить, что правда, а что – ложь; что правильно, а что – нет. *Буддхи* дает нам возможность установить ценности. Иногда мы переводим это как интеллект. Но под интеллектом на Западе чаще всего подразумевается только рациональное мышление. *Буддхи* также имеет отношение к тому, что мы называем совестью или моралью. Имеются в виду некие представления с точки зрения морали: что правильно, а что – нет; что истина, а что истиной не является.

Манас, ум, главным образом, имеет отношение к внешним органам чувств. Он связан с пятью органами чувств, пятью органами восприятия и пятью органами моторики. Он координирует их работу. Иногда *манас* считается шестым органом восприятия или шестым моторным органом. Он также является источником знания и средством выражения.

Аханкара – принцип эго, возможность ума отождествлять себя с каким-то объектом или качеством: это – я и это – мое. *Аханкара* внушает чувство собственности по отношению к чему-то, что находится вне нас, что не является нашей

природой или природой нашего бытия. Природа нашего бытия – это не требующее доказательств ощущение собственного существования: «я есть». *Аханкара* – это желание кем-то стать или занять какое-то положение.

Ум и сознание

Кроме этих четырех составляющих ума существует сознание как таковое. В ведической традиции считается, что сам ум не обладает сознанием. В уме отражается свет сознания. Но внутреннее «я», или *атман* – это свет, а ум и органы восприятия дают возможность этому свету проявиться в мире и установить с ним связь. Ум – это то, что мы называем воплощенным сознанием. Чистое сознание – не воплощенное. Это очень сложный аспект для нашего понимания, потому что у нас есть тенденции отождествлять интеллект с воплощенным сознанием или умом. Но согласно ведической мысли сознание – универсальный принцип, такой же как, например, пространство.

Сознание проявляется всегда и везде и находится во всех предметах. Сознание повсюду, но ум – не везде. Он есть только у воплощенных существ. Ум – ограниченная форма воплощенного сознания. Сознание – это тот свет, который воплощается в уме, но им не ограничивается, а превосходит его. Цель йоги – выйти за пределы воплощенного ума к чистому сознанию. Наше внутреннее бытие – это чистое сознание, а не воплощенный ум.

Проблема состоит в том, что мы часто путаем наше внутреннее бытие с желанием занять какое-то положение в этом мире. Мы отождествляем себя с телом и умом. «Я большой или маленький, я старый или молодой, я толстый или худой» – это отождествления тела. «Я радостный или грустный, я умный или глупый» – отождествления ума. У внутреннего естества нет отождествления. Это чистое «я есть». Это все и ничто. В обычном состоянии повседневной

жизни мы находимся в пространстве воплощенного ума. Ум связан с телом на органическом уровне.

Упанишады учат нас, что пища, которую мы потребляем, разделяется на три части: грубая часть становится экскрементами, которые выделяются; средняя служит для построения тканей; тонкая часть воздействует на ум и эмоции. Аюрведа утверждает, что мы то, что едим. Она говорит о том, что есть несколько уровней питания. Еда – это питание на уровне грубых элементов. Главным образом это элементы земли и воды. Воздух, который мы вдыхаем и выдыхаем, – это питание *праной*. Есть несколько великих йогов, которые живут только благодаря *пране*, – они не нуждаются в еде. Но для большинства людей это не рекомендуется – особенно, если у них сильная *вата-доша*.

Существует еще один вид питания – через органы восприятия. Чувства «питаются» тонкими формами элементов. В ведической системе знания каждому чувству соответствует определенный элемент: слух соотносится с эфиром, осязание – с воздухом, зрение – с огнем, вкус – с водой, обоняние – с землей. Итак, мы всегда получаем питание через свои чувства, кроме того времени, когда спим. Это питание чувств, конечно же, влияет на ум.

Если мы говорим об уме, то не подразумеваем только интеллект, но всю совокупность инстинктов, эмоций и мыслей. Все чувственные восприятия проходят через *манас*.

Ум – очень интересный феномен. Это самая тонкая составляющая воплощенного мира. Веды утверждают, что ум подобен атому. Наше внимание всегда выбирает одну определенную точку, на которой концентрируется. Но в то же время ум постоянно меняется, он очень подвижен, потому что состоит, главным образом, из элемента эфира или пространства. Но ему также присуще качество воздуха. Откуда происходит его связь с *праной*? Что связано с эфиром и воздухом, согласно аюрведе? – *Вата-доша*.

Вата-доша

У ума те же характеристики, что у *вата-доши*. Поэтому в аюрведе именно психологические проблемы и болезни находятся в сфере *вата-доши*. Болезни костей – например, артрит, – также находятся в сфере *вата-доши*. Это не значит, что нет психологических проблем, происходящих из *питта-и капха-доши*, но это означает, что они проявляются в основном из *вата-доши*. Подразумевается, что психологический стресс и психологические нагрузки, прежде всего, выводят из равновесия *вата-дошу*, что рождает страх, беспокойство, отсутствие ощущения безопасности. Например, у одного из моих друзей (по конституции он *питта-капха*) в последнее время было слишком много напряженной работы, возникли финансовые и психологические проблемы. Все это привело его в состояние нервного срыва, что связано с проблемой *вата-доши*. Необходимо всегда помнить о связи ума с *вата-дошей*.

Питание ума

Рассмотрим процесс питания ума. Полноценное питание зависит от двух вещей: от того, что мы принимаем внутрь, – пищи, и от состояния *агни* или огня, которому предстоит это переварить. Ум постоянно «переваривает» восприятия чувств. Это различным образом происходит на разных уровнях.

Чувственные восприятия могут быть смешаны с другими энергиями. В первую очередь они соотносятся с *гунами*: *саттвой* (благостью), *раджасом* (страстью) и *тамасом* (невежеством). Восприятие в благодати – например, созерцание красивого захода солнца, – очень легко «переваривается» и является хорошей пищей для ума. Восприятие в страсти – к примеру, шумная автомобильная пробка, – передает напряжение и «переваривается» с трудом, приводя ум к дисбалансу. Восприятие в невежестве – например, у заключенного в

тюремной камере, – в большинстве случаев ослабляет ум и омрачает его.

Кроме того, чувственные восприятия очень часто заряжены эмоциями. Если кто-то на вас кричит, то это не просто громкий звук. Громкий звук в этом случае передает эмоцию. Трудность не только в том, чтобы «переварить» этот громкий крик, но и в том, чтобы противостоять эмоции, которую он передает.

К чувственному восприятию также можно отнести идеи или предложения. Если вы увидите рекламный щит на улице, то это будет не просто изображение, но и попытка оказать на вас влияние, чтобы вы что-то купили. Ум вынужден «переваривать» и эти попытки повлиять на него. На физическом уровне организм переваривает большое количество разнообразной пищи. Если мы питаем тело пищей, к которой оно не привыкло, то пищеварительная система может дать сбой. То же самое происходит с умом. Если мы «питаем» ум большим количеством искусственных и негативных чувственных восприятий, то может расстроиться «пищеварение» ума.

Аюрведа учит, что неправильное использование органа восприятия – одна из главных причин болезни. В большинстве случаев – это слишком интенсивное его использование, но это может быть и неправильное использование или недостаточное использование. Мы видим, что большинство людей мира страдают от недостатка питательных веществ потребляемой ими пищи. При этом они, как правило, страдают избыточным весом. В пище, которую они потребляют, не содержится достаточного количества витаминов, минералов, а также *праны*. Они пытаются полноценно питаться, но потребляют лишь массу, и это одна из причин, по которой у них вырабатывается избыточный вес. Их органы восприятия привыкают, а впоследствии становятся зависимыми от пищи, которая может быть для них не полезной.

Кроме того, большинство людей страдает от «голодания чувств». Они пытаются восполнить этот пробел, но делают это за счет неподходящих впечатлений. Среднестатистический человек сегодня проводит больше времени перед экраном, чем на природе. Мы постоянно увеличиваем разрешение этих экранов, но их изображения никогда не сравнятся с природой. Глядя на двухмерные изображения, мы начинаем мыслить двухмерно, наш ум становится двухмерным.

Уму для самоисцеления требуется пространство. Если вы выйдете на морское побережье, где можно посмотреть вдаль, или будете стоять на вершине горы и смотреть вокруг, то ум исцелит себя сам, и ваши проблемы исчезнут.

Среднестатистический человек из-за средств массовой информации лишается правильных сенсорных впечатлений. Так же, как нам необходимо полноценное питание для тела, так же и для здоровья нашего ума необходимы полноценные сенсорные впечатления.

К сожалению, мы гораздо меньше заботимся о том, что воспринимает наш ум, нежели о том, что потребляем в качестве пищи для желудка. В свой ум мы впускаем таких людей, которых никогда не пустили бы на порог своего дома, и уверены, что это не оказывает на нас никакого влияния. Но сенсорное питание в действительности оказывает влияние на то, каким образом мы живем и действуем. Насилие, которое врывается к нам через средства массовой информации, не делает нас в ту же секунду агрессивными, но оно и не делает нас лучше, не облагораживает нас. Общее воздействие этой информации таково, что она притупляет ум и делает его работу менее эффективной. Подобно тому, как плохая пища создает *аму* – неперевавленную, ненужную массу в организме*, негативные впечатления ума создают интоксикацию на ментальном уровне.

* *Ама* – накопление токсинов, неперевавленной пищи или шлаков.

Людям необходимо пытаться справиться с этой проблемой *амы* на физическом уровне и на уровне ума. Сенсорный аспект даже более важен, чем аспект физического потребления пищи. В аюрведической психологии уделяется большое внимание тому, каким качеством обладает пища для ума, которую потребляет человек. Определять, приспособлять и улучшать эту диету – это то, что мы стремимся делать. Каждый день мы нуждаемся хотя бы в одной порции хорошей пищи в виде правильных сенсорных впечатлений. Это может быть прослушивание благотворной музыки, воспевание мантр, или отдых на природе, в саду. Если мы лишим себя этих впечатлений, то начнем замечать, как наш ум будет постепенно слабеть, теряя энергию, творческий потенциал и внимание.

Когда ко мне приходит пациент с эмоциональным расстройством, первое, что я прошу сделать, это рассказать, какую он получает информацию, какое у него восприятие окружающего. Очень редко можно встретить человека с эмоциональными расстройствами, у которого при этом постоянное здоровое «питание» чувств. Сложность состоит в том, что эмоции доминируют над чувствами. По существу, негативные эмоции не «перевариваются» нашим умом. Именно эти эмоции приносят нам беспокойство. Вы можете замечательно провести день, гуляя на природе, но если в конце дня вас кто-нибудь оскорбит, обидит, это испортит вам впечатление от всего дня.

Иммунитет ума

В связи с этим, нужно отметить такой фактор, который называется психологическим иммунитетом. Так же, как у тела есть иммунная система, так же и у нашего ума есть определенный иммунитет. Он заключается в том, что вы не поддаетесь плохим мыслям и негативным эмоциям.

Если у человека сильное физическое тело, то он может и не заразиться инфекционными заболеваниями. А если

у него сильный ум, то он может находиться в окружении, которое приносит беспокойство, и при этом его ум не будет обеспокоен.

Итак, в эмоциональной сфере нам также необходимо укреплять иммунитет. Мы говорим об *оджасе* как о факторе физического иммунитета*. Но *оджас* – это также фактор психологического иммунитета. Где низкий *оджас*, там присутствует низкий психологический и физический иммунитет. Также как нам необходимо тренировать и закалять тело, чтобы повысить физический иммунитет, необходимо прилагать усилия, чтобы повысить психологический иммунитет.

Это значит, что нам надо поддерживать внутреннюю силу и не поддаваться внешнему воздействию, которое могло бы вывести нас из равновесия. Наш контроль над психологическими факторами, которые на нас воздействуют, зачастую гораздо слабее, чем контроль над физическими факторами. Огонь пищеварения есть у тела, но и ум обладает подобным «огнем». Мы уже говорили об этом факторе, как о *буддхи*, способности отличать подлинное от ложного, понимать, что такое хорошо и что такое плохо, и что в частности для нас хорошо и плохо.

В наших впечатлениях всегда содержится какое-то количество *праны*. Они постоянно пытаются нас двигать в каком-то определенном направлении, обращают наш ум на внешний мир и заставляют совершать разные действия. Но мы обладаем внутренней способностью различения и суждения, призывающей нас использовать органы восприятия осознанно. Язык может убеждать нас, что ему хотелось бы насладиться определенной пищей, но *буддхи*, наша способность суждения, будет говорить, что со временем из-за этой еды нас ждут плохие последствия. Каждый человек обладает этой способностью внутреннего различения, или *буддхи*, но не каждый

* *Оджас* – жизненная энергия тела.

ее развивает. А в некоторых людях она развивается ложным образом.

В аюрведе говорится, что одна из главных причин болезни – *праджна парада*. *Праджна* – другое название для *буддхи*, а *парада* – неудача или неправильное действие. Мы думаем, что хорошо то, что, на самом деле, для нас плохо, а плохо то, что, на самом деле, для нас хорошо, потому что наша способность различения работает неправильным образом. *Буддхи* – продукт нашего образования. Нас учат, что определенные ценности – самые важные в мире. Но помимо ценностей, обусловленных культурой, существуют внутренние ценности, присущие нам изначально. Например, не воровать, не лгать, не причинять зла другим. Эти принципы в ведической системе называются *дхармой*.

Существуют универсальные этические принципы, как на индивидуальном уровне, так и на общественном, которые являются основой здоровья. Эти принципы характерны и для йогической практики. Первый принцип – *ахимса* – непричинение вреда другим. Дело не в грехе или заповедях, просто нет существа, из когда-либо живущих, желающего, чтобы ему причиняли вред. Учитывая этот универсальный закон, мы никому не причиняем вреда.

В то же время, если мы приводим в движение энергию зла, то сами становимся ее первыми жертвами. Так, если мы на кого-нибудь злимся, то приводим в дисбаланс свою *питтадошу*. В кровь попадают гормоны, тело готовится к бою. Это изменяет нашу физиологию, и начинают вырабатываться токсины. Если вы по-настоящему на кого-нибудь злы, не доставляйте ему удовольствие своим собственным страданием. Лучше развивать отстраненность, потому что первая жертва – это всегда вы сами.

Первый принцип жизни по законам *дхармы* – брать ответственность за свою собственную жизнь и за последствия своих собственных действий. Для психологического

здоровья понимание законов *кармы* является основным и самым важным. Иначе мы станем обвинять других за то состояние, в котором пребываем, и не сможем его изменить. Мы можем заставить их платить за это, но это не изменит нашего состояния.

Законы кармы

Аюрведа, ведическая астрология, йога – это науки о *карме*. Они показывают, как нам нужно понимать свою *карму*, изменять ее и как избавляться от нее.

Закон *кармы* гласит, что мы сами создаем свою реальность. Мы являемся независимыми деятелями, способными осуществить все, что задумаем. Но есть некоторые ограничения закона *кармы*. *Карма* подразумевает свободу создания своей собственной судьбы, но при ограничении временем. Результаты нашей деятельности проявляются в реальности не сразу. Те, кем мы являемся сегодня, – результат того, что делали вчера. А те, кем мы станем завтра, – результат нашей сегодняшней деятельности. Проблема в том, что мы не всегда осознаем долговременные последствия своих действий. Мы не сунем руку в огонь, потому что ее тут же обожжет. Но мы принимаем пищу, которая приводит в дисбаланс *питтадошу*, а результат этого проявится только через пять-десять лет.

Также наши настоящие действия могут быть результатом наших поступков в прошлых жизнях. Мы независимые существа на уровне души, но необязательно на уровне тела. Проблема в том, что наше эго в этой жизни может сильно отличаться от эго в нашей прошлой жизни. Оно не всегда может сопоставить себя с тем, что мы делали в прошлой жизни. Необходимо быть осторожными с теми энергиями, которые мы вводим в мир своими действиями. Мы души, которые впоследствии будут переживать из-за неправильных поступков боль, а наше эго растворится.

Вторая сложность закона *кармы* – свобода действий только в рамках законов природы. У нас есть выбор – положить руку в костер или нет, но у нас нет выбора в отношении того, будет она обожжена или нет. Наша проблема в том, что мы не всегда понимаем законы природы. Мы не получили образования, необходимого для понимания, что такое *дхарма*.

Например, мы можем считать, что причинение вреда другим – хороший способ продвинуться в этой жизни. Мы можем не осознавать тех последствий, которые неизбежно будут приходить, если нарушать этот естественный закон природы. Мы можем не понимать естественных свойств пищи, объясняемых аюрведой. Но аюрведа учит различать естественные качества, которыми обладаем мы сами и природа вокруг нас. Три *гуны*: *саттва*, *раджа* и *тамас*; три *доши*: *вата*, *питта* и *капха*, двадцать атрибутов и их качества: сырой и сухой; горячий и холодный; и тому подобное.

Дхарма

В санскрите одно из значений слова *дхарма* – «качество». *Дхарма* – это естественное качество чего-либо. Это можно понять, обратившись к внешним свойствам явлений и вещей, таким как форма, размер: например, свойство огня – обжигать. Но гораздо сложнее воспринять и понять внутреннюю *дхарму* вещей. Допустим, свойства горячих видов продуктов – повышать *питта-дошу*.

Аюрведа – это система знания, основанная на наблюдениях. Если мы утверждаем, что у кого-то *капха-доша*, то должны убедиться в этом с помощью наблюдений. Нам необходимы какие-то показатели для выявления избытка *капхи*. Это может быть как избыточный вес, так и избыток воды и слизи в организме. Необходимо, проводя наблюдения, рассмотреть системы и ткани, на которые это влияет. Проблема в том, что нас не учат понимать естественные качества вещей – особенно на уровне чувственного восприятия.

Аспекты кармы

Другой аспект *кармы*, который нам необходимо понять, состоит в том, что *карма* может быть как индивидуальная, так и коллективная. Даже если мы не испытываем влияние *кармы* за какие-то свои действия, непосредственно не несем за них ответственности, мы испытываем некоторые последствия коллективной *кармы*. Если мы принимаем ответственность за себя и свои поступки, то можем начать меняться.

Наши психологические проблемы возникают из-за того, что мы обвиняем в них других, а себя считаем жертвами. Конечно же, мы можем стать жертвами некоторых обстоятельств, но существует и более глубокая причина этого. Ощущение себя жертвой лишает нас возможности изменить ситуацию.

Мы должны принимать те кармические реакции, которые приходят к нам. Для нашего же психического здоровья в первую очередь мы должны следовать законам *дхармы*.

Ахимса и сатья

Ахимса – это непричинение вреда, что является основой психологического здоровья. Если мы желаем причинять вред другим или себе, то это лишает нас здоровья.

Сатья – это правдивость. Если мы обманываем других, то, в конце концов, обманываем себя, так как впоследствии не сможем отличить ложь от правды. Очень важно, чтобы мы строили нашу жизнь на этих универсальных законах и принципах.

Ахимса не просто непричинение другим зла, но желание блага для других. Странно, но часто мы больше радуемся несчастью наших врагов, чем нашему собственному счастью. Понимание законов *дхармы* и их исполнение – основа психического здоровья, основа правильной работы *буддхи*. *Буддхи* дает нам возможность отличить правду от лжи и правильно определить ценности.

Буддхи

Буддхи может быть использован двумя способами. Во-первых, можно направить *буддхи* во внешний мир и тем самым получить суждение о формах, названиях и числах во внешнем мире. Для этого существует много способов, которые лежат в основе науки.

Второй способ – направить *буддхи* внутрь себя. Так используется разум для отделения вечного от не вечного или духовного от бездуховного.

Если *буддхи* будет действовать таким образом, у нас появится возможность понять долговременные последствия наших действий. У индейцев, коренных жителей Америки, существует очень интересный принцип. Они говорят, что если вы делаете что-то важное, то подумайте о последствиях этого действия на семь следующих поколений. Современный политик думает только до следующего периода выборов. А многие бизнесмены – только о выгоде в следующем квартале. Поэтому в политической и экономической сферах у нас так мало *дхармы*, нравственности и морали.

Буддхи – это то, что формирует характер. Необходимо смотреть не только на то, какой пищей питается ум, но и на силу этого пищеварительного огня – *буддхи*. Можно осознать силу *буддхи* по способности человека к концентрации. Если *буддхи* сильный, то человек способен сосредотачиваться на чем-то длительное время без напряжения. Со слабым *буддхи* внимание долго удерживать невозможно.

Другой метод – культивирование непривязанности. Если у нас сильный *буддхи*, то нет и привязанности к большому числу внешних объектов, так как наше самоотождествление направлено внутрь себя, а не на объекты внешнего мира. Сильный *буддхи* способен «переваривать» негативные чувственные восприятия. Но это не значит, что если у нас сильный *буддхи*, то мы можем с легкостью воспринять все, что к нам приходит.

Что происходит, когда пищеварительный огонь закончил обработку пищи? Она превращается в ткани тела. Также и ум состоит из тканей и вещества, которое называется *чита*. Это поле так называемых *самскар* или воспоминаний. Если у нас позитивное чувственное восприятие, сильный *буддхи*, то у нас формируются хорошие ткани ума. Но если у нас негативное сенсорное восприятие, слабый *буддхи*, то качество *читы* будет низким.

Самскар

Плохие *самскар* – это токсины на уровне ума. Можно познакомиться с работой ума, проанализировав процесс обучения. Хороший пример – процесс обучения завязывания шнурков на ботинках.

Сначала, когда мы пытаемся завязать шнурки, то это действие совершает *манас*. Потом это передается на уровень *буддхи* – мы уже умеем завязывать шнурки и можем сделать это, если сконцентрируемся. Затем эта программа действий переходит на уровень *читы*, и мы делаем это автоматически. На этом уровне мы завязываем шнурки, даже не зная, как это делается. Это процесс построения *самскар*.

У нас есть *самскар* многих явлений и событий нашей жизни. Многие из этих *самскар* образовались, когда мы были еще юными. Родители являются *буддхи* для ребенка. Но если родители не берут на себя функции разума ребенка, то он получает неправильные восприятия и негативные *самскар*. В течение жизни мы приобрели немало отрицательных *самскар*. Многие из них были образованы еще до того, как у нас появилась способность к суждению. Прежде чем понять, что представляет собой хорошая пища, мы невольно тянемся к плохой. В нас на автоматическом уровне, подобно завязыванию шнурков перед выходом из дома, заложены плохие привычки.

Манас, буддхи, чита

Давайте подведем итоги этого процесса. *Манас*, чувственное восприятие, приводится в действие с помощью пяти органов чувств. Это восприятие может быть как здоровым, так и нет. *Буддхи* – принцип, позволяющий оценить воспринимаемое, и этот процесс также может быть как положительным, так и отрицательным.

Чита – поле сознания, содержащее в себе отпечатки впечатлений после обработки *буддхи*, которые также могут быть позитивными и негативными. И это поле содержит в себе те *самскар* – воспоминания, – которые накапливает человек.

Мы можем изучать человека на всех трех уровнях. На уровне «*манас*» это определение, к какому чувственному восприятию человек привык, какую пищу он обычно употребляет, каковы его склонности – к какой из трех *гун* природы они относятся, успокаивают они или возбуждают *доши*, блокируют *прану* или нет.

Изучение принципа *буддхи* помогает определить, каковы основные ценности, которых придерживается человек. Обычно это выражается в его характере и стиле жизни. Какая из *гун* присутствует в его жизни в полной мере – *саттва*, *раджас* или *тамас*? Так, благочестивый разум (*буддхи*) всегда находится в поисках истины. *Буддхи* в страсти пытается усилить, превознести эго человека. А невежественный *буддхи* в большинстве случаев держит человека в паутине заблуждений и предрассудков.

Доши влияют на *буддхи*, подобно их влиянию на *агни*, пищеварительный огонь. У людей *питта-доши* очень сильное пищеварение. А у тех, в ком преобладает *капха-доша*, – пищеварение слабое. У людей же *вата-доши* пищеварение непостоянно – иногда оно хорошее, а иногда плохое. Подобные же свойства проявляются на психологическом, ментальном уровне.

Люди *вата-доши* очень часто меняют свои ценности, веру, религию. Им часто не хватает практичности, четких и твердых принципов, они не могут долго заниматься одним и тем же. Поэтому они не всегда «переваривают» впечатления правильным образом. Они торопятся, пытаются приобрести новые впечатления и ощущения еще до того, как закончили с прошлым.

Те же, в ком преобладает *питта-доши*, очень быстро все «переваривают». Они могут быть критичными, склонными к осуждению и фанатизму. Для них свойственно разделять мир на черное и белое.

У людей *канха-доши* способность к «ментальному перевариванию» снижена. Подобно тому, как они могут злоупотреблять пищей для тела, они склонны принимать избыточное количество ментальной пищи.

Влияние самскар на читу

Рассмотрим *читу* с позиции *самскар* – тех тенденций, которые есть в человеческой жизни. Каковы наши реакции на уровне автоматизма? Это очень хорошо можно наблюдать, когда мы стоим в очереди. Можно видеть, к какой *доше* принадлежит человек. Тот, в ком преобладает *вата-доши*, будет нервозным, дерганным, активным. Люди *питта-доши* будут вести себя агрессивно, производя много шума. Люди *канха-доши* будут сонными, спокойными, будут мечтать, думать о чем-то.

Сложность психологических проблем в том, что они лежат глубоко в подсознании. Если кто-то обеспокоен, он не может просто сказать себе: «Я больше не буду беспокоиться», потому что эта *самскара*, это беспокойство находится глубоко внутри него. И нам, конечно, нужно выяснить то, как вообще возникла эта *самскара*, и что еще более важно – как можем мы ее нейтрализовать.

Доши имеют влияние на нас на всех уровнях. Беспокойство – это проблема *вата-доши*. Если это беспокойство присутствует

в человеке другой конституции, это значит, что у него сильный дисбаланс, который и создает беспокойство. Например, человек слишком много работает или у него какая-то травма – психическая или физическая, или что-то болит, а боль приводит в дисбаланс *доши* – в особенности *вати-дошу*.

Чтобы изменить *читу* или подсознание, необходимо изменить очень многое. И, прежде всего, физические составляющие – осанку, питание, уровень физической активности.

Аюрведа – очень целостная система исцеления ума. Интересно отметить, что даже если болезнь человека в основном не психологического характера, то мы всегда можем найти психологическую составляющую этой болезни.

Принципы лечения в аюрведе

В аюрведе подход к лечению основывается на консультировании, советах. Вы должны много знать, чтобы дать хороший совет, уметь общаться с людьми, – только так вы сможете преуспеть в аюрведе. Недостаточно просто измерить пульс, назначить человеку какое-нибудь лечение, а затем отправить домой. В аюрведе самое важное – то, что сам пациент будет делать для своего исцеления.

Основа аюрведы – терапия через изменение образа жизни пациента, а это во многом зависит от его собственных усилий. Причины болезни – нездоровый образ жизни человека: неправильное питание, нехватка или неправильность движений, неправильное использование органов чувств. То, что мы называем болезнью, – просто симптом и следствие неправильного образа жизни. Современная медицина больше занимается снятием симптомов болезни, чем устранением ее причин. Установление причин намного сложнее, так как необходимо, чтобы пациент сам менял свой образ жизни. Важно побудить пациента изменить свою жизнь.

Например, если говорить о правильном питании, то недостаточно просто дать пациенту список продуктов.

Необходимо объяснить, почему одни продукты подходят человеку, а другие – нет, в какое время ему принимать пищу и так далее.

Чтобы преуспеть в аюрведе и стать хорошим аюрведическим врачом, нужно быть хорошим психологом. Необходимо установить доверительные отношения с пациентом, побуждать изменить свою жизнь и следовать аюрведическим предписаниям. Даже если вы поставите правильный диагноз, но не сможете объяснить человеку, что ему делать и почему, лечение не состоится.

Психология людей разных дош

Существуют простые правила для всех типов *дош*. Говорят, что к людям *вата-доши* надо относиться как к цветам. Эти люди очень нежные и чувствительные – нельзя обходиться с ними грубо и жестоко. С людьми *питта-доши* нужно вести себя как с друзьями. Им очень важно понять смысл и причины того, что вы делаете, видеть рациональное зерно в этом. Их нужно вовлекать в совместную работу с врачом. Иногда утверждается, что с людьми *капха-доши* надо обходиться как с врагами, потому что в разговоре с ними часто необходим суровый тон. Если вы скажете: «Приходите в следующий раз, когда почувствуете себя плохо», вы никогда их больше не увидите. А если скажете: «Можете попробовать поменять диету», они никогда этого не сделают. Но когда вы им скажете: «Если вы не измените диету, то у вас очень скоро разовьется диабет», тогда они, может быть, что-то и предпримут. Если вы скажете то же самое человеку *вата-доши*, он позвонит вам через три дня и скажет: «Я не спал после последнего разговора с вами. Я так боюсь заболеть».

Конечно же, мы должны уметь правильно общаться с разными типами людей. Подобные же правила применимы к *гунам*. Очень легко работать с пациентами в *самтва-гуне*, потому что они открыты ко всему, открыты к переменам.

Когда люди в *раджасе*, необходимо апеллировать к их заинтересованности в собственных успехах. Им надо сказать, что если они будут придерживаться аюрведической терапии, то смогут больше заработать денег, станут более здоровыми, богатыми и красивыми. С людьми в *тамасе* работать очень сложно, потому что они ничего не хотят делать. Скорее всего, они не придут к вам, пока их кто-то не направит. Здесь нужно хорошо поработать для того, чтобы дать им какой-то стимул для изменения.

Нам необходимо понимать природу человека, а также то, как у него работает ум. Иногда в Америке, когда человек обращается к аюрведисту, он выходит из кабинета с большим набором предписаний по поводу того, что делать можно и чего нельзя. Этого достаточно для того, чтобы человек сильно забеспокоился. Человеческая природа меняется очень медленно, и любое лечение должно проводиться постепенно, шаг за шагом. Наши привычки в питании складываются годами. За одну ночь их изменить невозможно. Люди всегда стремятся получить реальное представление о том, что они могут сделать. Если кто-нибудь хочет стать альпинистом, недостаточно просто дать ему картинку с изображением горы Эверест. Лучше пригласить его с собой, где он сможет попробовать свои силы на более легком маршруте.

Назначая диету, для начала необходимо выбрать лишь несколько компонентов, которые нужно заменить. Вы находите самые вредные компоненты его диеты и заменяете их либо один за другим, либо несколько сразу. Вы не даете ему идеальную модель питания, если она очень далека от того, к чему он привык. Вы помогаете ему оценить результаты лечения на собственном опыте. Например, то, с чего мы можем начать, — это исключить из диеты холодные и газированные напитки. Это очень важно для людей *канха-доши*. Попросите их соблюдать новые предписания некоторое время, пока это не войдет в привычку. Но если вы дадите очень длинный

список того, что нужно исключить из диеты, человек не сможет вообще ни от чего отказаться. Всегда помните, что изменения происходят медленно, поэтапно, шаг за шагом. Кроме того, желание измениться должно быть поддержано окружающими.

Мы не живем в изоляции и наши проблемы – часто проблемы ситуативные, а не наши личные. Роль терапевта – усилить правильное поведение пациента. Это значит, что вам нужно встречаться с ним регулярно, даже если вы очень хорошо знаете, в чем он нуждается, и можете рассказать все за пять минут. Вы не можете просто сказать: «У вас слишком высокая *капха-доша*. Не ешьте, пожалуйста, того, что повышает *капху*. Следуйте предписаниям для понижения *капхи* и приходите, когда закончите это делать».

Изменения в диете как минимум через месяц приведут к изменениям на физическом уровне. Даже когда нет серьезной болезни, мы рекомендуем, как минимум, одно посещение в неделю на протяжении трех месяцев. Необходимо составить план лечения с регулярными посещениями и регулярными терапевтическими процедурами, который будет рассчитан на несколько месяцев.

Аюрведа – не магия, с помощью которой можно исцелить в одно мгновение. Эта система дает людям возможность вернуть контроль над теми факторами, которые потом будут долгое время поддерживать их здоровье. Вам нужно установить хороший контакт с пациентами. Для этого вам, конечно же, необходимо понять собственную психологию. Если ваша конституция *вата*, то вы, скорее всего, будете смотреть на человека *капхи-доши* глазами человека *вата-доши*. Вы можете думать, что то, что помогает вам, должно помочь и другим. Не давайте своей *доше* влиять на ваше восприятие других людей, которые нуждаются в вашей помощи, и которых вы будете лечить. Есть еще одно, о чем важно помнить, – это сила намерения. А сила намерения находится на уровне ума.

Устанавливайте позитивные цели, позитивные намерения, потому что большинство из нас страдает от негативных мыслей. А негативные мысли выводят ум из равновесия. Когда вы говорите людям о том, что они плохие и делают что-то неправильно или плохо, они вам отвечают тем же.

В аюрведе мы применяем терапию, основанную на сходном принципе, – лечение противоположным. В лечении тела мы используем терапию противоположности. Допустим, *вата-доши* обозначается такими свойствами, как холод, сухость и легкость. На физическом уровне это лечится, например, теплым кунжутным маслом, потому что оно теплое, тяжелое и увлажняющее. Необходимо применять те же принципы на уровне ума. Сначала мы просто должны изменить негативное восприятие человека, потому что многие люди думают, что они должны быть несчастными и нездоровыми, что с ними что-то не в порядке. Иногда, если мы концентрируемся именно на болезни, то усиливаем эту негативную сторону, отрицательный настрой. Негативная *самскари*, негативная привычка, может быть вытеснена или замещена хорошей *самскаррой*. Именно поэтому психоанализ часто не срабатывает. Он дает возможность увидеть негативные *самскарры*, выводит их на свет, но не обязательно при этом замещает хорошими *самскаррами*.

Одна из особенностей аюрведы в том, что она описывает негативные характеристики. Мы говорим о *дошах*, как о факторах, которые провоцируют болезнь. Описание *дош* – это описание патологий. Мы начинаем говорить о людях *вата-доши*, как о худых, беспокойных, гиперактивных... Но на самом деле – это описание патологий, которым они подвержены в большей степени, чем люди других *дош*, на основе своей конституции. Это не описание того, кем они являются. Нужно увеличить в людях количество и качество позитивных мыслей. Мы все можем быть здоровыми и счастливыми. От большинства страданий в этом мире можно избавиться. Если

хоть немного внимания мы уделим своему образу жизни, то избавимся от большинства физиологических и психологических проблем. Конечно, есть некоторые болезни, которые приходят с возрастом, – никто не живет вечно. Даже если вы живете очень долго, вы не остаетесь двадцатилетним или тридцатилетним, вы становитесь восьмидесятилетним, девятистолетним, столетним. Здоровье – естественное состояние человека. А счастье – естественное состояние ума. Только когда мы отходим от естества, от природы, мы теряем эти качества. Но когда мы возвращаемся к природе, мы обретаем эти качества вновь. Причина этого в тех *самскарах*, которые мы приобретаем.

Одна из причин, почему аюрведа важна для детей, – чтобы с самого детства закладывались хорошие *самскар*ы. У большинства из нас двадцать, тридцать, сорок лет негативных *самскар*. И это произошло до того, как мы начали осознавать, что они есть. Это на сегодняшний день большая проблема.

Аюрведа настаивает на важности натуральной еды и говорит о необходимости получения естественных чувственных восприятий. Человеческий организм способен подстраиваться под различные обстоятельства. На санскрите этот принцип называется *самм*ия. Когда мы подвергаемся какому-либо воздействию, то подстраиваемся под него, и со временем это становится частью нашей жизни. Тело, например, подстраивается под ту еду, которую мы получали, когда были маленькими. Даже если у этой еды долговременные негативные последствия для здоровья, наше тело привыкло ждть, требовать эту пищу. Если мы примем на самом деле хорошую пищу, она может даже плохо перевариваться.

То же самое на уровне ума. Например, мы можем наблюдать, что дети, которые были подвержены жестокому обращению, насилию, в дальнейшем сами создают подобные ситуации, уже став взрослыми. Это тот же принцип привычек в создании *самскар*.

Важно обратить внимание на скорость работы ума. Один из важных ключей душевного здоровья – «затормозить» ум, его движение. Это не значит, что мы должны стать глупыми, заторможенными. Суть в другом. Например, впечатления от средств массовой информации сменяют друг друга очень быстро, а в природе все движется очень медленно. Для того чтобы солнце взошло, а затем село, требуется целый день. Но в двухчасовом фильме вы можете увидеть многое о Второй мировой войне и о чем-нибудь еще. Когда ум становится зависимым от подобной скорости смены впечатлений, ему становится трудно подстраиваться под медленную скорость природы.

Нам необходимо «замедлить» ум и в то же время есть потребность его «охладить». Есть выражение «горячая голова». Вспомните, что принцип *канхи* имеет отношение и к уму. Поэтому уравновешенность и спокойствие, удовлетворение и радость – это то, что обуславливает друг друга. При этом сердце должно быть «горячим». Есть такие определения человека, как «теплосердечный», «холодносердечный». Сейчас у нас много людей, у которых «горячие» головы и «холодные» сердца. Им нужно «разогреть» сердца и «охладить» умы. Если мы «замедляем» ум, то одновременно усиливаем внимание. Это практика концентрации и мантры.

Терапия противоположностей также применяется на уровне эмоций. Если вы злы, то должны учиться прощать других. Если вы конфликтны или испытываете ненависть, стремитесь к покою ума. Когда в уме страх, культивируйте бесстрашие и смелость. А если у нас много привязанностей, мы можем развивать отрешенность и непривязанность.

В аюрведе, так же как и в других ведических науках, утверждается, что мысли материальны. Они фокусируют энергию и приносят определенные последствия. Поэтому нужно избегать думать негативно о других людях, так же как и о самом себе.

В йоге один из способов исцелить ум – это молиться за мир и радость на всей Земле, и не думать дурно об окружающих. Мы можем не соглашаться с людьми, нам может не нравиться их религия или политика, но мы должны желать им добра. Негативные мысли создают негативные модели, *самсары* внутри нас.

Когда мы работаем с людьми на исцеление, то наш позитивный терапевтический план более важен, чем негативный диагноз. Учитесь использовать терапию противоположностей и проецировать позитивные мысли.

Благоприятное окружение

Один из методов, используемый нами, – позитивные утверждения. Когда мы признаем, что можем быть хорошими, здоровыми, радостными и добрыми, то помогаем себе и другим. Центр, где принимают пациентов, должен создавать хорошее настроение, он должен быть красивым, должен быть наполнен ароматами цветов и благовоний. Современные же больницы могут повергнуть в депрессию. Если мы входим туда здоровыми, то, вполне вероятно, выйдем больными. Необходимо создать освященное место для исцеления. И не только в психологическом отношении, но и в физическом.

Те люди, которые психологически нездоровы, как правило, находятся в нездоровом окружении. В своем собственном доме или окружении они не находят чистого освященного места, которое могло бы их исцелить, куда они могли бы прийти. Очень важно помочь им создать такое место. В действительности, чтобы лечение было действенным, необходимо оградить людей от негативного влияния. Те негативные модели, которые есть в человеке, только усиливаются из-за его неблагоприятного окружения. В специальных центрах человек может пройти терапевтический курс, курс омоложения, восстановления психофизического здоровья. Там есть

возможность прогулок на природе, расслабления. Для того чтобы изменить ум, вернуть человеку здоровье, необходимо изменить его окружение, хотя бы на время.

Существует и такой фактор, как общение. Психика человека сильно зависит от тех людей, с которыми он постоянно и близко общается. Близкие могут усилить как психологические проблемы человека, так и его хорошие качества. Например, родители усиливают хорошие и плохие качества в своем ребенке. Все врачи признают важность того, чтобы в системе лечения принимала участие семья человека. Я видел интересную статистику по поводу здоровья в Соединенных Штатах. Больше половины людей в Америке в возрасте от пятидесяти лет живут в одиночестве. И случаи депрессий среди этой категории людей увеличиваются с невероятной скоростью.

Мы видим непосредственную связь между этими двумя явлениями. Человеческое общение дает нам больше *праны* и помогает сбалансировать энергии.

Пульсовая диагностика

Рассматривать пульс необходимо в контексте всех факторов диагностики. Мы смотрим на цвет кожи, возраст, вес, комплекцию и другие факторы. Лучше, чтобы пациент пришел утром, на голодный желудок. При измерении пульса у людей разных *дош* нужно обращать внимание на качество пульса.

Пульс человека *вата-доши* «движется» как змея, *питты* – как лягушка, *капхи* – словно лебедь. Чтобы измерить пульс, надо регулировать силу нажатия. Затем можно работать с более тонкими составляющими пульса. Мантра *хрим* может помочь установить связь с пациентом. Хорошо измерять пульс пациента регулярно, чтобы установить норму. Некоторые врачи используют пульс, чтобы установить связь с *праной* или с умом пациента.

О психоанализе

Вопрос: Западный психоанализ в основном работает с *аханкарой*. Так ли это?

Ответ: Я думаю, что психоанализ не рассматривает работу ума. Это в большей мере анализ, чем лечение. Психоанализ пытается изолировать ум от всех других составляющих жизни человека. Например, он не принимает в расчет диету человека, его органы чувств, дыхание. Психоанализ всегда рассматривает человека в ретроспективе, с оглядкой на прошлое. Здесь очевидно смещение понятий: этот метод является анализом, но они считают его лечением.

Общение очень важно для людей. Хорошо, когда у пациента есть тот, с кем он может поговорить, поделиться своими проблемами, понять, что это не только его проблемы. Психоанализ очень хорош, чтобы «сдвинуть» людей из *тамаса* в *раджас*. Когда человек в *тамасе*, он боязлив, необщителен. Он не может решить свои проблемы, потому что не признает их, или стыдится рассказать о них. Анализ может помочь человеку перейти из состояния *тамаса* в состояние *раджаса* – в то состояние, когда он сможет помочь себе сам. Но он не приводит людей к *саттви-гуне*, потому что держит их на уровне личностных проблем. Можно сказать, что психоанализ – сам по себе невроз.

Вопрос: Получается, психоанализ не идет глубже *аханкары*?

Ответ: Его цель – адаптировать человека к окружающему миру. Но если мы всегда будем думать о своих психологических проблемах, они будут только увеличиваться. Ум исцеляет сам себя в тишине и спокойствии, а не с помощью анализа.

В аюрведе психология, так же как и физиология, отражает законы движения в природе. Огонь, воздух, *вата*, *питти*, *капха* находят свое отражение в психологии. То,

что вы считаете вашей особенностью, может быть избытком *питты* в уме. Это может быть окрашено определенными, присущими вам обстоятельствами в жизни, но в этом нет ничего исключительного. Мы видим в природе те же самые силы. Аюрведа пытается распознавать эти силы, и то, как их корректировать. В работе с телом, при использовании целительных трав, мантр, *праниямы* мы учимся работать с целительными энергиями. Но эти энергии не новы.

В современной медицине много внимания уделяется самой болезни. Определяется название болезни, и считается, что сделано нечто значимое.

В аюрведе всегда рассматривается природа человека. Болезнь – проявление определенных нарушений в организме человека, она не возникает сама по себе. Изменяя поведение пациентов в лучшую сторону, мы не только исцеляем болезни, которые у них есть, но и предотвращаем те, которые могли бы быть. Это помогает, даже если мы не можем назвать их и определить, какими патогенными факторами они вызваны.

Где дисбаланс, там и патогены, но это не значит, что патогены – причина болезни. Если мы оставим двери открытыми, дикие звери проникнут в наш дом, и не они будут ответственны за нашу забывчивость. И, самое главное, наш дом не будет в безопасности, даже если мы уьем этих зверей. Поэтому аюрведа утверждает, образно говоря, что нужно следить за тем, чтобы двери были закрыты, а не убивать «непрошенных гостей».

Современная медицина во многих случаях не учитывает психологию пациента, не рассматривает причины заболевания, а обращает внимание только на следствия, результат.

Вопрос: Стоит ли подавлять негативные эмоции?

Ответ: Подавление эмоций – одна из основных проблем. Например, люди *вата-доши* не переносят злость, она их просто пугает. Они боятся выразить свою злость, поэтому

подавляют ее внутри себя. А все, что мы подавляем, может стать токсичным.

Мы нуждаемся в здоровых взаимоотношениях и позитивном общении. Проблема состоит в том, что в общении один человек пытается контролировать другого. Одна из возможностей решить эту проблему – призвать на помощь высшие силы. Это хорошо разработано в йоге. Например, сейчас я сижу напротив божества Дурги. Она – богиня-мать, которая защищает своих детей и устраняет негативные влияния. Если мы испытываем злость, то можем вручить ее Дурге. Йога – это отношения с высшими силами. *Бхакти-йога*, например, – это развитие любви и преданности Богу. Людям Запада это трудно понять, потому что в их культуре не так много преданности.

Вопрос: В одной из книг говорится, что нужно «вытягивать» себя на уровень внутреннего свидетеля, о котором вы говорили в самом начале.

Ответ: Когда ваши эмоции в возбуждении, очень трудно подняться на уровень свидетеля. Нужно учитывать, что случается, когда мы все находимся в невежественном, страстном или благостном состояниях. Мы подвержены влиянию *раджаса*, *тамаса* или *саттвы*. Обычно мы судим о себе по нашим качествам или поведению в благодати, а наших врагов – по их поведению в невежестве. В аюрведе говорится о различных типах *дош* – *вате*, *питте*, *капхе* и их комбинациях в различных вариациях.

В ведической астрологии выделяются психологические типы по отношению к девяти планетам: к Луне, Солнцу, асценденту*, и это помогает лучше понять психологию. В человеческой жизни всегда происходят психологические встряски. Люди нуждаются в помощи других людей, чтобы

* Асцендент – созвездие, восходящее на востоке в момент рождения человека.

справиться с этим, им необходим гуру, терапевт или группа, которая может оказать духовную поддержку.

Вопрос: Мы много говорили об отношениях между терапевтом и пациентом, а что делать, чтобы исцелить самого себя, помочь самому себе, когда нет возможности обратиться к кому-то другому?

Ответ: Первое, что необходимо, это уметь определять энергии внутри себя. Например, если мы испытываем беспокойство или страх – качества *вата-доши*, – нужно убедиться, нет ли каких-либо физических причин этого состояния: недостаточного питания, недосыпания, излишней активности. Могут быть и внутренние причины на уровне чувств. Мы всегда можем исцелиться, даже не зная причин заболевания. Для решения психологических проблем можно использовать диету или массаж. При депрессии очень хорошо помогает ароматерапия – камфара, эвкалипт, ментол. Мы просим пациента, чтобы он дышал этими веществами регулярно – каждый час или каждые два часа.

Если у пациента преобладает *вата-доша* или *питта-доша*, то хорошо помогает сандал, цветотерапия. Яркие краски – золотой, красный, оранжевый, желтый – возбуждают мозг. Если вы страдаете бессонницей, не спите в комнате, окрашенной в красный цвет. Для успокоения *питта-доши* полезны плавание, прогулки пешком неподалеку от воды или медитация на воду, цветы, а также сладкие запахи – сандал, роза, жасмин. Также полезна терапевтика звуком – мантры, музыка. Используются пранические терапии, так как ум и *прана* двигаются вместе. Если ум обеспокоен, то сбивается дыхание, если дыхание нарушено, то приходят в смятение эмоции. Когда человек испытывает злость и раздражение, дыхание становится тяжелым и быстрым. При страхе, наоборот, дыхание замедляется. Но контроль дыхания помогает работать с этими эмоциями. Так мы можем контролировать эмоции через *прану*.

Никогда не объявляйте войну самому себе, не вступайте в борьбу с самим собой. Не придумывайте «хорошего человека» и «плохого человека» внутри самого себя. Прикладывайте усилия к тому, чтобы возвысить себя. Ищите поддержки высших сил – духовного учителя, божества. Или создайте образ, который хотите достичь, и работайте над достижением этого идеала. Вы можете придать этому образу силу через дыхание, через мантру.

Смена дош

Вопрос: Возможна ли смена *дош* у человека? И часто ли это встречается?

Ответ: Да, это возможно. Существует много уровней, на которых *доши* работают. Обычно мы говорим о *доше*, как об основном конституционном факторе человека, так как у большинства людей одна постоянная *доша*, не изменяющаяся в течение жизни. Но существует много факторов, которые нужно учитывать.

Например, в детстве больше *капхи*, в среднем возрасте преобладает *питта*, а в старости – *вата*. Существует цикл *дош* и по времени суток. *Капха* преобладает утром, *питта* – в середине дня, а *вата* – вечером. И далее: *капха* доминирует поздним вечером, *питта* – в полночь, *вата* – ранним утром.

Подобным образом они меняются по временам года. Планеты, планетные периоды также влияют на *доши*. Так, в период Юпитера проявляется *капха*, в период Сатурна – *вата*. Кроме того, окружающая среда влияет на увеличение *дош*. Если вы живете неподалеку от воды, увеличивается *капха*. Таким образом, существует много факторов, которые влияют на *доши*, и мы должны принимать это во внимание, когда рассматриваем конкретного человека.

Такие заболевания, как простуда или грипп, всегда начинаются на уровне *капхи*. Когда развивается воспаление, то

активизируется *питта*. Серьезные заболевания, как правило, заканчиваются возбуждением *ваты* и сопровождаются длительной травмой. А травмы, будь то психические или физические, могут вызвать серьезный дисбаланс *ваты*, даже в человеке, у которого сильная *питта-доша* или *капха-доша*.

Несмотря на то, к какому типу *доши* принадлежит человек, заболевания относятся к той или иной *доше*. В частности, приступы беспокойства связаны с *вата-дошей*. Это наиболее характерные проявления типа *ваты*. Но это не значит, что все люди *вата-доши* будут от этого страдать. В каких-то чрезвычайных обстоятельствах это может проявиться у людей *капха-* и *питта-доши*.

Доши, кроме того, влияют одна на другую. Например, человек, принадлежащий к *питта-доше*, может из-за повышенной агрессивности сжечь свою *капху* и у него поднимется уровень *ваты*. Если мы поверхностно на него посмотрим, то можем решить, что это человек *вата-доши*.

Вопрос: Меня интересует возможность работы со своими эмоциями через отношения с божествами. Как можем мы справляться с негативными эмоциями – страхами, обидами? К каким божествам следует обращаться и что использовать – мантры или медитации?

Ответ: И мантры, и медитации. Об этом говорят многие священные писания. Например, Шива является божеством мира и покоя. Поэтому, чтобы успокоить ум, обрести умиротворение, можно обращаться с мантрами, молитвами к Шиве. Ганеша – божество, к которому можно обращаться для того, чтобы обрести более высокий уровень *буддхи*. Этому также способствует и *гиятри-мантра*. Но, в целом, мы можем обращаться к проявлению Божественного в любой Его форме. Мы должны убедиться, что эмоции не являются замкнутой системой. Нужно пытаться предлагать их и тем самым возвышать.

Вопрос: Как применять индивидуально практики и решать психологические конфликты в группе, например, на работе?

Ответ: Во-первых, аюрведа помогает понять психологию. Обычно начальник принадлежит типу *питта*. Для того чтобы обладать авторитетом, начальнику необходимо принадлежать к конституции *питта*. Но существуют разные взаимоотношения. Если у начальника преобладает *капха*, то он склонен заботиться о своих сотрудниках. Он может больше ценить верность сотрудников, чем их компетентность. Люди *вата-доши* творческие и непостоянные. Такой начальник будет привносить что-то новое, провоцировать активность.

Аюрведа помогает понять психологию людей на рабочих местах. Например, наиболее творческие преподаватели, журналисты имеют повышенную *вати-дошу*. У полицейских, ученых, юристов, механиков преобладает *питта*. У банкиров, агентов по недвижимости – соответственно *капха*. Но, конечно, существует много вариаций.

Если вы знаете, к какой *доше* принадлежит человек, то знаете, как можно выстроить с ним отношения. Нужно использовать знание о *дошах* для того, чтобы разрешать конфликтные ситуации. Когда мы работаем в коллективе, необходимо ставить общие цели.

В современном мире для нас наиболее привлекательной является *раджа-гуна*, все то, что связано с заработком денег и успехом в жизни. Но более разумно подходить ко всему с позиции *саттва-гуны*. Для того чтобы практиковать целительство и аюрведу, необходимо культивировать *саттва-гуну*. Это уровень *карма-йоги**. Чтобы продолжать лечение, вам необходимо активизировать *прану*. Если у вас недостаточно *праны*, то вы не сможете помогать людям. Если у целителя возбуждена *вати-доши*, то он нуждается в покое и отдыхе. *Доши* и *гуны* помогают нам понять энергетику.

* Карма-йога – путь действия, мышления и желания в согласии с долгом и без привязанности к результатам своих действий, плодам своего труда.

Несмотря на то, что обстоятельства могут быть разными, силы действуют одни и те же. Очень важно работать как можно ближе к природе, обращаясь к естественным силам, пробуждая духовность.

Вопрос: Какой подход использовать к людям, принимающим психотропные препараты?

Ответ: Это зависит, конечно же, от того, какие они принимают психотропные вещества. Нужно знать, с какой целью используют они медицинские препараты или наркотики – для удовольствия или исцеления. Я не знаю, справедливо ли это для России, но в Северной Америке 25% детей регулярно принимают препараты для решения психологических проблем. В возрасте от сорока и старше лет больше чем 60% людей находится на регулярном медицинском лечении. В возрасте шестидесяти пяти лет 95% населения принимают семь-двенадцать разных препаратов в день. А когда люди принимают химические препараты, возникают различные осложнения. Последствиями длительного применения этих препаратов является усиление *тамаса* и торможение нервной системы. Большая часть этих препаратов иссушают человека, выводя из организма влагу.

Аюрведа рекомендует достаточное питье и правильное применение масла для тела в случае принятия подобных медикаментов. Проблема еще и в том, что эти препараты создают зависимость. Когда пациент прекращает их принимать, возникает синдром отмены. К примеру, когда человек бросает курить, его легкие заполняются слизью. Это происходит потому, что легкие привыкли к сигаретному дыму, а дым иссушает легкие, и тело вырабатывает больше слизи, чем это необходимо. Когда человек хочет оставить курение, ему нужно порекомендовать принимать травяной настой, который снизит выработку слизи. Иначе ему будет сложно справиться с побуждением закурить вновь. Нужно понять, какие

возможны побочные эффекты от приема медикаментов. Мы не заставляем людей бросить прием медикаментов за один день, но медленно, шаг за шагом, работаем над снижением их потребления. Необходимо всегда брать в расчет привычки людей и относиться к этому с пониманием и терпением. Если люди типа *капха* зависят от сладостей, они не могут отказаться от этой зависимости сразу же. Можно порекомендовать им, чтобы они сократили их потребление или заменили медом.

Вопрос: Как с позиции аюрведы отказаться от наркотических препаратов, амфетаминов? Есть ли какие-то рекомендации на этот счет?

Ответ: Существуют разные виды наркотиков. Амфетамины очень сильно повышают *вату*, лишая человека сна и учащая сердцебиение. В целом, наркотики возбуждают *вату*.

– Нужно ли использовать терапию противоположностей, чтобы увеличить *капху*? Что делать человеку, чтобы отказаться от этой зависимости?

– Здесь мы переходим к фактору зависимости. Согласно аюрведе зависимость – очень глубоко сидящая тамасическая *самскара*. Важно знать, насколько долговременна *самскара*, какие факторы усиливают и поддерживают ее. К примеру, работают ли наркозависимые или нет, есть ли у них проблемы во взаимоотношениях с людьми, живут ли они с другими наркоманами, которые поддерживают их, и так далее. Серьезные проблемы со здоровьем требуют медицинского вмешательства.

– Как врач-аюрведист может помочь таким людям?

– Это зависит от состояния человека, от его усилий и желания излечиться. Такая трава, как *брами*, например, может восстановить печень, а куркума – помочь в очищении организма.

Беседа вторая. Аюрведа и йога

Медитация

Сядьте прямо, постепенно сосредотачивая сознание, выбирайте энергию из окружающей среды в себя, возьмите под контроль свои мысли и эмоции, позвольте сознанию естественным образом обрести покой в глубине вашего естества, вашего духовного сердца. Следите за тем, как поток мысли проходит от головы через горло к сердцу. Это также поток вашего дыхания. Согласно ведической мысли источник ума находится в сердце. Говорится, что при бодрствовании сознание обитает в глазах, а во время сна оно обитает в горле. Но при глубоком сне наше сознание обитает в сердце.

Медитация – это погружение ума в сердце. Говорится, что человек должен соединить ум с сердцем. Человеку, который сделал это, не нужны больше никакие техники, методы йоги, практики. В центре сердца сосредоточен вечный *агни*, или пламя осознанности. Соприкоснитесь с неугасимым пламенем внутри вас. Это *агни* нашего внутреннего естества или души. Он находится за всеми другими *агни* тела и ума. Если мы настроимся на этот *агни* осознанности, все другие *агни* будут приведены в равновесие.

Мысленно вообразите это пламя. Пламя размером с большой палец руки. Позвольте себе вдыхать вашу осознанность

и выдыхать ее. Пусть ваша осознанность проникает внутрь вашего существа вместе с мантрой *ом*. При задержке дыхания мысленно повторяйте мантру *хум*, позволяя при этом своему внутреннему огню становиться ярче. На выдохе мысленно произносите мантру *хрим*. Пусть свет духовного сердца расширяется, расходится по всему телу и уму, а также вокруг вас. Это трехступенчатый процесс: во время вдоха – *ом*, при задержке дыхания – *хум*, и на выдохе – *хрим*. С мантрой *хрим* можно представлять себе золотой свет, исходящий от внутреннего огня. Дыхание при этом естественным образом должно становится более глубоким.

Давайте сделаем подношение внутреннему огню двенадцать раз, после этого я прочитаю некоторые ведические мантры. Мы обсудим мантры и связанные с ними практики *пранаямы* и медитации. Эти практики являются главными терапевтическими средствами для излечения ума. Конечно, можно лечить ум опосредованно, соблюдая диету, принимая травы и выполняя упражнения. Но эти методы являются непрямыми методами исцеления. Мантры являются прямыми методами работы с умом, включая работу с чувствами и *праной*. Кроме того, это такие методы, как визуализация и аффирмации, позитивные намерения*. Изучение священных текстов и духовных учений тоже является мантрой. Любое сосредоточение ума является мантрой. Однако важно культивировать правильное намерение.

Методы лечения в аюрведе

В традиционной аюрведе приняты три метода лечения, соответствующие трем уровням причины болезни. Первой причиной является дисбаланс *дош*: *ваты*, *питты* и *капхи*.

* Визуализация – способ использования воображения, который позволяет создавать желаемый результат. Аффирмация – положительное высказывание, противоположное негативной программе или утверждению. С помощью аффирмаций можно «стирать» негативные мыслеформы и таким образом очищаться от негатива.

Более всего это относится к болезням физического тела. Для лечения такого рода болезней обычно применяется целебные травы.

Но аюрведа не просто медицина для физического тела, она включает в себя и психологию. Традиционные ведические врачи лечат болезни, как физического тела, так и ума. Эти болезни, как правило, связаны между собой. Даже *доши* имеют психологическую сторону. Например, *вата-доша* может возбуждать страх и беспокойство. *Питта-доша*, находясь в дисбалансе, вызывает злобу и агрессию, а *капха-доша* – привязанность и зависть.

Аюрведа также предлагает лечение психики и ума, основанное на *гунах*. На уровне ума причинами болезней являются *гуны раджаса* и *тамаса*. *Раджас* беспокоит ум. *Раджас* влияет на эго человека и заставляет личность стремиться к власти и силе. *Раджас* порождает неправильные представления и ошибочные желания. Современный мир основан, в основном, на раджасических ценностях, связанных с достижением успеха. Сейчас повсюду царит культ стремления к власти и богатству. Эти ценности имеют некоторое значение в определенной сфере, но они не являются высшей целью жизни.

Кроме того, в нашей жизни существует множество факторов, усиливающих *тамас*: скудные мысли, ложные мотивации, недостаточные усилия. Существуют разные типы зависимостей: от пищи, наркотиков и различных моделей поведения.

В то же время *саттва-гуна* позитивно влияет на ум. Это выход за рамки собственного эго к универсальному сознанию, слияние с вселенскими силами света и осознанности. Это приводит нас к высшему исцелению и раскрытию нашего потенциала. Для усиления *саттва-гуны* и ослабления *раджаса* и *тамаса* наилучшим средством является мантра.

Мантры

Разум является сферой *саттвы*. *Прана* находится в области *раджаса*, а физическое тело – *тамаса*. *Раджас* и *тамас* имеют определенное место в нашей жизни, но они должны быть отделены от сферы *саттвы*. Целебные травы используются для лечения физического тела, а мантры – для лечения ума. Но мантры могут использоваться и для непрямого лечения физического тела, так как болезни физического тела, как правило, имеют психологические корни. Мантры, оздоравливая состояние ума, улучшают поток *праны* в физическом теле.

Они помогают избавиться от негативных мыслей и воспоминаний, что является частью процесса исцеления. Используя мантры для лечения психических болезней, мы не должны забывать об их пользе для физического тела. Мантры имеют значение для общего здоровья. Мантры могут рассматриваться как *асаны* для ума. Ежедневные *асаны* и упражнения помогают усилить поток *праны* и поддерживать тело в хорошем состоянии. Таким же образом ежедневное чтение мантр поможет сохранять ум в здоровом, сбалансированном состоянии.

Таким образом, мантры – не просто лечение, они могут стать частью образа жизни. Есть особые мантры для лечения определенных заболеваний, но также есть мантры, которые поддерживают общее здоровье человека. Мантры помогают не только пациенту, но и терапевту. Существуют мантры, которые помогают терапевту более эффективно работать с пациентами. Они облегчают постановку диагноза, помогают в лечении. Практикующему они могут раскрыть внутреннее, скрытое знание.

Существуют мантры, которые предлагается читать непосредственно пациенту, чтобы он мог сам участвовать в процессе лечения, а также для гармонизации ума. Мантры – это многосторонняя терапия.

Йога

Методом психологического лечения в аюрведе является йога. Имеется в виду классическое понимание йоги – йога из восьми составляющих. Это не только практика *асан*, включающая лишь физические упражнения. Традиционно йога – это система медитаций, нацеленная на успокоение ума. По большому счету, это психология. Основным традиционным методом устранения беспокойств ума является мантра.

В древних учениях мантра использовалась чаще, чем *асана*. Мантра, *пранаяма* и *пратьяхара*. Если мы рассмотрим разные ветви йоги, то обнаружим, что каждая включает в себя практику мантр. Например, *бхакти-йоги* или йога преданности включает в себя мантры поклонения разным аспектам Бога. *Гьяни-йога* или йога познания состоит из различных мантр, как инструментов самоуглубления и самопознания. Школы *крийя*- и *кундалини-йоги* используют мантры, чтобы раскрыть глубинное сознание человека. В *карма-йоге*, состоящей из ритуалов, мантры используются, как практика, сопровождающая ритуалы. Все йогические знания и учения исходят из Вед, которые, по своей сути, являются мантрическими писаниями. Поэтому мантра – центральная составляющая йоги.

Аюрведа использует йогический подход к мантре, но в большей степени ее целительную способность. Мантры могут применяться для всех целей жизни, которые называются *дхармой*, *артхой*, *камой* и *мокшей*. *Дхарма* в этом контексте – это призвание или практическая деятельность человека. *Артра* – преследование различных целей, как правило, материального благосостояния. *Кама* – удовлетворение чувственных желаний. *А мокша* – попытка достичь духовного освобождения. Говорится, что здоровье – корень, при уходе за которым достигаются эти четыре цели. Поэтому мантры, помимо аюрведы, можно использовать для многих целей. Учение о мантрах очень обширно.

Изначальный элемент

Сначала мы должны понять, как действует мантра. Аюрведическая мысль говорит о связи пяти первоэлементов и пяти чувств. Звук – это субстанция, имеющая потенциал и природу эфира или пространства. Все остальные элементы появились в результате эволюции или трансформации пространства. Звук является изначальноным элементом, сильнее всего воздействующим на чувства. Через звук мы можем гармонизировать все элементы. Но существуют более глубокие уровни звука и более глубокие уровни пространства. Существует пространство на уровне ума. Существует звук на уровне ума. А проявление моторики в сфере звука и пространства – это речь. Речь характеризует человека и позволяет проявиться нашему высшему сознанию. Существует речь на уровне ума. Если мы не говорим вслух, мы говорим в своем уме. Говорят, что речь – супруга всех органов чувств, так как она всегда сопровождает их. Можно говорить обо всем, что можно воспринимать. Звук и речь есть повсюду.

Глубокий уровень пространства на уровне сознания – это то, что называется *чита-акашей* или пространством сознания. У пространства сознания есть собственный звук и собственный голос. Можно сказать, что это божественное слово, из которого происходит все. Звук – вибрационная энергия на уровне пространства. В йогической философии говорится об энергии *шакти*, которая пронизывает все. Когда создается пространство, создается и энергия. Чтобы исцелять, нужно создать область исцеления. Чтобы исцелить ум, нужно создать пространство ума. Мантра помогает создать это пространство в уме. Она пробуждает тонкие энергии в нем, и соединяет нас с высшими уровнями сознания. В мантрах используется санскрит и буквы санскрита. Особенно это важно в более сильных однослоговых *биджа-мантрах*. Мы используем санскрит, потому что это специальный йогический язык. Он был создан не для человеческой речи, но чтобы

отражать космический звук. Санскрит напрямую работает с вибрациями космической энергии. Для адептов всех йогических дисциплин рекомендовано изучать санскрит.

Иногда ко мне подходят студенты и спрашивают: «Могу ли я научиться аюрведе без санскрита?» Я отвечаю: «Можно ли выучить анатомию без знания латыни? Можно ли выучить какую-либо науку без знания технического языка?»

Насколько известно, в этих технических дисциплинах часто встречаются слова греческого и латинского языков, которые редко используются в повседневной речи. Многие из основных понятий невозможно перевести. Например, в аюрведе используются понятия трех *дош*: *ваты*, *питты* и *капхи*. Можно сказать, что они относятся к воздуху, огню и воде. Но это не совсем так. Поэтому основные термины необходимо выучить.

В йоге также многие понятия невозможно перевести. Такие слова как *гуру*, мантра, *шакти* просачиваются в повседневный язык, но очень часто перевод этих терминов приводит к трудностям. Например, слово «*дхьяна*» часто переводится как «медитация». Это наиболее точный перевод, но у слова «*дхьяна*» есть и другие значения. Чтобы понять йогу и аюрведу, нужно знать основные санскритские понятия. Но кроме терминологии этот язык имеет другое важное применение. Буквы санскритского алфавита – это первичные мантры, с которыми мы работаем. Когда мы учим санскритский алфавит, мы изучаем основополагающие космические звуки. Буквы санскрита называются *матрики*. Первое значение слова – «измерение», второе – «мать». В ведической традиции звук сопоставляется с богиней-матерью, отождествляется с женским принципом.

В западной теологии есть мысль: «В начале было Слово, и Слово было у Бога». Но в йоговской традиции считается, что вначале было слово, и слово было богиней. Таким образом, звук также связан с *шакти*, которая является изначальной

энергией, поддерживающей все на свете. С помощью звука мы можем изменить вибрацию, благодаря которой все действует, включая ум, *прану* и физическое тело. Все является вибрацией, которая есть звук.

Подсознание

Самскары откладываются в подсознании. Эти *самскары* представляют собой звуковую модель. Что происходит, когда вы занимаетесь медитацией? Все мысли всплывают из подсознания, при этом нарушая медитацию. Создается впечатление, что когда вы медитируете, у вас мыслей больше, чем когда вы не в медитации. Причиной этого является то, что в повседневной деятельности ум отвлекается на чувственные восприятия. Когда мы медитируем, мы «отключаем» чувства и ум активизируется. Во время медитации мы сталкиваемся лицом к лицу со своим подсознанием. Оно словно океан, кишачий акулами. Неизвестно, какая из них и когда нападет на нас. Чтобы спастись, нужна лодка, и мантра подобна такой лодке. Более того, мантра может изменить само подсознание. Подсознание фрагментарно. Оно существует только потому, что мы живем недостаточно осознанно. Нам нужно найти способ, как нейтрализовать *самскары*. Наш ум работает по определенным законам, и большая часть того, что происходит в нашем уме, откладывается в подсознании. В нем запечатлеваются все события, которые когда-либо на нас повлияли.

Два главных фактора воздействуют на подсознание. Первый – то, что мы делаем регулярно, или по привычке. Второй – то, что сильно влияет на нашу *прану*. Например, если при переходе через улицу человека сбивает машина, это приводит к сильному дисбалансу в его *пране*. Это событие как эхо будет отражаться в его подсознании еще долгое время. То же самое с ежедневными занятиями. Музыка, которую мы слушаем, спортивные игры, которые смотрим, также

надолго отпечатываются в подсознании. Психоналитики пытаются изменить подсознание с помощью аналитического мышления и общения. Эти способы не позволяют добраться до глубинных *самскар* и устранить фрагментарность ума. Психотропные медикаменты могут изменить химию мозга, но они не способны исправить глубинные *самскар* ума.

Мантра создает наиболее сильные *самскар*ы. Мантры нужно повторять долгое время, чтобы они вошли в подсознание. Недостаточно повторить мантру три-четыре раза и ожидать, что она будет действовать. Общее правило таково, что мантру лучше всего повторять столько тысяч раз, сколько в ней слогов. Тогда можно ожидать, что мантра сможет войти в подсознание. В мантре сокрыта определенная энергия. Некоторые люди способны установить связь с этой энергией быстро, другим требуется длительное время. Но, в целом, на это требуется времени больше, чем ожидается.

Другой метод – зарядить мантру *праной*. Это можно сделать внутренне, используя особые мантры в процессе *пранаямы*. Можно заряжать мантру также другими силами природы, например, такими элементами, как огонь и вода.

Итак, с помощью мантры мы можем изменить частоту вибрации ума – не только на поверхностном уровне, но вплоть до подсознания. Когда вы садитесь медитировать, в уме возникает мантра, а не какой-нибудь популярный мотивчик или обидные слова, что вам сказали вчера. Подсознание становится вам другом, а не врагом. Это подобно обработке поля для того, чтобы на нем хорошо росли растения. Мантра меняет энергию и ткань ума, чтобы росли только саттвичные растения.

Существует много законов, по которым работает ум. Первый состоит в том, что ум крутится вокруг основной заботы или мысли, у него есть склонность заикливаться на ней. Можно сказать, что ум подвержен болезненно-навязчивой тенденции «прокручивать» одно и то же. Если

мы не сознаем этого, то возникает зависимость. С помощью мантры мы изменяем этот принудительный фактор ума, создавая вибрацию мантры в подсознании, что ведет к нейтрализации всех других *самскар*.

Вибрация голоса высокой частоты способна разбить стекло вдребезги. Если мы сможем возвысить ум и поддерживать его на «высокой частоте» длительное время, наши негативные *самскиры* начнут разбиваться. Мантра может быть более эффективным методом психологического лечения, чем психоанализ, медикаменты и даже травы. Но это требует правильного применения.

Вопрос: Как действует мантра? Она нейтрализует действие *самскар* или останавливает процесс их создания?

Ответ: Мантра создает саттвичные *самскиры*. *Самскара* может быть вытеснена только более сильной *самскаррой*. Для полного освобождения сознания нужно превзойти даже саттвичные *самскиры*. Но это очень высокий уровень практики. Обычно, практика йоги состоит из двух стадий. Первая стадия – развитие *саттва-гуны*, вторая – возвышение над *саттва-гуной*. А *саттва-гуна* – это, опять таки, ум. Развитие ума приводит к возвышению над умом. Цель йоги – выйти за пределы ума, к *пуруше*, или чистому сознанию. Но для того, чтобы мы могли это сделать, *вритти*, беспокойства в уме, должны быть устранены. Первая стадия – это движение от *тамаса* и *раджаса* к *саттве* на уровне ума. Если *раджас* и *тамас* все еще действуют, очень трудно покинуть сферу ума. С точки зрения аюрведы развитие ума – это цель. Но цель йоги – не просто психическое здоровье. Она переходит от психологии к внутреннему бытию. Необходимо психологическое здоровье, чтобы эффективно практиковать йогу. Если мы эмоционально обеспокоены, наша цель – развитие *саттва-гуны*. А мантра очень важна для развития *саттва-гуны*. Но мантра может нам также помочь выйти за

пределы *саттва-гуны*. Это более глубокий уровень, который не будет рассматриваться на наших семинарах. Но это нужно понимать.

Итак, мантра способна изменить подсознание, она поддерживает наше здоровье, благополучие и духовность. Для этого используются разные мантры. Прежде всего, однослоговые мантры, которые называются *биджа-мантрами*. Наиболее известная из них – мантра *ом*. Также используются буквы санскритского алфавита. Каждый из этих звуков имеет определенную силу. Существуют также составные однослоговые мантры, подобные мантре *хрим*, которые особым образом связаны с определенными *шакти*, или энергиями света и *праны*.

В *биджа-мантре* звук мантры – самое важное. Каждый звук обладает определенной энергетикой. Она зависит от артикуляции, правильного произношения. *Биджа-мантры* – наиболее сильные по энергетике мантры. Каждой из пяти основных частей тела соответствует определенный звук. Позже я покажу, как звук соотносится с этими частями тела. Мы будем работать, в основном, с *биджа-мантрами*.

Существует два фактора: звучание слова и его значение. В большинстве наших языков связь между звуком и значением случайна. Например, английское слово «tree» значит «дерево». Но в русском языке то же самое дерево обозначается другим словом. Мы не осознаем связь между значением и звуком. Единственно, где эта связь сохраняется – в санскритской поэзии. Санскрит – язык, где звук и его значение остались тесно связанными. Санскрит остается поэтичным и духовным языком, он необычайно метричен. У каждого звука есть определенная ценность.

Со студентами я сравниваю санскритское слово «шанти», что значит «мир», с английским словом «peace». Можно почувствовать, что звук *шанти* приносит умиротворение. Не только значение слова усиливает умиротворенность, но и

звук при его произнесении. Не всегда можно найти эту связь между звуком слова и его значением в других языках.

Итак, санскрит обладает большей способностью связывать друг с другом звук, значение и *прану*. *Биджа-мантры* не обозначают конкретный предмет. Например, огромные книги были написаны о мантре *ом*. Но никто не может точно и всесторонне объяснить, что это такое. Но, с другой стороны, мантра обладает энергией, имеющей особое действие. Например, *ом* позволяет нашей энергии подниматься и расширяться. Она очищает наше ментальное поле и делает его способным к медитации. Воспевание мантры *ом* помогает нейтрализовать действие негативных *самскар*. Но другие *биджа-мантры*, такие как *хрим*, имеют более конкретное применение.

Другая группа – это именные мантры. Наиболее важно здесь обращение к имени: имени человека, названию предмета. Через процесс определения имени мы структурируем свои восприятия. Вы видите дерево и говорите: «Это дерево». Видите человека, и если он знаком вам, вы называете его по имени. А с именем человека связано многое.

Кроме того, в мантрах используется обращение к божественным именам: например, «*ом намо шивая*», «*ом ганешая намаха*». Здесь важнее имя, а не звук. Вы заряжаете энергией ум благодаря личности, которую называете по имени. В санскрите божественные имена энергетически связаны с личностями, которых они представляют.

Итак, мантры с божественными именами используются для того, чтобы преобразить ум, изменить эмоциональную природу, потому что эмоция отражает отношение. За эмоциями стоит энергия отношений. Развивая личностные или божественные отношения, мы обретаем высшую силу, способную преобразить эмоции.

Еще один принцип действия ума состоит в том, что мы воспринимаем качества того, на кого медитируем. Используя

именные мантры, мы можем изменить эмоциональный настрой ума, возвысив его. К примеру, если мы воспеваем «*ом ганешия намаха*», почитая Ганешу, и понимаем, кто такой Ганеша, тогда качества и энергии Ганеши приникают глубоко в наше сознание.

У Ганеши две основные силы: он наделяет *буддхи*, высшим разумом, и одаривает *сиддхи*, способностью осуществлять задуманное. Поэтому, если мы хотим развить *буддхи* или *сиддхи*, нужно воспевать имя Ганеши. Для всего, что мы делаем, требуются *буддхи* и *сиддхи*. Мы не хотим поступать неразумно и не хотим быть некомпетентными в своем деле. Но очень часто так выходит. Когда мы воспеваем имя Ганеши, уменьшается вероятность того, что мы поведем себя нежелательным образом. Если мы заряжаем ум энергией божественного имени, это одухотворяет наше сознание. Это основная практика *бхакти-йоги*, и это то, что встречается во всех религиозных и духовных традициях мира.

В Индии существует много мантр, называемых *сахасранам*, или мантры тысяч имен. Вишну-*сахасранам* – тысяча имен Вишну, Лалита-*сахасранам* – тысяча имен Лалиты Деви. Мы повторяем не одно имя, но получаем связь с личностями, чьи имена повторяем. Это помогает нашему сознанию в достижении определенной цели, или для исцеления ума.

В йоге признается существование различных *деват*, или божественных сил*. Например, Дханвантари, форма Вишну, покровительствует аюрведическим врачам. Подобное встречается во всех западных религиях, где разные святые считаются покровителями каких-либо явлений. Во Вселенной все связано с каким-нибудь аспектом божественности.

Вопрос: В начале практики мантр возможно неправильное произношение. Что важнее: произношение или намерение практикующего?

* Девата – божество.

Ответ: Как уже было сказано, существуют два аспекта мантры: звук и значение. Говорится, что звук – это Шакти, а значение – Шива. Важно, чтобы звук и значение сохраняли связь между собой. Звук важнее для коротких однослоговых *биджа-мантр*, таких как *ом*. Для именной мантры произношение не столь важно, потому что внимание сосредотачивается на объектах и личностях.

Существует и третий вид мантр, которые являются многословными. Некоторые из них подобны молитвам или просьбам о чем-либо. На другие мы медитируем, как, например, на *гаятри-мантру*. Эти мантры, чем длиннее, тем значимее. Но и здесь звук очень важен.

Я никогда не слышал, чтобы тибетская мантра «*ом мани падме хум*» правильно произносилась на санскрите. Мантра будет действовать, но уже по-другому. Мы делаем упор на короткие мантры, потому что их легче произносить. Если я буду обучать правильному произношению *гаятри-мантры*, на это может уйти целый день. Такие мантры, как *хрим*, *шрим*, *крим*, должны произноситься правильно. Если вы произносите *шрим* как *хрим*, она будет иметь другое значение.

Вопрос: На что обращать внимание при чтении мантры?

Ответ: Следует обращать внимание и на значение мантры, и на ее действие внутри вас – тот резонанс, который она вызывает. Обычно, мантры повторяют на трех уровнях. Первый – произношение вслух, второй – совместно с дыханием, и третий – произношение в уме. Невозможно все время повторять мантру вслух. Но, тем не менее, это нужно делать, чтобы установить внутреннюю вибрацию, создать «отпечаток» в уме. Когда это произойдет, вы можете продолжать повторять в уме. Обычно, рекомендуется повторять мантру вслух регулярно, чтобы сохранять ее силу, даже если вы повторяете в уме.

Также мы повторяем мантры вместе с дыханием. Они используются для регуляции дыхания, а также для того, чтобы изменить его энергию.

Мантры можно произносить в уме в любое время. Повторение мантры – самая легкая практика. Вы можете повторять мантру, при этом занимаясь чем-то другим. Повторение мантры в уме очень важно – это путь, каким мантра проникает в подсознание.

Итак, существует всего три вида мантр:

- *биджа-мантры*, или однослоговые мантры, в которых главное значение придается звуку;
- именные мантры, содержащие имя и связанные с другой реальностью или объектом;
- многослоговые мантры.

Например, есть мантра мира: «*сарва бхаванта сукхинам*» – «Пусть все живые существа будут счастливы». Также можно произносить мантры на своем языке. Например: «*May I be healthy*», что значит «Пусть я буду здоров». Санскрит – язык мантр, но мы говорим на родном языке – языке, на котором думаем. Хорошо, если у вас мыслительные процессы начинают происходить на санскрите, но если это и произойдет, то не скоро. Чтобы изменить свою психологию, нужно изменить ум. Итак: «Пусть я буду счастлив, пусть буду здоров, пусть весь мир пребывает в мире». Здесь значение мантры или намерение наиболее важно. *Гаятри-мантра* тоже относится к этому виду мантр. Это молитва божественному свету, приглашение его в наш ум. Многие молитвы в западной традиции можно назвать многословными мантрами. Мы обращаемся к Божественному с какой-либо целью: ради здоровья, ради милости, ради руководства. Молитвы – метод работы с подсознанием, изменение психологии. Даже информация может изменить психологию. Итак, очень важно заряжать свои мысли определенной энергией, и мантра дает нам эту возможность.

В йоге разные виды мантр могут объединяться. Например, *биджа-мантры* часто соединяют с именными мантрами. Например, «*ом гам ганешая намаха*». «*Гам*» – *биджа-мантра* Ганеши. Многие из *биджа-мантр* основаны на именах божеств. Они похожи на их короткие имена, и, как правило, отражают первый слог имени: «*ом гам ганешая намаха*», «*ом дхам дханвантарайе намаха*», «*ом дум дургая намаха*». Но иногда к ним присоединяют и другие *биджа-мантры*, как, например, «*ом хрим шрим дум дургая намаха*». Присоединяют и многослоговую мантру-молитву: «*ом гам ганапатайе сарви джанам виамам анаях сваха*». «*Ом гам ганапатайе намаха*» – имя и *биджа*, но в этой мантре есть просьба: «*сарви джанам виамам анаях сваха*» – приглашение божественной энергии низойти в наше сознание.

Для решения наших задач мы будем главным образом работать с *биджа-мантрами*. *Биджа-мантра* связана с именем божества и отражает некоторое определенное намерение. Например, можно воспевать мантру *хрим* для того, чтобы исцелить сердце. Вы не говорите: «Пусть мое сердце исцелится», мантра *хрим* уже содержит это намерение. В мантре очень важно намерение.

Мантры соотносят с *гунами*: различают саттвические, раджасические, тамасические мантры. Тамасическая мантра – это пропаганда, политические лозунги, которые усиливают страх, ненависть, подозрительность и могут привести к конфликту. Раджасические мантры используются для достижения личных целей: «Пусть мне сопутствует успех, пусть у меня будет много денег, пусть я смогу победить своих врагов». Саттвические мантры направлены на излечение, мир и благоденствие для всех.

Действие мантры, ее *гуна* зависят от нашего намерения. Состояние ума и образ жизни усиливают мантру. Поэтому мы всегда рекомендуем саттвический образ жизни и позитивное намерение, чтобы усилить любую целительную мантру.

Если мы хотим с помощью мантры ослабить *вата-дошу*, то должны следовать образу жизни, который способствует этому. При чтении мантр нужно достичь саттвичного, спокойного состояния ума. Не стоит читать мантры очень быстро и яростно, в состоянии возбужденной *ваты*. В этом отношении мантры нуждаются в поддержке. Они должны быть поддержаны правильным образом жизни, правильным отношением и правильным действием, а также их следует читать с правильным намерением.

Мантры обладают энергией, подобно пище и травам. Аюрведа учит делать правильный выбор пищи, а также правильный выбор трав, потому что они также обладают энергией и целебными свойствами. Их назначают конкретному человеку и для лечения конкретного заболевания. Подобным образом следует выбирать мантры и другие виды терапии. Существуют, конечно, и целебные сборы, такие как «Чаванпраш», которые хороши для всех. Некоторые мантры, например, «*ом ган ганешая намаха*», также подходят всем. Есть травы, которые лечат только определенные болезни. Например, для лечения лихорадки используется трава, действующая как антибиотик. Таким же образом, сильные мантры используют только при определенных условиях, но есть и простые, безопасные, и в то же время достаточно эффективные мантры. Для применения специфических мантр требуется больше знания и опыта. Чтобы применять подобные мантры, надо учиться, так же, как мы учимся работать с травами. Сначала вы изучаете целебное и энергетическое воздействие трав, а также разные способы их применения. Потом вы изучаете определенные безопасные травы. И, наконец, изучаете все более и более сложные сборы трав, и то, как их применять. Подобным образом мы работаем с терапией звука. Но, все же, работать со звуком проще, чем с травами, потому что звуков не так уж много, и их легче подобрать в соответствии с намерением и необходимостью.

В аюрведе мантру можно использовать с другими видами терапии: с *прана*-терапией, с *марма*-терапией. Есть определенные мантры, которые помогают заряжать энергией различные *мармы**, а также мантры, которые, обычно, используют при приготовлении лекарств.

С помощью мантры вы можете вложить в лекарство определенную *прану* или дух. Мантры используют для освящения пространства клиник и больниц, убирая из них негативную энергию и заряжая позитивной. Когда вы имеете дело с больными людьми, вы, так или иначе, соприкасаетесь с эмоциональными расстройствами. Люди приносят с собой эти энергии в клинику и проецируют на терапевта. Поэтому необходимо защищать свое ментальное поле, а также пространство, где происходит лечение.

Многие аюрведические врачи воспевают мантры перед началом и в конце рабочего дня. Таким образом, они не уносят с собой домой эту беспокоящую энергию. Так что мантра очень полезна для защиты здоровья самого целителя. В современной медицине нет соответствующей науки. Поэтому в больницах пространство часто заполнено психическими токсинами. Терапевты нередко «сгорают», принимая болезненную энергию пациентов. Мантра способна это предотвратить.

Для целителей мантра очень важна. В аюрведе, на самом деле, лечите не вы. Вы становитесь проводником космической *праны*, а мантра помогает установить связь с высшими силами и дает *пране* возможность проходить в нас и через нас. Аюрведические мантры помогают установить связь с аюрведическими учителями и исцеляющими силами. Так же и в йоге мы используем мантру, чтобы установить связь с *гуру*, с *деватой* (божеством) и с традицией йоги.

* Марма – анатомическое место соединения важных нервов с другими тканями: мышцами, сухожилиями и т. д.: специфическая область, связанная посредством пранических каналов с различными внутренними органами.

Аюрведическая мантра помогает связаться с сознанием других аюрведических врачей и со всей совокупностью аюрведического знания. Она связывает нас с высшим разумом, что дает возможность поставить точный диагноз и правильно лечить. Есть определенные мантры, которые следует читать в случае, если трудно поставить диагноз. Они устанавливают связь с высшим сознанием. Лучше читать эти мантры, чем бороться за жизнь пациента, не понимая, что происходит. Таким образом, мантра – важная наука с широкой областью применения, которая поможет подняться на более высокий профессиональный и духовный уровень. Мы всегда заряжаем энергией определенные мысли, намерения и слова. Так что мантра – это то, что всегда должно быть с нами. Очень важно – заряжать свои мысли и слова глубинной *праной* и сознанием, и чем больше мы будем это делать, тем лучшим будет результат.

Вопрос: Насколько важно получить мантру от *гуру*? Будет ли мантра полезной и сильной, если мы самостоятельно начнем читать ее?

Ответ: Прежде всего, нужно понять, что есть разные уровни применения мантры. Не нужно путать духовное применение мантры с исцеляющими мантрами. Есть особые мантры, которые *гуру* может дать для просветления ученика. Но существуют другие мантры, которые используют на многих уровнях и для других целей.

В целом, в ведической традиции существует четыре вида мантр. Это *натья-мантры*, которые применяются постоянно. Так, во многих семьях *гаятри-мантру* читают все члены семьи. Это так называемые *наймиттика-мантры*, которые читают для достижения определенного результата, например, для лечения болезней или улучшения астрологических ситуаций. Кроме того, существуют различные классификации. Используются *камья-мантры*, или мантры для

осуществления желаний: найти хорошего супруга, жить в хорошем доме и так далее. *Садхана-мантры* применяются для достижения духовных целей. Иногда это могут быть одни и те же мантры. Но намерение, с которым их читают, разное. Например, гимны на санскрите, посвященные *деватам*, божествам. Иногда говорят, что если кто-нибудь читает их, он может обрести все на пути *дхармы, артхи, камы и мокши*. Если кто-то читает эти мантры с целью найти спутника жизни – он найдет его; если кто-то читает, чтобы избавиться от болезни – болезнь отступит; если кто-то читает мантры для достижения *мокши* – он достигнет *мокши*.

Всегда, конечно, лучше получать мантру от того, кто знает ее и может правильно применять. Но это относится, вообще, ко всему на свете. Если вы хотите изучить травы, то лучше обратиться к знатоку трав и так далее. Некоторые общества пользуются специфическими мантрами, и у них могут быть особые правила для их применения. Если вы хотите стать членом этого общества и применять эти мантры, вы должны придерживаться их правил.

Мантры используют во всех ведических науках. В *васту** для разных сторон света применяются специальные мантры для очищения пространства. Астрологи используют мантры, посвященные девяти планетам, для того чтобы призвать высшие энергии. В аюрведе определенные мантры могут помочь в работе с *дошами, гунами, нади* и так далее**. Но мантры не обязательно освободят вас от всех проблем. Воспевание «*ом шанти шанти шанти*» хорошо для успокоения *дош*, особенно, *вата-доши*. Все могут читать *шанти-мантру*.

Вопрос: Сколько раз следует повторять мантру и как вести подсчет?

* *Васту* – это ведическая наука о гармонии пространства, описывающая правила строительства и внутренней планировки помещений.

** *Нади* – каналы, по которым движется энергия (кундалини, прана).

Ответ: Подсчет ведется с помощью *малы*, четок. Обычно, четки содержат 108 бусин. Но их может быть 54, или 27, и другое количество. Но для того, чтобы сделать мантру действенной, ее нужно прочитать много-много раз. Например, планетные мантры. Мантру Сатурна следует читать 60 000 раз, а мантру Марса – 75 000 раз. Я не знаю, почему именно так, но общее правило гласит: чтобы мантра действовала, нужно прочитать ее 100 000 раз. Не обязательно сделать это за день, можно и в течение более длительного периода времени.

Вопрос: Что действует сильнее: мантра с ароматерапией и цветотерапией, или мантра с фитотерапией?

Ответ: Нет общего правила. Это зависит от того, какого результата вы ожидаете, и от физического состояния больного. Но мантру часто используют с другими терапиями: с ароматерапией, с лечением драгоценными камнями, с *прана*-терапией, с фитотерапией и так далее. Ароматерапия наиболее эффективна для открытия *нади*. В *марма*-терапии мы часто сочетаем прикосновение, ароматы и мантры. Когда мы представляем себе мантры, это связано с цветотерапией, как, например, мантра *хрим* связана с золотым расходящимся светом.

Я произнесу *гаятри-мантру* так, как она представлена в «Кришна Яджур-веде». *Гаятри-мантра* – это большая, многослоговая мантра. На самом деле, *гаятри* – название стихотворного размера: три стиха по восемь слогов – всего двадцать четыре слога. Под *гаятри-мантрой* чаще подразумевают особую мантру божества Савитри. Савитри олицетворяет преобразующую силу света, благодаря которой восходит Солнце, или, если рассматривать уже, – то, что озаряет ум, рассеивая тьму. *Гаятри-мантри* – продолжение мантры *ом*. У нее есть «голова» и «хвост». «Голова» – это обращение к семи *локам* (мирам), «тело» мантры – это она сама, а «хвост» мантры – молитвы Брахману, космической энергии.

Закройте глаза и впустите божественный свет в свое сердце.

*ом бхух ом бхувах ом свах ом махах
ом джинах ом тапах ом сатьям
ом тат-савитур-вареньям
бхарго девасья дхи махи
дхийо-йо-нах праходаят
ом апых-джьотих-рсах-амритам-
брахми-бхух-бхувах-свих ом*

Это *гаитри-мантра*. Ее можно повторять много раз. Обычно ее повторяют на восходе и закате солнца.

Звуки проявленные и непроявленные

Сейчас я не буду останавливаться на вопросе о *пране* и исцелении, но затрону некоторые аспекты связи мантры и *праны* – так мы рассмотрим сразу две темы. Однако сначала необходимо кое-что понять об энергии звука.

Считается, что *прана* – это непроявленный звук, потому что само дыхание производит звук, а речь – это проявленный звук. Когда мы говорим, мы выдыхаем воздух. Таким образом, речь – это выраженная в словах *прана*. Значение слов – это определенное направление *праны*.

В речи есть два вида звуков: согласные и гласные. Гласные – это открытые звуки, которые в санскрите могут быть удлиненными: *а, и, у; аа, ии, уу*. Согласные – это звуки контактные: *ка, га, ча*. Согласные в своем выражении зависят от гласных. Гласные выражают принцип духа, света, сознания. Согласные выражают принцип формы, проявления, *пракрити* (природы). Гласные выражают принцип Шивы, согласные – принцип Шакти.

Между этими двумя видами звуков существуют переходные звуки. Одни называются полугласными. Их четыре: *я, ри, ла, ва*. У них есть как черты гласных, так и согласных,

и они могут выступать в сочетании с другими согласными, как гласные: *кли, шла, тра*. Они выражают промежуточный принцип между Шивой и Шакти, или между *пурушей* и *пракрити*.

Согласно правилам санскрита, полугласные – властители первоэлементов материи, потому что элементы выступают посредниками между умом и телом или между сознанием и материей. Они становятся звуками *чакр*: *лам* – *биджа-мантра* элемента земли и *муладхара-чакры*, *вам* – *биджа-мантра* элемента воды и *свадхистхана-чакры*, *рам* – *биджа-мантра* элемента огня и *манипура-чакры*, *ям* – *биджа-мантра анихата-чакры* и элемента воздуха. Эти звуки энергетически связаны с соответствующими элементами и увеличивают их силу.

Второй вид промежуточных звуков – свистящие и шипящие, их пять: *ша, ща, са, ха, кша*. Они управляют *праной*, а *прана* создает связь между умом и телом. *Са* и *ха* – это естественные звуки дыхания. Если прислушаться к звуку дыхания, можно услышать *са* и *ха*: *са* на вдохе и *ха* на выдохе. Так возникает естественный звук дыхания *сохам*.

Сделайте несколько раз вдох и выдох. На глубоком вдохе произнесем мысленно *со*, а на выдохе – *хам*. Ваше дыхание естественным образом становится глубже. Звук усиливает *прану*. В *пранаяме* заняты намерение и ум. Многие йоги используют мантру *сохам* для *пранаямы*, чтобы раскрыть *прану*, обычно сочетая это с дыханием *уджая*, дыхание со звуком в гортани. Когда мы вдыхаем, в задней стенке гортани рождается звук.

Некоторые йоги произносят мантру *хам* при вдохе и *сам* при выдохе. Это противоположно мантре *сохам*, и получается мантра *хамса*. *Хамса* в переводе с санскрита означает «птица», «лебедь» или «гималайская утка». Говорится, что воплощенная душа подобна птице с двумя крыльями: вдохом и выдохом. Попробуйте несколько раз сделать вдох и выдох, произнося мысленно *хам* на вдохе и *сам* на выдохе. Такое

дыхание предназначено для того, чтобы успокоить и сбалансировать *прану* и погрузить ее на глубинный внутренний уровень.

Пранаяма

Прана – это ключ к здоровью. В йоге *асана* – это внешняя терапия, а *пранаяма* – внутренняя. *Пранаяма* – самая важная техника в праническом и йогическом целительстве. *Пранаяма* напрямую работает с *дошами*, а *асана* – опосредованно. В трактатах о йоге говорится, что *пранаяма*, в зависимости от вида, может оказывать как согревающее, так и охлаждающее действие, в соответствии с аюрведой.

Пранаяма – очень эффективный метод лечения при преобладании *капха-доши*. Потому что как фактор, вызывающий болезни, *капха-доша* накапливается в желудке и легких. Главная теория лечения в аюрведе заключается в том, чтобы остановить усиление *дош* в тех частях тела, где они накапливаются. *Капха-доша* накапливается в виде слизи в легких и желудке. *Пранаяма* – самый первый способ уменьшения *капхи*.

Пранаяма также увеличивает концентрацию элементов огня, воздуха и эфира, враждебных *капха-доше*, состоящей из элементов воды и земли. *Капха-доша* вызывает многие болезни легких: простуду, грипп, воспаление гланд и даже астму. Люди с преобладанием *капха-доши* отличаются низким метаболизмом, слабым огнем пищеварения и избыточным весом. *Капха-доша* уменьшается с помощью *пранаямы*.

Однако можно использовать *пранаяму* и для работы с другими *дошами*: *питтой* и *ватой*. Существуют особые охлаждающие техники *пранаямы*, помогающие ослабить *питта-дошу*. При выполнении их нужно выдыхать через рот. Есть также техники *пранаямы*, помогающие в работе с *вата-дошей*. Это согревающие техники, где большое значение придается глубокому вдоху с поступлением энергии.

Но вместе с тем *пранаяма* может приводить и к дисбалансу *вата-доши*, потому что она увеличивает *прану*, увеличивая и *вата-дошу*. Увеличивается концентрация элементов огня, воздуха и эфира, и это может «иссушать» нервную систему. В случае с преобладанием *вата-доши* нужно быть осторожным с *пранаямой*: важно, чтобы в организме было достаточно воды, жира и питательных веществ. Для людей *вата-доши* худощавого телосложения и с недостаточным весом мы вообще не рекомендуем заниматься *пранаямой*. Но в других случаях мы можем рекомендовать им *пранаяму*, чтобы увеличить их *прану*, энергию и силу.

Методики дыхания

В аюрведе также сказано, что с левой и с правой стороны тела проходит разная энергия. Энергия на правой стороне тела больше *питта*: солнечная, огненная, стимулирующая. Энергия левой стороны тела больше лунная, охлаждающая, увлажняющая, успокаивающая. Наблюдая за тем, как мы дышим, можно установить, по какой стороне в нашем организме главным образом протекает энергия. В большинстве случаев через одну ноздрю мы дышим больше, чем через другую. Это зависит от разных факторов: конституции человека, дня недели, времени дня, месяца и года, а также деятельности человека. Обычно, если преобладает правостороннее дыхание, это лучше сказывается на деятельности, движении, — как на уровне тела, так и на уровне ума, — и, конечно же, пищеварении. Если преобладает левостороннее дыхание, это лучше подходит для отдыха, успокоения и погружения в себя. Чтобы определить, какое дыхание у вас преобладает, нужно поочередно закрыть каждую ноздрю и выяснить, через какую легче дышать. В этом есть и свои сложности: у среднестатистического человека левая и правая ноздри не одинакового диаметра. Многие люди также страдают от смещения носовой перегородки. И обычно это

отражает их преобладающую *дошу*. Например, я дышу на 70% правой ноздрей и на 30% – левой. Таким образом, через правую сторону воздуху проходить легче, чем через левую. Это усиливает *вау* и *питту*, но ослабляет *канху*. Поэтому мне не стоит волноваться по поводу лишнего веса. В любом случае, мое дыхание сжигает *канху*.

Правильное дыхание двумя ноздрями дает много терапевтических возможностей. Например, можно контролировать дыхание с помощью пальцев, направляя поток воздуха в ту или иную ноздрю. Так мы можем увеличить или согревающую солнечную энергию, или охлаждающую лунную, и можно сбалансировать их обе. В йоге это называется балансированием левого и правого каналов (*нади*): *иды* и *пингалы*, которые проходят, соответственно, по левой и по правой стороне тела.

Отсюда берет свое начало практика попеременного дыхания через разные ноздри, которое называется *нади-шодхана*, очищение *нади*. Существует много методик. Мы можем сочетать дыхание с произнесением мантр, в частности, мантр для элементов. Обычно мы вдыхаем через левую ноздрю и выдыхаем через правую. Вдох воздействует на тело охлаждающе и увлажняюще, выдох – более согревающе и иссушающе. Вдох, таким образом, охлаждает, успокаивает и питает ум, мозг и органы восприятия. Выдох согревает, заряжает энергией и стимулирует моторные органы, интеллект. Поэтому на вдохе мы произносим мантру *вам*, *биджа-мантру* элемента воды, а на выдохе – *рам*, *биджа-мантру* элемента огня. Так мы еще больше усиливаем охлаждающее и согревающее действие этих двух процессов.

Практика мантр

Можете попробовать это сделать. Нужно закрыть пальцами правую ноздрю и, вдыхая через левую, мысленно произнести мантру *вам*. Затем закрыть левую ноздрю и выдохнуть через

правую с мантрой *рам*. Сделайте это шесть раз. Используя эти мантры, мы можем усилить охлаждающую и согревающую энергию. Задействуя ум в практике *пранаямы* мы придаем ей больше энергии и осознанности. Можно использовать и другие *биджа-мантры*. Другая методика – произносить *биджа-мантру* огня *рам* на вдохе и *биджа-мантру* элемента воздуха *ям* на выдохе. Это усиливает огонь пищеварения. Основная причина почти всех болезней, согласно аюрведе, – слабый огонь пищеварения. Так, три четверти всех болезней можно излечить, усиливая огонь пищеварения. Когда огонь пищеварения слабый, в организме накапливаются токсины, или *ама*. Поэтому усиление огня пищеварения – первый способ избавления от токсинов. То же происходит при голодании и употреблении в пищу специй.

Существуют и психологические токсины. Из них состоит наше эго. В трактатах по йоге говорится, что в теле человека есть место Солнца и место Луны. Место Солнца – в пупке, а Луны – в мягком небе. Сделайте упражнение: вдох с мантрой *рам*, а выдох с мантрой *ям*, соотносящейся с воздухом. Воздух помогает раздуть огонь, высушивая и сжигая токсины. Некоторые тексты предлагают представлять некоего демона, гадкое существо, олицетворяющее все наши плохие качества. Вдыхая, вы сжигаете его, а выдыхая – превращаете в пепел. Также можно представить себе, как ровно и хорошо горит огонь пищеварения, как он сжигает всю ту пищу, которую вы съели. Давайте сделаем это еще раз: *рам* на вдохе, *ям* на выдохе. Для огня звук «р» должен быть раскатистым, как испанское «р».

Тарпака-капха – это способность мозга вырабатывать секреты, усиливающие чувство удовлетворенности и благополучия. Это имеет отношение к тому, что в аюрведе называется *сомой*, а в йоге – *амритой*, нектаром бессмертия. Используя попеременное дыхание через каждую ноздрю, можно стимулировать выделение этой секрета. При этом

следует произносить мантру *вам*, мантру воды, на вдохе, а на выдохе – *лам*, *биджа-мантру* земли. Произнося мантру *вам*, нужно представить, как *сома* скапливается в голове в виде лунного света. Произнося мантру *лам*, представьте, как этот нектар растекается по всему телу. Как он течет к пупку, в место огня, и смывает этого демона, которого мы только что сожгли дотла. Или мы можем представить себе, как этот нектар капает, питая огонь пищеварения. Попробуйте сделать это несколько раз. При вдохе левой ноздрей произнесите мантру *вам*, и при выдохе правой ноздрей – *лам*. Вы можете делать эти упражнения у себя дома. Это третье сочетание мантр, *вам* и *лам*, используется для восстановления и омоложения. Особенно для восстановления и омоложения нервной системы и восприимчивости ума.

Мы уже говорили о том, при каких условиях «накаляется» ум и как его успокоить. Это упражнение может в этом помочь, когда нужно усилить огонь пищеварения, но не для того, чтобы потом направить его против других, но чтобы очистить те энергии, которые находятся внутри нас.

Управление дыханием

Это всего лишь азы терапии с помощью разных видов *пранаям*. Попеременное дыхание через разные ноздри – основная *пранаяма* для увеличения задержки или всего цикла дыхания. Дышать только через одну ноздрю – все равно, что пить воду через трубочку, а дышать через обе – пить из стакана. Легче управлять дыханием, дыша попеременно через левую и правую ноздрю. Обычно во время задержки дыхания зажигается пранический огонь. Он может очистить как физическое тело, так и ум, потому что очищает каналы, по которым течет энергия. Мы увеличиваем задержку дыхания, удлиняя при этом и вдох.

Суть в том, чтобы работать с глубинными потоками *праны*, а не просто подавлять дыхание, удлиняя его задержку.

Задержка дыхания после глубокого вдоха может оказывать успокаивающее и питающее воздействие на организм. Однако задержка дыхания после выдоха снижает вес, потому что усиливает элементы воздуха и эфира. Поэтому людям с конституцией *вата* не рекомендуется задерживать дыхание после выдоха, но это можно порекомендовать людям с *капха*-конституцией.

Таким образом, существует разноуровневый подход, и в каждом случае длина вдоха и выдоха разная. Обычно те, у кого уже есть навык, работают по схеме 1-4-2-1. Но это более сложный уровень, начинать следует с 1-1-1-1, а потом можно удлинить на 1-2. Однако для того, чтобы удлинить задержку, всегда требуется помощь и руководство учителя. Это нельзя делать самостоятельно. Обычно рекомендуется начинать с простого глубокого дыхания, как в *пранаяме сохам*. Если мы будем делать задержку дыхания, руководствуясь лишь своим эго, это принесет больше вреда, чем пользы. Успокоить дыхание можно только при более глубокой концентрации. Таким образом, концентрация внимания и увеличение *праны* взаимосвязаны.

Пранаяма и медитация тоже взаимосвязаны. Со временем дыхание становится равномерным, и в какой-то момент йог может почувствовать другую форму дыхания в *аджна-чакре*: ощущение вибрации энергии при вдохе*.

Балансирование *дош* с помощью дыхания через левую и правую ноздри – важная составляющая в аюрведической терапии. Ее можно использовать при изменении образа жизни и рекомендовать в зависимости от конституции. Людям с конституцией *питта* следует следить за тем, чтобы у них преобладало левостороннее дыхание, с конституцией *капха* – правостороннее, а с конституцией *вата* – следует дышать через обе ноздри.

* Аджна-чakra – «третий глаз», чakra, располагающаяся чуть выше межбровья.

В аюрведе это дыхание можно использовать как самостоятельное лечение и в комплексной терапии. Йоги часто используют *нэти*-чайник для промывания носоглотки соленой водой – это делается как подготовка к попеременному дыханию. Применение масел в этом случае даже более эффективно, обычно это экстракт трав в кунжутном масле. Часто используются такие травы, как аир и имбирь: они помогают освободить дыхание, способствуют отхаркиванию и очищению от слизи, скапливающейся в лобных пазухах.

Аюрведа утверждает, что *прана* поглощается не только легкими, но и непосредственно через пазухи. Закупорка этих пазух создает много физических и психологических проблем. Первая стадия болезней – обычная простуда, которая начинается с закупорки пазух. При закупорке пазух организм не поглощает необходимую для деятельности мозга и органов чувств *прану*. Вследствие этого ухудшается работа мозга и ослабевает острота восприятия. Поэтому держать открытыми лобные пазухи – один из первых способов поддержания здоровья. Это особенно важно для детей, которые находятся в *канха*-стадии жизненного цикла. *Канха* забивает пазухи, это ослабляет внимание и память и мешает адекватно воспринимать окружающее и хорошо учиться. Это касается и взрослых.

Ночью в организме накапливаются *канха* и *ама*, в том числе в области лобных пазух. Поэтому многие плохо себя чувствуют после утреннего пробуждения. Существует много способов, как с этим бороться. Это, кстати, одна из причин, почему многие люди пьют по утрам кофе. Кофе стимулирует деятельность нервной системы и мозга. Это не удаляет *канху* и *аму*, но дает ощущение, что сознание прояснилось на время, пока не прекратится действие кофеина, и не возникнет необходимость выпить еще чашечку.

Нэти и масло *насси* действуют схожим образом. Масло *насси* не содержит пряных трав. В его состав входят

увлажняющие травы. Они помогают при избыточной сухости. Часто пазухи закупорены не слизью, а сухостью. В организме все время поддерживается баланс воды и *праны*. Вода содержит *прану* и дает возможность ее поглощать. Если мембраны слизистых оболочек сухие, становится невозможным поглощать *прану*. Особенно это относится к ноздрям. Если кожа сухая, поглощать *прану* через кожу становится невозможным. Это часто бывает зимой. Почему? Потому что зимой отопление, как правило, сухое.

Я замечаю, что в России стараются поддерживать высокую температуру в помещении. Это сильно сушит носовые проходы и ослабляет иммунитет. Зимой температура в комнате не должна превышать 20°C, в том числе и потому, что если выйти из теплой комнаты, появляется больше шансов подхватить простуду.

Иногда нужно увлажнять пазухи, для того чтобы они открылись и нормально работали. Можно использовать попеременное дыхание для самолечения. Если хочется спать, но нужно работать, можно на некоторое время закрыть левую ноздрю и дышать через правую. Эту же процедуру можно проделать, если с утра вы чувствуете себя сонно и вяло. Конечно, лучше сделать полное упражнение попеременного дыхания, но можно и упрощенно. Если вас мучает бессонница, вам нужно закрыть правую ноздрю или сделать ту *пранаяму*, которая усиливает поток *сомы* в голове.

Дыхание – очень интересный процесс. Обычно мы дышим, не задумываясь, однако можно управлять дыханием и дышать осознанно. Можно использовать собственное дыхание как метод исцеления. Невозможно так использовать пищеварительную систему, нельзя и сознательно усилить огонь пищеварения. Но с помощью дыхания можно лечить весь организм. Дыхание подобно электрическому току. Процесс дыхания стимулирует нервную систему и систему кровообращения, а через них – все другие системы и органы.

Вопрос: Чтобы с утра взбодриться, следует закрыть левую ноздрю и дышать через правую. Так ли это?

Ответ: Да, нужно закрыть левую ноздрю и дышать через правую.

– Дышать только через правую, а не попеременно?

– Носовые проходы подобны мышцам, их нужно тренировать. И на самом деле для организма они чуть ли не вторая по значимости часть тела после мозга. Проблема большинства людей – слабые ноздри. Конечно, звучит это смешно, однако если у человека слабые ноздри, со временем это вызовет слабость других систем организма. Таким образом, важно и нужно каждый день работать над тем, чтобы увеличить силу органов дыхания и поддерживать их в здоровом состоянии. Это следует делать каждый день, лучшее время – утро. Хотя, если необходимо привести организм в нужное состояние, если преобладает левостороннее или правостороннее дыхание, следует закрыть соответствующую ноздрю и некоторое время дышать только через другую. Это помогает сбалансировать дыхание, но не настолько эффективно, как попеременное дыхание.

Вопрос: Можно ли достичь эффекта от попеременного дыхания, если заложен нос?

Ответ: Обычно делают ингаляцию, чтобы стало легче дышать. Можно использовать масло *насси*. Конечно, можно, какое-то время дышать через рот, но это не будет столь эффективно. Если дышать через рот, в голове собирается *ама*. Многие люди во время сна дышат ртом, и это создает проблемы.

Вопрос: Нужно ли сопровождать звуком попеременное дыхание?

Ответ: Делая упражнения попеременного дыхания, мы не используем *уджаю*, дышим беззвучно, через нос.

Вопрос: Если у человека смещена носовая перегородка, что делать в таком случае?

Ответ: Самое главное – дышать и через ту ноздрю, которая плохо пропускает воздух. У этого человека есть возможность дышать через обе ноздри и попеременно?

– Этот человек дышит всю жизнь через одну ноздрю вследствие неудачной пластической операции.

– Это очень специфический случай, при котором аюрведа рекомендует сделать повторную операцию.

Вопрос: Нужно ли удалять аденоиды и полипы, особенно если они появляются у ребенка?

Ответ: Сначала необходимо выяснить, можно ли исправить это с помощью дыхательных упражнений, или же потребуются хирургическое вмешательство.

– Какую *пранаяму* вы можете порекомендовать в данном случае?

– У детей следует уменьшать и держать под контролем *капха-дошу*, не только с помощью дыхания, но и с помощью диеты и других средств.

Вопрос: Есть ли специальная *пранаяма* для уменьшения *капха-доши*?

Ответ: Прежде всего, нужно убедиться, что воздух беспрепятственно проходит через лобные пазухи. При болезнях области шеи и горла рекомендуется дыхание *уджия*. Лечебный эффект – привлечение *праны* в область горла. Есть много видов *пранаямы*. Можно также очистить лобные пазухи, используя более сильные виды *пранаямы*, такие как *бастрика* и *капалабхати**. Они помогают устранить слизь. Эти упражнения делают, когда попеременного дыхания

* *Бастрика* – «дыхание кузнечных мехов»; один из видов *пранаямы* с быстрым чередованием вдоха и выдоха. *Капалабхати* – очистительное дыхание, в котором пассивный вдох сопровождается активным выдохом.

недостаточно. Сильный вдох, сильный выдох. Это уже не попеременное дыхание, хотя, *капалабхати*, например, можно совместить с попеременным дыханием.

Пранаяма – целая наука. Если болит горло, следует применять *уджаю*, потому что эти упражнения концентрируют внимание на горле и направляют к нему энергию. Дошкольников трудно учить *пранаяме*. Можно также использовать ароматерапию: делать ингаляции с эвкалиптом или камфарой.

Вопрос: Чем отличается аюрведическая хирургия от современной хирургии?

Ответ: Ничем, кроме того, что у древней аюрведической хирургии, конечно же, не было инструментов, подобных современным. Сегодня в аюрведе хирургия почти не используется, потому что хирургия столь хорошо развита в современной медицине, что аюрведическим врачам нет необходимости заниматься этим. Они рекомендуют хирургию при таких проблемах, как опухоли, гаймориты, физиологические проблемы (как в случае со смещенной носовой перегородкой). Аюрведа более осторожна в использовании хирургии. Это вторичное, а не первичное лечение, потому что хирургическое вмешательство не устраняет причину болезни.

Современная медицина – это, по большому счету, то, что я называю военной или полевой медициной, потому что ее разрабатывали во время войны для спасения жизни солдат. У нее три составляющие: хирургия, антибиотики и болеутоляющие средства. Проблема в том, что эти средства используются при лечении хронических болезней. Хронические болезни вызваны неправильным образом жизни, а не воздействием извне.

Например, сегодня в Америке, чтобы уменьшить избыточный вес, часто делают операцию по удалению части желудка. Аюрведические врачи не отвергают этого, но считают, что хирургия не должна быть первым средством при лечении.

Вопрос: Почему для того, чтобы увеличить огонь пищеварения, нужно дышать через левую ноздрю?

Ответ: Это только один из вариантов, рекомендованных в литературе. Суть здесь заключается в том, что левая сторона – *ида*, правая – *пингала*, левая – охлаждающая, правая – согревающая, вдох имеет охлаждающее действие, а выдох – согревающее. Это очень простая практика. Более сложный уровень – вдох через левую ноздрю с мантрой *рам* и выдох через правую с мантрой *ям*, затем вдох через правую ноздрю с мантрой *рам* и выдох через левую с мантрой *ям*. Можно делать это упражнение попеременно.

Вопрос: Существуют определенные техники *пранаямы*: *сурья-бхедана-пранаяма*, *чандра-бхедана-пранаяма*, *надিশодхана-пранаяма*, и у них специфические техники, связанные не с чередованием ноздрей или мантрами, а со стимуляцией *нади*: *иды* и *пингалы*. Если делать вдох через правую ноздрю, а через левую – выдох, это, соответственно, стимулирует солнечный канал и усиливает огонь пищеварения, и наоборот*.

Ответ: Мы показывали, как, используя мантры, можно увеличить или уменьшить энергию *праны*. Это общая практика в аюрведе и йоге, а не мое собственное изобретение. Я учился этому тридцать лет по многим санскритским текстам и у многих *гуру* в Индии. Если мы используем и рекомендуем одну практику, это не значит, что мы отвергаем другие. Чтобы правильно делать *пранаяму*, нужно понять, какие при этом задействованы энергии. Например, есть разные травы с согревающим или охлаждающим эффектом, которые для

* *Сурья-бхедана-пранаяма* – дыхательные упражнения, в которых все вдохи выполняются через правую ноздрю, а выдохи – через левую. *Чандра-бхедана-пранаяма* – дыхательные упражнения, в которых все вдохи выполняются через левую ноздрю, а выдохи – через правую. *Надিশодхана-пранаяма* – практика, посредством которой производятся разгрузка и очищение пранических каналов путем чередования вдоха и выдоха через левую и правую ноздри.

недостаточно. Сильный вдох, сильный выдох. Это уже не попеременное дыхание, хотя, *капалибхати*, например, можно совместить с попеременным дыханием.

Пранаяма – целая наука. Если болит горло, следует применять *уджаю*, потому что эти упражнения концентрируют внимание на горле и направляют к нему энергию. Дошкольников трудно учить *пранаяме*. Можно также использовать ароматерапию: делать ингаляции с эвкалиптом или камфарой.

Вопрос: Чем отличается аюрведическая хирургия от современной хирургии?

Ответ: Ничем, кроме того, что у древней аюрведической хирургии, конечно же, не было инструментов, подобных современным. Сегодня в аюрведе хирургия почти не используется, потому что хирургия столь хорошо развита в современной медицине, что аюрведическим врачам нет необходимости заниматься этим. Они рекомендуют хирургию при таких проблемах, как опухоли, гаймориты, физиологические проблемы (как в случае со смещенной носовой перегородкой). Аюрведа более осторожна в использовании хирургии. Это вторичное, а не первичное лечение, потому что хирургическое вмешательство не устраняет причину болезни.

Современная медицина – это, по большому счету, то, что я называю военной или полевой медициной, потому что ее разрабатывали во время войны для спасения жизни солдат. У нее три составляющие: хирургия, антибиотики и болеутоляющие средства. Проблема в том, что эти средства используются при лечении хронических болезней. Хронические болезни вызваны неправильным образом жизни, а не воздействием извне.

Например, сегодня в Америке, чтобы уменьшить избыточный вес, часто делают операцию по удалению части желудка. Аюрведические врачи не отвергают этого, но считают, что хирургия не должна быть первым средством при лечении.

Вопрос: Почему для того, чтобы увеличить огонь пищеварения, нужно дышать через левую ноздрю?

Ответ: Это только один из вариантов, рекомендованных в литературе. Суть здесь заключается в том, что левая сторона – *ида*, правая – *пингала*, левая – охлаждающая, правая – согревающая. Вдох имеет охлаждающее действие, а выдох – согревающее. Это очень простая практика. Более сложный уровень – вдох через левую ноздрю с мантрой *рам* и выдох через правую с мантрой *ям*, затем вдох через правую ноздрю с мантрой *рам* и выдох через левую с мантрой *ям*. Можно делать это упражнение попеременно.

Вопрос: Существуют определенные техники *пранаямы*: *сурья-бхедана-пранаяма*, *чандра-бхедана-пранаяма*, *надишодхана-пранаяма*, и у них специфические техники, связанные не с чередованием ноздрей или мантрами, а со стимуляцией *нади*: *иды* и *пингалы*. Если делать вдох через правую ноздрю, а через левую – выдох, это, соответственно, стимулирует солнечный канал и усиливает огонь пищеварения, и наоборот*.

Ответ: Мы показывали, как, используя мантры, можно увеличить или уменьшить энергию *праны*. Это общая практика в аюрведе и йоге, а не мое собственное изобретение. Я учился этому тридцать лет по многим санскритским текстам и у многих *гуру* в Индии. Если мы используем и рекомендуем одну практику, это не значит, что мы отвергаем другие. Чтобы правильно делать *пранаяму*, нужно понять, какие при этом задействованы энергии. Например, есть разные травы с согревающим или охлаждающим эффектом, которые для

* *Сурья-бхедана-пранаяма* – дыхательные упражнения, в которых все вдохи выполняются через правую ноздрю, а выдохи – через левую. *Чандра-бхедана-пранаяма* – дыхательные упражнения, в которых все вдохи выполняются через левую ноздрю, а выдохи – через правую. *Надишодхана-пранаяма* – практика, посредством которой производятся разгрузка и очищение пранических каналов путем чередования вдоха и выдоха через левую и правую ноздри.

разных целей используют в разных сочетаниях. Я привел несколько примеров, чтобы показать, что это не единственный способ: можно, например, вместе с *пранаямой* использовать мантры для достижения разного эффекта. Это не единственные существующие практики, а пример, как можно использовать мантры в процессе *пранаямы*. Когда к нам придет пациент, мы проверим его дыхание, диагностируем пищеварительный тракт, и адаптируем для него эти мантры и *пранаямы*.

Вопрос: Многие люди во сне дышат ртом. Как можно справиться с этой проблемой?

Ответ: Важно понять причину. Например, может быть смещена носовая перегородка или в организме слишком много *капхи* или *амы*. Если причина в *доше* и *аме*, нужно постараться их уменьшить. Однако делать перед сном *пранаямы* или ингаляции – очень хорошо. Лучше спать на левом боку, потому что это уменьшает *капху*, правда, это может привести к бессоннице.

Беседа третья. Аюрведа и астрология

Сегодня мы будем говорить о взаимосвязи ведической астрологии и аюрведы. Давайте начнем наше занятие с медитации, и я повторю несколько ведических мантр. Сядьте прямо и сконцентрируйте сознание внутри себя. Пусть оно обретет успокоение в глубине вашего существа, в вашем духовном сердце. Следите за потоком воздуха при вдохе с мантрой *ом*. Удерживайте энергию в сердце при задержке воздуха с мантрой *хум*. И пусть из сердца при выдохе расходитя энергия с мантрой *хрим*. При вдохе мы предлагаем свои мысли и эмоции нашему внутреннему огню. При выдохе пусть очищенная энергия разливается по всему телу, уму, наполняя силой все наше существо.

В ведической астрологии духовное сердце – это место, где мы связываемся с солнечным светом на внутреннем уровне. Как есть знаки Зодиака, планеты, Солнце, так и внутри нас есть внутренние знаки Зодиака, планеты и *прана* – наше внутреннее солнце*. И есть эзотерическая астрология тонкого, или астрального, тела. Медитируя на внутреннее солнце, мы приносим свет в тонкое тело и помогаем сбалансировать кармические и планетные воздействия.

Веды и веданта

Сегодня мы обсудим эзотерический аспект ведической астрологии, а также ее взаимосвязь с аюрведой, ведической

* Прана – жизненная энергия, дыхание жизни.

системой исцеления и с духовной системой йоги. Прежде всего, необходимо понять, как эти системы связаны между собой. За этим стоит обширная система ведического знания.

Есть два пути познания ведического знания. Первый – это ведические мантры, которые встречаются в древних ведических текстах, в текстах четырех Вед: Риг-веды, Яджур-веды, Сама-веды и Атхарва-веды. В первую очередь – это мантры Риг-веды, которая является самым древним и самым обширным из ведических текстов.

Второй путь – через философию веданты*. Йога означает единение, единение индивидуального «я» с вселенским «Я». И отношение индивидуальной души и вселенской Души объясняется философией веданты. Йога представляет собой больше практический инструмент приближения к этому единству. Можно сказать, что веданта – это теоретическое знание, а йога – его применение. Веданта обучает познанию себя и познанию Вселенной. Она говорит о том, что вы являетесь Вселенной, и Вселенная находится внутри вас. Эта вселенская сущность называется *атма* или *пуруша*. Ваше «я» – это вселенское «Я», а не просто психологическое, или человеческое «я».

Аюрведа учит, что вселенские силы или *доши*: *вата*, *питта*, *капха* (воздух, огонь и вода), являются частью нашей природы. Ведическая астрология говорит о том, что Солнце, Луна и планеты также являются силами нашей собственной психики. И они связаны с вселенскими силами, такими как элементы и *доши*.

Упаведы и веданги

Кроме этой духовной основы ведического знания в виде йоги и веданты существует более специфическое применение ведического знания – упаведы.

* Веданта – ортодоксальная школа индийской философии, основывающаяся на веданте, текстах, примыкающих к Ведам, – Брахманах, Араньяках и Упанишадах.

Упаведы – дополнительные ведические тексты, которые помогают в достижении повседневных целей в жизни. И первая из них – аюрведа, которая является системой, направленной на исцеление тела и ума. Упаведы также имеют отношение ко всем аспектам Вед.

Кроме того, существуют веданги, или разделы Вед. Они помогают нам применить ведическое знание. Из них начальная – это джйотиш, ведическая астрология.

Говорится, что джйотиш – это глаза Вед, потому что все в жизни зависит от правильно выбранного момента. Только то действие, которое мы совершаем в правильное время, будет иметь самые лучшие последствия. К тому же в ведическом знании существуют *даршаны*, или системы философии. Йогу и веданту также можно рассматривать, как часть этих *даршанов*.

Джйотиш – наука о времени

Ведическая астрология используется всеми аспектами ведического знания: для практики йоги, для выбора правильного времени аюрведического лечения, проведения ритуалов, а также для всех важных действий в человеческой жизни. Говорят, что ведические мантры живут в лучах солнечного света. Таким образом, сами Веды – это проявление того света, на который мы смотрим с помощью астрологии.

Васту – ведическое знание о сторонах света. Это упаведа, но она используется в тесной связи с джйотишем, поэтому мы смотрим на нее почти как на ведангу. Ведическая астрология – наука о времени. Веды смотрят на время не так как современная наука, которая говорит, что время – это абстрактный континуум для временного пространства.

В ведической астрологии время – цветение космической *праны*. Сама *прана* движется, как следствие созревания *кармы* или результатов действий. Вселенная подобна растущему цветку, большому организму, а время – его дыханию.

Время задает разные ритмы, и каждый момент времени будет иметь свои особенности, качества, обусловленные определенными последствиями действий. Как различные места в пространстве имеют свои качества, также различаются моменты времени. На самом деле существует много разных видов времени. У каждого человека свое собственное время, у каждого существа, у каждого общества, у каждой культуры. Есть много различных движений времени, *праны* и *кармы*. Некоторые из них мы разделяем все вместе, как, например, времена года. Но даже они различны для людей из разных стран, живущих на разных континентах. Конечно, у каждого человека есть свой собственный возраст. Даже у людей одного возраста *прана* и *карма* протекают по-разному. Поэтому нам очень важно понять движение времени. Ведическая астрология – джйотиш – это ведическая наука о времени. В нее включается то, что в современной науке мы называем физикой и астрономией.

Васту – наука о пространстве

В ведическом представлении все, что находится во Вселенной, связано между собой. То, что случается со звездами и планетами, на самом деле имеет воздействие на то, что случается с нами в нашей личной жизни. Это не означает, что причинно-следственная связь необратима, и что планеты заставляют нас совершать те или иные поступки. Но взаимосвязь энергий существует. И мы можем, наблюдая за планетными движениями, понять свою собственную *карму*.

Васту – ведическая наука о пространстве. Она говорит, что пространство – это не что-то абстрактное или нейтральное, и что разные стороны света приносят разные силы. Эти силы не всегда грубые, физические, но также тонкие, как, например, влияния звезд. Важно правильно ориентироваться в пространстве. Дома, в которых мы живем, должны быть правильно расположены по отношению к сторонам света.

Таким образом, джйотиш и васту, ведические науки о времени и пространстве, позволяют понять движение времени и влияние сторон света на нашу жизнь. В современной науке нет такого предмета. Эти древние науки дают нам защиту, они показывают, как можно избежать негативных воздействий и не упустить хороших возможностей.

Аюрведа и йога – более субъективные науки. Аюрведа говорит о правильном образе жизни и исцелении тела и ума, но для успешного применения аюрведы необходимо правильное понимание времени и пространства. Аюрведа раскрывает секреты действия диеты, трав, климата, а с другой стороны, объясняет, как работать с тонкими энергиями времени и пространства. Это еще раз подчеркивает важность ведической астрологии и васту.

Причины болезней

Существуют три основные причины болезней:

1. *Доши*, биологическая конституция. Болезни, вызванные дисбалансом *ваты*, *питты* и *капхи*, проявляются на физическом уровне.
2. *Гуны: раджас* и *тамас*, которые вызывают психические болезни*. Они также приводят к дисбалансу *дош*, и, таким образом, становятся причиной появления физических болезней.
3. *Карма*. Некоторые болезни имеют кармическое происхождение.

Например, жадный бизнесмен, который обманул многих людей, заболевает диабетом. Есть такие болезни, при которых физические и психологические методы лечения не помогают. В данном случае исцелением могла бы стать благотворительность, раздача милостыни бедным людям. Без изменения *кармы*, возможно, ни один врач, ни одна психология не

* *Гуны* – управляющие принципы тонкой энергии материального мира: саттва (благость), раджас (страсть) и тамас (невежество).

смогут помочь. Работа с исцелением на кармическом уровне является главным способом применения ведической астрологии для аюрведы.

Конечно, *доши*, *гуны* и *карма* всегда взаимосвязаны, но один фактор может преобладать. Если вы болеете простудой или гриппом, вы не надеваете для исцеления драгоценный камень, а делаете что-то на физическом уровне. Если у вас депрессия, то сначала вы пытаетесь работать с этим на психологическом уровне. Однако многие болезни имеют кармические корни. В этом случае может быть полезным рассмотрение астрологических карт и использование астрологических методов исцеления. Таким образом, важно понимать и *доши*, и *гуны*, и *карму*.

Кармический код

В современной медицине большое значение придается изучению генетического кода человека. Он помогает выявить какие болезни, и какие проблемы могут быть унаследованы. Генетический код подобен компьютерной программе или программе физического тела. Но у души, или внутреннего бытия, также есть своя программа для жизни, которую можно скорее назвать «кармическим кодом». У родных братьев возможно большое сходство генетического кода. Однако их жизни сложатся по-разному. Это происходит из-за разницы в их кармическом коде или их *самскарах**.

Поэтому важно уметь читать кармический код человека. И у нас есть простой метод, как это сделать, а именно, изучить гороскоп. Можно сказать, что генетический код для тела, то

* Самскары – бессознательные впечатления, отпечатки, оставленные в уме действиями или внешними обстоятельствами и способные выявляться при любом благоприятном случае в будущем, в том числе в будущем рождении. Самскара представляет собой привычку, или влияние прошлого на настоящее, проявляющееся как рефлекс, автоматизм, а также шаблон состояния.

же самое, что натальная карта для души*. Но с кармическим кодом, как и с генетическим, не так все просто.

Генетический код не написан на английском, русском или каком-либо ином человеческом языке, чтобы его можно было легко прочитать. Необходимо иметь специальное образование. Кармический код написан астрологическим языком, который тоже нужно уметь расшифровать. Необходимо научиться понимать, что он означает. Это как раз то, чем занимается ведическая астрология.

Наука о карме

Итак, можно сказать, что натальная карта – самый важный документ в вашей жизни, и правильное ее понимание – ключ к пониманию самого себя и своего движения во времени. Но это документ, который не так просто прочитать. Как и у генетического кода, у него много слоев. Необходимо найти специалиста в этой области, который сможет его расшифровать и сделать понятным для вас. Этим и занимается ведический астролог.

Ведическая астрология – это не только наука о времени, но также высшая наука о *карме*. Она может быть применима как на уровне индивидуума, так и на уровне общества.

Разделы джйотиша

В ведической астрологии существует несколько разделов. Один раздел джйотиша подобен западной мунданной астрологии**. На санскрите он называется *мухурта*. Здесь изучаются астрологические влияния на повседневную жизнь, а также то, как правильно выбрать время для совершения тех или иных действий.

Другой раздел джйотиша посвящен изучению гороскопа или натальной карты, и на санскрите называется *джаттака*.

* Натальная карта – гороскоп рождения.

** Мунданная астрология – мировая астрология, астрология государств.

Джатта означает «рождение». В джиттише анализируется не одна карта, а много разных карт. Об этом мы поговорим чуть позже.

Есть третье применение ведической астрологии – *прашна*, или астрология вопроса, то, что в западной системе называют хорарной астрологией*. Здесь составляется карта на тот момент, когда задают вопрос. Эту карту читают особым образом. Обычно, это вопросы о том, что произойдет с человеком или группой людей, или вопросы относительно какой-либо деятельности. Таким образом, астрология имеет очень широкое применение.

Целительные средства астрологии

Ведическая астрология связана не только с выбором благоприятного времени, но и с лечением. Целительные средства на санскрите называются *упая*. С их помощью можно улучшить или скорректировать *карму*.

В действительности, ведическая астрология и является наукой о *карме*. Она показывает, как понять нашу *карму*, и говорит о том, как лучше ее использовать. *Карма* – это движение, происходящее во времени. Таким образом, действующая на нас *карма* бывает разной силы. Некоторые виды *кармы* трудно изменить, потому что они вызваны поступками, которые совершены очень давно, и энергетически сильно заряжены. Это подобно тому, как невозможно мгновенно остановить машину, мчащуюся со скоростью сто миль в час.

Бывают другие виды *кармы*, которые больше поддаются изменению. Ведическая астрология позволяет понять все эти виды *кармы*. Прежде всего, важно понять, что такое *карма*. И в этом смысле астрология очень важна и полезна, потому что помогает человеку понять все аспекты его жизни. Например, в гороскопе есть показатели материального

* Хорарная астрология – это направление астрологии, в котором гороскоп строится на момент задавания вопроса.

состояния человека, его здоровья, карьеры, образования. Есть другие показатели, которые могут ответить на вопрос о браке, детях, о том, чем лучше заниматься помимо работы. Есть показатели, говорящие о духовной жизни человека, о занятиях йогой, медитацией.

Медицинский аспект гороскопа

Таким образом, есть различные способы, с помощью которых можно описать все сферы жизни человека. Существуют специальные показатели и аспекты гороскопа, которые помогают понять и описать физическое и психическое здоровье. Анализируя гороскоп человека, большинство астрологов смотрит на то, какие у него здоровье и продолжительность жизни. Если у человека плохое здоровье или короткая продолжительность жизни, то другие возможности, которые можно увидеть в карте, просто не смогут раскрыться. Также, если из гороскопа видно, что у человека есть предрасположенность к психическим расстройствам, то он вряд ли сможет реализовать все свои способности.

Поэтому первостепенное значение имеет анализ аюрведической или медицинской стороны гороскопа. Это особенно важно, если у человека имеется тяжелое заболевание. Есть много аюрведических врачей, и особенно традиционных аюрведических врачей, которые в той или иной степени используют астрологию. Ведической астрологией занимаюсь не только я, но и такие врачи, как доктор Лата, доктор Свобода и другие аюрведические врачи в Соединенных Штатах.

Знание астрологии особенно важно в тех случаях, когда мы имеем дело с тяжелыми заболеваниями. Тогда карта рождения показывает несколько вещей: прежде всего, она показывает общее состояние здоровья и предрасположенность к болезням, и второе – дает возможность выбора благоприятного времени. Существуют определенные периоды

времени, или комбинации планет, которые показывают, в какой момент времени здоровье человека может ухудшиться или улучшиться. Кроме того, астрология дает нам дополнительные способы лечения. Например, одно из наиболее известных астрологических целительных средств – это лечение с помощью драгоценных камней. Когда мы видим гороскоп человека, мы можем рекомендовать ему ношение определенных камней.

Таким образом, ведическая астрология очень полезна в лечении болезни, ее диагностике, понимании развития и прогнозировании течения этой болезни. Она также очень полезна при изучении и лечении психических заболеваний, потому что гороскоп отражает психологию человека даже больше, чем его физиологию. Безусловно, есть определенные показатели гороскопа, которые относятся только к физическому телу. Но, в целом, гороскоп больше говорит о психологии и психике человека. Поэтому, чтобы понять психологическое состояние данного человека, мы изучаем его гороскоп.

Сидерический и тропический зодиаки

Необходимо понимать, что есть существенная разница между ведической астрологией, джйотишом, и западной астрологией в том виде, как она используется сегодня, и по какой причине мы предпочитаем обращаться к ведической астрологии, а не к какой-либо другой.

К сожалению, в западном мире астрология не имеет особо хорошей репутации. Люди полагают, что она не научна и считают ее предрассудком. Но, тем не менее, многие читают в газетах астрологические прогнозы.

Возможно, вы знаете, что карты в западной и ведической астрологии получаются разными. Вы должны понимать, что эти две системы измеряют Зодиак по-разному. Они дают одни и те же имена знакам Зодиака и говорят о двенадцати знаках:

Овне, Тельце, Близнецах и так далее, но по-разному определяют границы этих знаков. Поэтому мы говорим о двух видах астрологии: тропической и сидерической. Преобладающая западная астрология называется тропической.

Многие люди думают, что если по западному гороскопу у человека Луна находится в Близнецах, то в этот же момент времени Луна и на небе находилась в созвездии Близнецов. Но, на самом деле, это не так, потому что в западной астрологии границы созвездий не соответствуют фактическому положению звезд на небе. Они соответствуют положению созвездий на день равноденствия*. Первые 30° от точки весеннего равноденствия называются Овном. Следующие 30° называются Тельцом. Следующие 30° называются созвездием Близнецов и так далее.

Проблема в том, что точка равноденствия на небе не постоянна. Она движется против часовой стрелки с циклом обращения 26 000 лет, и это называется прецессионным вращением. Сейчас много говорят о начале новой эпохи Водолея. Под этим понимается, что точка равноденствия вступает в знак Водолея. На самом деле, она все еще в Рыбах, но уже подходит к началу знака Рыб. Таким образом, в западной астрологии считается, что точка весеннего равноденствия всегда принимается за 0° Овна в системе отсчета, даже в том случае, когда в действительности на небосводе эта точка находится в Рыбах и движется к созвездию Водолея против часовой стрелки.

В ведической астрологии рассматривается действительное положение этой точки на небосводе. Если вы рождены 21 марта, то ваше Солнце в ведической астрологии будет примерно в 6° Рыб. А в западном гороскопе ваше Солнце будет находиться примерно в 1° Овна. Это означает, что в большинстве случаев в ведическом гороскопе ваши планеты

* Точки равноденствия (весеннего и осеннего) – точки, где эклиптика пересекается с небесным экватором.

переместятся против часовой стрелки примерно на один знак. В ведической астрологии ваша карта будет выглядеть иначе.

Многих людей, привыкших к западной системе астрологии, это может привести в замешательство. Те, у кого Солнце в Водолее, не будут рады, обнаружив в своей ведической карте Солнце в Козероге. Те, у кого Солнце находится в прекрасном юпитерианском знаке Стрельца, не обрадуются, увидев Солнце в Скорпионе. С другой стороны, некоторые люди увидят улучшение своей карты. Некоторые, у кого Солнце было слабым в Деве, могут радоваться, найдя его во Льве.

Итак, получается, что две системы используют одни и те же названия для вещей, которые по сути разные. Эти две системы соответствовали друг другу примерно две тысячи лет назад. Весьма вероятно, что вся античная астрология была сидерической, а не тропической, потому что люди в те времена определяли положение планет по их положению на небе. Тропический зодиак в большей степени является математической абстракцией. Иногда, многие ученые критикуют астрологию за то, что она больше не связана со звездами и планетами. Но эта критика никак не относится к ведической астрологии.

Однако нельзя утверждать, что тропическая астрология не верна. Я просто пытаюсь показать, чем ведическая астрология отличается от западной. Обе системы астрологии используют планеты, знаки и дома*. Планеты являются основными факторами всех астрологических влияний. Понимание действия планет в двух системах достаточно близко. Например, обе системы признают, что Юпитер – великий благодетель, который дает очень хорошую карму. А Сатурн в обеих системах является злотворной планетой, которая показывает

* Астрологические дома или дома гороскопа – сектора эклиптики, характеризующие в гороскопе различные сферы жизни и проявления человека или объекта, для которого составляется гороскоп.

негативную *карму*. Но то, в каких знаках находятся планеты в гороскопе, зависит от того, какая система используется.

Отличия ведической и западной астрологий

В обеих системах гороскоп строится на основании времени рождения. Гороскоп подразделяется на двенадцать домов, и каждый дом имеет свое значение. Например, первый дом представляет самого человека, его физическое тело и его жизнь в целом. Седьмой, противоположный дом, представляет его партнера, супруга, брак, семейные отношения. Шестой дом представляет болезни, врагов, конфликты. Обе системы интерпретируют дома схожим образом. Однако дома в этих системах вычисляются по-разному.

Существует некая важная точка в системе домов, которая называется *куспид*. В тропической астрологии *куспид* означает начало дома. А в ведической астрологии *куспид* – это середина дома. Это приводит к изменению примерно половины дома. И если в западной астрологии планета может находиться во втором доме, доме речи, то в ведической астрологии она может попасть в первый дом, дом тела.

Важным моментом является и то, что отношения между планетами определяются разными системами аспектов. Аспекты – это соотношения планет и определенных точек Зодиака. Например, согласно западной астрологии, если Марс и Юпитер находятся под углом в 90° друг к другу, они образуют взаимный негативный аспект. Астрологи рассматривают и интерпретируют этот трудный аспект, и то, как он может повлиять на жизнь и здоровье человека в целом. А ведическая астрология использует другой набор аспектов. Поэтому некоторые негативные или благотворные аспекты в ведическом гороскопе могут исчезнуть. Системы аспектов в двух науках сильно различаются.

Ведическая астрология использует чрезвычайно специфическую систему определения жизненных периодов,

временных циклов. В ведической астрологии есть различные способы определения периодов планет. Это временные периоды, которые на санскрите называются *дашами*. Если вы посмотрите на свой гороскоп рождения, то он подобен карте вашей жизни, но что же произойдет с вами в определенное время? У каждого в жизни есть и хорошие, и плохие периоды.

Планетные периоды

В ведической астрологии существует много систем планетных периодов. Но одной из основных и самых традиционных систем является система длиной в 120 лет, основанная на натальном положении Луны. И эта система планетных периодов делает ведическую астрологию сильно отличающейся от западной астрологии и, в то же время, более сложной.

Как уже было сказано, обе системы, западная и ведическая, делят Зодиак на двенадцать знаков. Но, в дополнение к этому, ведическая астрология делит Зодиак на 27 созвездий Луны, *накшатр*. Эти созвездия Луны имеют разное применение, но наиболее важным является то, что с их помощью определяются планетные периоды. В этой *даша*-системе планетных периодов длиной в 120 лет каждой планете отведено разное количество лет. Например, в ней присутствует период Солнца длиной в 6 лет и период Венеры длиной в 20 лет.

Основные планетные периоды подразделяются на подпериоды. Например, вы можете проживать основной период Луны длиной в 10 лет и подпериод Марса длиной меньше года. Мы пытаемся предсказать то, что может произойти с человеком именно в этот временной планетный период. Особенно это помогает понять, какие стороны гороскопа человека будут проявлены в конкретный период, и когда вероятнее всего произойдут определенные события. В связи с этим мы должны понимать, что показывают планеты.

Планета имеет показатели двух уровней. Прежде всего, планета проявляет свою основную природу. Например, как мы говорили, основная природа Юпитера – благотворная и побуждающая к экспансии, в то время как Сатурн считается вредителем и имеет свойство ограничивать. Но кроме этого, эти планеты действуют в зависимости от того, какими домами они управляют в гороскопе.

Например, период управителя шестого дома, дома болезни, с большой вероятностью может принести болезни. То, какая именно планета управляет шестым домом, зависит от того, какой знак восходит в момент рождения, и от того, какая планета управляет первым домом. Дома определяются в зависимости от того, какой знак восходит в момент рождения. В течение 24 часов поочередно восходят все знаки Зодиака. Таким образом, каждый знак восходит примерно в течение двух часов. Так, в определенное время восходит знак Овна. Это означает, что шестой дом у человека, рожденного в это время, будет находиться в Деве и управляться Меркурием. Таким образом, Меркурий, как управитель шестого дома, может принести в свой период болезни, и человек, у которого асцендент* находится в Овне, в период Меркурия может заболеть. Хотя сам по себе Меркурий не вызывает болезней.

Таким образом, гороскоп необходимо изучать на предмет *даи*, планетных периодов. Необходимо знать, какой у вас сейчас планетный период. Возможно, у вас идет не очень благополучный период в жизни, и тогда нужно соблюдать меры предосторожности. Период может быть опасен для вашего здоровья. Или, наоборот, у вас наступает период, который будет благоприятным для определенных действий. Вы можете наилучшим образом использовать свои возможности, если знаете свои периоды.

* Асцендент – созвездие, восходящее на востоке в момент рождения человека.

Таким образом, в зависимости от того, как разворачиваются планетные периоды, определенные моменты времени являются благоприятными или неблагоприятными для совершения тех или иных действий. Например, период может быть благоприятным или неблагоприятным для вступления в брак. Человек, который хочет жениться, может обратиться к ведическому астрологу и задать ему вопрос о заключении брака, и ведический астролог скажет ему, что сейчас не очень подходящий для этого период. Или наоборот, период благоприятный для вступления в брак. Таким образом, *даши* играют в жизни важную роль.

Мы говорили о том, что ведический гороскоп представляет собой кармический код человека. Но это даже нечто большее. Генетический код, например, не говорит, когда с вами произойдет то или иное событие. Он лишь говорит о вашем потенциале. Ведический гороскоп показывает ваши потенциал и возможности, а с помощью системы *даш* говорит, когда наиболее вероятно могут произойти события. Например, у некоторых людей самые благоприятные периоды прошли в детстве. У них было счастливое детство, и они были вундеркиндами. Но позднее в их жизни может наступить трудный период, и люди о них забудут. Для других людей самый лучший период в жизни может наступить довольно поздно. Они могут быть старыми и беспомощными, но богатыми и знаменитыми.

Карты деления

Другим важным отличием является то, что в ведической астрологии мы рассматриваем много карт или гороскопов деления. Мы начинаем с основной, натальной карты человека, но затем подразделяем планетные положения определенным образом и получаем карты деления. В западной астрологии есть подобные методы, которые называются деканатами. Они делят каждый знак на три части и соотносят такое

деление с тремя другими знаками, относящимися к той же стихии. Например, первая часть Овна относится к знаку Овна, вторая – относится ко Льву, который тоже принадлежит стихии огня. И последняя часть Овна соотносится со знаком Стрельца, третьим из огненных знаков. Скажем, у человека Солнце находится в середине Овна, тогда в карте деканатов Солнце попадет в знак Льва.

В ведической астрологии существует более шестнадцати карт деления. Среди них одной из самых основных является карта деления на девять частей, которая называется *навамша*. Другие подразделения карт также широко применяются. Таким образом, мы рассматриваем не только дома гороскопа, но также и соответствующие карты деления. Например, десятый дом в гороскопе рождения отвечает за карьеру. Сильный десятый дом дает большой успех в профессиональной деятельности. Но чтобы вынести окончательное суждение, необходимо рассмотреть карту деления на десять. Эта карта получается путем деления каждого знака гороскопа на десять частей. Использование этой карты позволяет уточнить то, что должно произойти в профессиональной жизни человека.

Йоги планет

Для более точной и правильной интерпретации гороскопа рождения рассматриваются показатели гороскопа, называемые *йогами*. *Йога* – это комбинация планетных влияний. Это влияние может определяться либо знаком, в котором находится планета, либо домом, которым планета управляет, либо аспектами между планетами. Существуют *йоги*, дающие здоровье и *йоги*, дающие болезни, *йоги* богатства и *йоги* нищеты, *йоги* духовности и *йоги* низкой духовности, а также *йоги*, которые с большой вероятностью сделают человека врачом, и *йоги*, которые управляют всеми аспектами человеческого поведения.

Например, планета, управляющая первым домом гороскопа, находится в шестом доме, доме болезни. В то же время планета, управляющая шестым домом, находится в первом доме, который представляет тело человека. Формируется *йога*, указывающая на слабое здоровье человека и плохое пищеварение в течение всей жизни. Существует множество *йог* и комбинаций, подобных этой. Если мы хотим рассмотреть здоровье человека, то обращаем внимание на *йоги*, указывающие на здоровье и болезни.

Транзиты планет и гороскоп на год

Кроме гороскопа рождения, в ведической астрологии рассматривается текущее положение планет. В западной астрологии такие положения называются транзитами. Например, сегодня, согласно ведической астрологии, Сатурн находится в середине знака Льва. Если в вашем гороскопе рождения Луна находится в середине знака Льва, это означает, что сегодня Сатурн проходит по вашей Луне. И такой транзит с большой вероятностью может вызвать некоторые сложности или даже несчастья в вашей жизни, потому что транзиты планет воздействуют на ваши натальные планеты. Например, если у человека в гороскопе рождения Луна слабая и пораженная, и период, определенный по системе *даш* тоже неблагоприятный, скажем, период управителя шестого дома, то такой транзит может вызвать депрессию, беспокойства и какие-то психические заболевания. Таким образом, кроме *даш* мы изучаем текущее положение планет или транзиты.

Кроме перечисленных техник, в джйотише используются годовые карты. Гороскоп на год составляется на тот момент, когда Солнце возвращается в положение натального. Это происходит не в то же время, в которое вы родились, потому что планеты движутся неравномерно, и это не будет совпадать с моментом вашего рождения. Мы используем эту

годовую карту для того, чтобы увидеть транзиты в течение года. Эта карта тоже важна. Например, если годовая карта указывает на ослабление здоровья, то именно в этом году вы можете заболеть.

Астролог или ясновидящий?

В ведической астрологии рассматриваются не только вышеперечисленные факторы, но эти факторы являются самыми важными. Ведическая астрология – наука, которая требует времени и анализа. Многие люди путают астролога с ясновидящим. Они думают, что гороскоп подобен хрустальному шару, и астролог, посмотрев на гороскоп, может рассказать абсолютно все. Они приходят к астрологу и ожидают, что он им скажет сразу все относительно их жизни. И действительно, есть астрологи, которые также являются и ясновидящими. Человек может быть плохим астрологом, но одаренным ясновидящим, и он может рассказать человеку интересные, особенные вещи. Но другой человек может быть хорошим астрологом и абсолютно не иметь дара ясновидения. Тем не менее, он сможет рассказать человеку о событиях, которые произошли у него в прошлом и о тех, которые произойдут в будущем.

Астрология и аюрведа

Как и всякая наука, астрология требует хорошей подготовки. На изучение ведической астрологии потребуется больше времени, чем на изучение аюрведы. Поэтому, если люди спрашивают меня, какую из двух наук им начать изучать, я обычно указываю на аюрведу. Меньшему количеству людей я советую заниматься астрологией. Однако даже основы ведической астрологии могут помочь в освещении многих сторон жизни. Точно так же человек может и не быть аюрведическим врачом, но уже в состоянии помочь себе с помощью аюрведы.

Поэтому очень важно получить основополагающие знания по ведической астрологии. Большинство аюрведических врачей не использует астрологию. Они только что-то знают или слышали об астрологии. Случается, что аюрведические врачи работают совместно с ведическими астрологами. Они могут консультироваться с астрологами по поводу диагноза или каких-то тяжелых болезней. Особенно в тех случаях, когда лечение не помогает.

Ведическим астрологам также полезно иметь базовые знания по аюрведе. Аюрведа помогает понять физические аспекты и основу благополучия в гороскопе. Например, Марс – это *питта*-планета, и пораженный Марс вызывает болезни, связанные с дисбалансом *питты*. Если астролог знает основы аюрведы, то он сможет лучше предсказывать состояния здоровья.

Даже люди, занимающиеся йогой, используют астрологию. Гороскоп может показать духовный потенциал и время, когда он может проявиться. Существуют так называемые *санньяса-йоги* – комбинации планет, указывающие на отречение. Если ученик хочет принять *санньясу* и просит об этом *гуру*, учитель может сказать, чтобы тот проконсультировался у астролога*. Если астролог скажет, что в гороскопе нет *санньяса-йоги*, то учитель, скорее всего, ответит: «Нет. Это просто твоя кратковременная фантазия, твой гороскоп на это не указывает».

Таким образом, астрология помогает нам в разных сферах жизни. Точно так же, как хорошо иметь постоянного врача, у которого можно консультироваться, хорошо иметь и астролога, который сможет помочь вам советом. Даже если у вас нет особых проблем, и гороскоп рождения благополучен, тем не менее, астролог может вам помочь при выборе *мухурты*,

* *Санньяса* – отречение; этап жизни, который характеризуется отказом от материальной жизни и сосредоточением на духовном. Человек на этапе *санньясы* называется *санньяси*.

благоприятного времени для начинаний. Определенные дни могут быть либо хороши, либо плохи для каких-нибудь действий. Если вы собираетесь что-то предпринять, то было бы хорошо подобрать благоприятное для этого время. Будь то бракосочетание, закладка дома, открытие бизнеса, получение инициации от *гуру* – для всего этого используется *мухурти*. Определение правильного благоприятного времени очень важно.

И даже в этом аспекте ведическая астрология значительно отличается от западной, потому что время определяется в большей степени на основе положения Луны. Луна – это главные небесные часы, потому что она самая быстродвижущаяся планета. Чтобы определить каков же будет день, мы смотрим на фазу Луны. Кроме того, мы смотрим, в каком из 27 лунных созвездий или *накшатр* находится Луна, а также на взаимное положение Солнца и Луны. Важен и характер дня, определяемый положением других планет. Каждый день имеет свой астрологический почерк. В Индии существуют астрологические альманахи, называемые *панчангами*. Они говорят об астрологическом влиянии и показывают, каким будет каждый день. И тогда вы знаете, когда встать утром и когда отходить ко сну. Многие люди пользуются этим и смотрят на каждый день – чем же им лучше заниматься. Таким образом, у ведической астрологии очень большие возможности и широкое применение в разных областях жизни.

Вопрос: Существует мнение, что астрология может предсказать происходящее только на 85%, а в 15% астролог полагается на интуицию. Так ли это? Какое у вас к этому отношение?

Ответ: Прежде всего, требуется длительное время для того, чтобы понять гороскоп рождения и соответствующие временные периоды. Я бы сказал, что обычно это занимает не менее пяти часов или не менее пяти попыток прочитать

гороскоп. Астролог, бегло просмотрев гороскоп, не может сразу же понять абсолютно все. Я бы сказал, что только небольшое количество астрологов могут на 60% предсказать событие с помощью быстрого прочтения. Например, если вы идете к психологу или к врачу, то вполне вероятно, что он предложит вам дополнительное обследование для того, чтобы сделать свое заключение.

Как и любой специалист, астролог должен быть квалифицированным и опытным. Это подобно диагностике по пульсу. Нельзя ожидать, что мы сразу сможем правильно диагностировать по пульсу. Мы должны исследовать сотни тысяч разных пульсов, чтобы стать специалистом по пульсовой диагностике. Подобным образом, астролог должен изучить очень большое количество гороскопов. Некоторые гороскопы могут быть простыми для понимания, другие – более сложными.

Кроме того, не всегда можно быть уверенным, что время рождения, которое назвал человек, правильное. Даже пять минут разницы во времени рождения могут сильно повлиять на дополнительные карты, которые нужно изучать для уточнения конкретного вопроса. Возможно, несколько легче увидеть какие-то тенденции, направления развития в гороскопе.

Например, благоприятный или неблагоприятный для здоровья период – увидеть достаточно просто. Общее состояние здоровья также зависит от силы всего гороскопа. Благополучна ли карта в плане здоровья – это тоже можно увидеть достаточно быстро. Но понять, когда у человека возникнет какая-либо серьезная болезнь, гораздо сложнее. Это требует более продолжительного исследования. Возможно, для этого придется изучать и гороскоп рождения, и *даши*, и транзиты, и все дополнительные карты. Астрологу, подобно ученому, требуется много времени для того, чтобы вынести окончательное суждение.

Однако хорошие и опытные астрологи могут достаточно быстро понять гороскоп. В любом случае, замечательно, когда астролог тратит много времени на гороскоп. Если у вас есть возможность постоянно общаться с хорошим астрологом, то это может серьезно помочь в понимании своей кармы. Тем не менее, нельзя ожидать, что астролог опишет всю вашу жизнь событие за событием, потому что существует также фактор свободы и некоторого изменения будущего.

В Индии есть еще одна группа астрологов. Они имеют коллекции гороскопов и записи, которые передаются внутри семьи из поколения в поколение. Эти коллекции называются «Бхригу-самхита»*. Когда вы приезжаете к таким астрологам, прежде всего, они проверяют, есть ли ваш гороскоп в их коллекции. Если он есть, они прочитают некоторые события жизни из вашего прошлого и вашего будущего. И даже могут сказать о ваших прошлых жизнях. Эти гороскопы были составлены йогами, обладающими великими способностями. Иногда в них описываются планетные положения вашего гороскопа, а иногда речь идет только о событиях вашей жизни. Но даже в этой традиции оказывается, что события достаточно точно описаны относительно прошлого, и не всегда точны в предсказаниях будущего. Эти гороскопы записаны на пальмовых листьях. Я однажды видел в Дели человека, у которого было описание его гороскопа на пальмовом листе. Там даже были написаны имена его родителей. Но предсказания его будущего не сбылись.

Я несколько раз ездил к таким астрологам. Один из них жил в Мумбае. Я посетил его несколько лет назад. Он был астрологом «Сурья-самхиты». Прежде всего, такие астрологи проверяют, есть ли в их коллекции ваш гороскоп.

* Основателем предсказательных наук является Бхригу Муни, а основным трактатом по этим наукам считается «Бхригу-самхита», в которой Бхригу Муни изложил знания о трех направлениях астрологии: составлении натальной карты по положению звезд и планет, о нумерологии и палмистрии (хиромантии).

Конечно же, гороскопы в коллекции не хранятся в алфавитном порядке в соответствии с вашими английскими или русскими именами. Но многие описания вашей личности соответствуют действительности. И эти астрологи часто знают даже то, что вы должны приехать, – у них есть список людей, которых они ожидают в этот день. Эти описания обычно начинаются с данных рождения человека, а также говорят, сколько у вас братьев или сестер, живы или нет ваши родители и так далее. Затем они смотрят, подтверждает ли вы эту информацию.

Со мной было проще. У меня двое братьев и семь сестер. Если у вас один брат или одна сестра, вам сложнее проверить предсказания. А мне астролог сказал: «У вас два брата и семь сестер, и ваши родители живы». И все, что было сказано о моем гороскопе, соответствовало действительности. Потом следовали предсказания будущих событий, которые впоследствии почти все сбылись, кроме одного события, и я рад, что оно не произошло. Мне было сказано, что через шесть лет у меня возникнет большая проблема с желудком и потребует-ся операция. Этого, к счастью, не произошло.

Интересно, что они вам не только говорят, что могло бы случиться, но также дают советы, как лучше вести себя, как лучше действовать. Они дали мне три важных совета, которые мне очень помогли. К несчастью, «Бхригу-самхита» становится очень популярной, и ее стали использовать ради обогащения. Индия в этом отношении очень интересная страна, потому что в ней можно встретить не только прекраснейших ведических астрологов, но и каждый подтип шарлатана, который только есть на свете. А иногда – встретить человека, соединяющего в себе оба этих качества, или астролога, который на самом деле ясновидящий и может многое рассказать.

Но даже с ясновидящим нужно быть очень осторожным. Если кто-то может вам сказать, какого цвета стены в вашей

ванной комнате, это еще не значит, что он сможет дать вам хорошие советы относительно вашей жизни и поведения. Нельзя слепо доверять им. Особенно будьте осторожны, если они будут просить перевести им на банковский счет определенную сумму денег.

Вопрос: Какое ваше мнение по поводу использования компьютеров для расчетов в астрологии?

Ответ: Мы используем компьютеры для расчетов, потому что расчеты в ведической астрологии очень сложны. Но мы обычно не используем их для интерпретации, потому что невозможно синтезировать информацию в компьютере. Однако есть определенные программы, в базе данных которых содержатся списки всех *йог*. Это может быть использовано как помощь в интерпретации.

Вопрос: С чего лучше начать изучать астрологию?

Ответ: Это зависит от того, где вы живете и какими языками владеете. Есть разные обучающие курсы по ведической астрологии. Существует много книг на эту тему, а также программы заочного обучения. Есть колледж, который называется «Американский колледж ведической астрологии». И также существуют программы обучения *on-line*, но на сегодняшний день такая программа есть только на английском языке. Хотя многие студенты, пользующиеся этой программой, не живут в Соединенных Штатах.

Также можно обучаться в Индии. Там есть ведические астрологи. Их книги, скорее всего, опубликованы и на русском языке, и по ним вы можете учиться. Так как ведическая астрология становится все более и более известной, появляется все больше и больше возможностей для ее изучения. Кроме того, вы можете проконсультироваться у ведического астролога, стоит ли вам вообще заниматься ведической астрологией.

Вопрос: Как избавиться от *кармы*, и есть ли у нас свобода?

Ответ: У нас есть свобода действия, ограниченная временем. Но мы уже создали определенную *карму*. Изменяя наше поведение сегодня, мы можем постепенно изменить ее.

Если вы ели плохую пищу всю жизнь, то, изменив диету, не следует ожидать, что все последствия неправильного питания магическим образом исчезнут. Но если вы будете продолжать правильно питаться, то со временем нейтрализуете те эффекты, которые создали вашими действиями в прошлом. Таким образом, мы можем изменить наши *кармы*, но это будет стоить нам времени и усилий. Мы можем открыть себя высшим силам и Божественной милости, и иногда это может давать быстрые, как будто бы магические изменения нашей *кармы*. Но даже это не всегда случается. Важно обучиться этим наукам, чтобы оптимизировать и улучшить нашу *карму* самым эффективным образом.

В ведической астрологии также есть корректирующие методы: драгоценные камни, мантры, ритуалы. Это тоже способы исправить свою *карму*. Но мы не знаем, насколько тяжела наша *карма*. И поэтому очень трудно определить, насколько мы ее улучшаем. Но все, что мы можем сделать, — это трудиться в этом направлении. Если мы сами прикладываем усилия, то высшие силы приходят и начинают нам помогать.

Вопрос: Можно ли скорректировать гороскоп, переехав в другой город?

Ответ: В западной астрологии это называется астрокартографией. Это метод, который был, скорее всего, придуман и разработан западной астрологией. Я знаю несколько ведических астрологов, которые используют этот метод и считают, что он помогает. В ведической астрологии несколько другие законы, в которых планеты сопоставляются с определенными

сторонами света или с определенными странами. Кроме того, применяется васту, которая напрямую работает с силами сторон света.

Вопрос: Если не известно время рождения, можно ли построить гороскоп по ведической астрологии?

Ответ: Многие люди не знают времени своего рождения, или знают его приблизительно. Даже если время указано, мы не можем быть уверены, что оно правильно, потому что запись времени рождения ведется не всегда аккуратно.

В ведической астрологии существуют механизмы коррекции, которые мы называем ректификацией натальной карты. Мы рассматриваем натальные карты, возможные в этих промежутках времени. Например, у кого-то может быть очень точное время рождения, скажем, 11 часов 8 минут утра. Если человек говорит точное время рождения, а мы строим гороскоп и видим, что его асцендент попадает в 29° Тельца, то это означает, что если время рождения изменится даже на одну минуту, асцендент перейдет в другой знак. Поэтому первое, в чем мы должны удостовериться, – то, что мы работаем с правильным асцендентом. В среднем, каждый знак восходит в течение двух часов. И если мы знаем, что человек родился либо утром, либо вечером, то у него может быть два или три возможных асцендента.

Затем мы смотрим, какой гороскоп правильнее описывает характер человека и события его жизни. Для этого астрологу нужны точные даты важных событий вашей жизни: заключение брака, рождение детей, смерть родителей, какие-то серьезные несчастные случаи, ощутимые потери или приобретения. Затем мы смотрим, соответствует ли это гороскопу с тем или иным асцендентом. Когда определен асцендент, можно строить карты деления и считать их правильными. Когда известен только день рождения, тогда это очень и очень большой объем работы. Но в этом случае есть другие

возможности. В конце концов, мы можем рассматривать гороскоп от Луны, или давать астрологические ответы в соответствии с вопросами.

Вопрос: Какая разница между характеристиками знака асцендента и знака Солнца?

Ответ: Асцендент отвечает за физический тип человека, а Солнце – нет. Например, у человека асцендент в Рыбах. Рыбами управляет Юпитер. Рыбы – женский, воспринимающий знак юпитерианской природы. Это изменчивый или двойственный знак элемента воды. Он дает эмоциональность, способность к адаптации, восприимчивость. В терминах *дош*, это обычно знак, который сочетает *вата-дошу* и *капха-дошу*.

Тип человека не определяется только асцендентом. Он больше определяется самой сильной, доминирующей планетой в гороскопе. Обязательно следует учитывать, растущая или убывающая Луна.

Например, полная Луна в гороскопе обычно дает доминирование *капха-доши*. В то время как убывающая Луна, та, которая близка к Солнцу, дает больше *вата-доши* и более чувствительный ум. В ведической астрологии большее значение придается восходящему знаку и знаку Луны, нежели знаку Солнца. И если мы говорим, что какой-то человек львиного типа, то имеется в виду, что у него асцендент во Льве, а не в Солнце.

В индийских журналах часто можно увидеть описание двенадцати знаков Зодиака. Эти знаки определяются по положению Луны. Если они описывают какие-то события, которые произойдут с Козерогом на этой неделе, то имеются в виду те, у кого Луна находится в Козероге. Асцендент меняется каждые два часа, а положение Луны в знаке меняется каждые два дня, а Солнце меняет знак каждый месяц.

Молитва свету

Вчера я вас научил мантре, которая заряжает энергией ум. Давайте повторим ее девять раз, так как в ведической астрологии девять планет: «*ом хрим шрим крим хам со сохим сваха*». У этой мантры также есть астрологическое значение. Эта *мантра* высшему свету, Солнцу.

Из этих трех мантр *хрим* – это *биджа-мантра* для Солнца, *шрим* – *биджа-мантра* для Луны, а *крим* – *биджа-мантра* для Марса. Эти три планеты считаются самыми важными. Это также находит свое отражение в названиях трех первых дней недели – воскресенье (управляется Солнцем), понедельник (управляется Луной), вторник (управляется Марсом). Эти планеты также представляют три мира. Про Марс говорится, что это «огонь на Земле». В ведической традиции считается, что Марс – сын Земли, Луна – отраженный свет, а Солнце – свет небес.

Планеты – хозяева знаков Зодиака

Итак, самое главное в ведической астрологии – это планеты. Даже знаки Зодиака – всего лишь поля, в которых действуют планеты. Каждый знак управляется определенной планетой: например, Овном управляет Марс. Поэтому мы в основном говорим о планетных типах, которые определяются преобладающим влиянием в гороскопе.

Чтобы определить это влияние, необходимо рассмотреть ряд показателей, таких как планета, управляющая асцендентом, или планета, управляющая знаком Луны, или планета, которая оказывает на гороскоп наибольшее влияние, или та, которая имеет наибольшее количество аспектов. Как мы уже говорили, Овном управляет Марс. Поэтому, люди с асцендентом в Овне, как правило, марсианские типы. Но это лишь общее правило. Если Юпитер аспектирует Марс и также аспектирует Овен, такой человек может быть юпитерианского типа.

Таким образом, важнейшим в понимании астрологии является понимание планетных типов, подобно тому, как в аюрведе важнейшим является понимание основных *дош*: *ваты*, *питты*, *капхи*. Также имеются двойственные и тройственные типы, что приводит соответственно к семеричному и десятичному разделению на подтипы.

В ведической астрологии существует девять планетных типов. Джйотиш использует девять планет: Солнце и Луну, пять видимых планет и два лунных узла: Раху и Кету. Отдельные астрологи, которых немного, используют также планеты Уран, Нептун и Плутон. Совсем недавно Плутон был исключен из списка планет. И ученые, возможно, правы, так как Плутон по размеру меньше Луны.

Планеты и доши

В ведической астрологии планеты классифицируются различным образом: по *гунам*, *дошам* или элементам. Существует девять планет и три *доши*, в среднем три планеты на *дошу*. Есть огненные планеты, такие как Солнце и Марс, и они соотносятся с *питта-дошей*.

В ведической астрологии используются лунные узлы. Лунные узлы связаны с затмениями. Если Солнце находится в соединении с одним из лунных узлов, происходит солнечное затмение. Если полная Луна находится в соединении с одним из лунных узлов, то происходит лунное затмение. В западной астрологии лунные узлы называются «головой и хвостом дракона». В основе этого лежит миф о том, как дракон пытается поглотить Солнце и Луну. Северный узел называется «Раху» – это «голова дракона». Южный узел называется «Кету» или «хвостом дракона». Кету сопоставляется с энергией Марса. Поэтому обычно мы относим его к *питта-доше*, к огню.

Основные планеты *капха-доши*: Луна, Юпитер и Венера. Эти благотворные планеты. Их воздействие подобно *капха-*

доше, которая характеризуется, как мягкая и питающая. Планеты, относящиеся к *вата-доше* – это Сатурн, Меркурий и Раху. Ведическая астрология говорит, что по своим качествам Раху напоминает Сатурн.

Планеты и болезни питта-доши

Обычно Солнце управляет в человеке *питтой* и *агни*, огнем пищеварения. Оно также указывает на *прану* и силу пищеварения. Сильное Солнце дает хорошее здоровье. Слабое Солнце приводит к плохому пищеварению, слабой иммунной системе, слабому здоровью. Солнце также имеет отношение к сердцу и кровеносной системе. Поражение Солнца в гороскопе может указывать на болезни сердца. Солнце ослабляет энергию того дома, в котором находится. Например, Солнце в седьмом доме может привести к отсутствию брака у человека. Поэтому мы должны смотреть, не причиняет ли Солнце вред.

Однако большее количество болезней *питта-доши* вызвано влиянием Марса. Солнце принадлежит к *саттва-гуне*, потому дает уравновешенность и гармонию. Марс относится к *тамасу*, так как вызывает разрушения. Большинство болезней *питты* связаны с Марсом. Лихорадки, инфекции, кровотечения, воспаления, ожоги, болезни печени – это болезни *питта-доши*. Марс также является основной планетой, которая дает повреждения и травмы. Иногда Марс дает аварии, раны, ранения, переломы.

Важными в ведической астрологии являются лунные узлы. Они связаны с духовными, психологическими и тонкими влияниями в гороскопе. Они вызывают сложности на духовном пути, а также психические расстройства. Кету может вызывать психические отклонения.

Планеты помогают понять двойственную природу *дош*. Солнце в основном управляет *питтой*, Марс также *питтой*, но отчасти и *капхой*, Кету управляет *питтой* и частично *ватой*.

Солнечный тип

Если Солнце является самой сильной планетой в гороскопе, то формируется солнечный планетный тип. Мы говорим о людях солнечного планетного типа, что они напоминают Солнце, или Львов. Это действительно так – они любят быть в центре внимания и делятся своим теплом с окружающими, стремятся к лидерству, это сильные личности, выступающие в роли покровителей. Часто это политики, руководители, и обычно они приветливы и дружелюбны.

Марсианский тип

Марсианский тип – более агрессивный аспект *питты*. Это люди воинственные, агрессивные, стремящиеся к самоутверждению: полицейские, юристы, солдаты, хирурги, спортсмены. Они часто бывают успешны. Но их ум излишне критичен. Им присущ дух соревнования, и они склонны к спорам.

Но любой планетный тип, как и *доши*, имеет проявление на высоком и на низком уровне. Многие йоги, мудрецы, аскеты также имеют сильный Марс в гороскопе. Они способны одухотворить его энергию. Таким образом, если вы увидите сильный Марс в гороскопе человека, не надо бояться. Благодаря своей связи с *капха-дошей* Марс также может давать излишний вес.

Кету представляет тонкий духовный аспект энергии *питты*. Кету управляет внутренним или духовным аспектом восприятия. Так, Кету – показатель способностей в астрологии. Он также указывает на *мокшу* – духовное освобождение. Итак, Кету очень важен для изучения духовных и психических явлений. Теперь обратимся к *капха-доше*.

Планеты капха-доши

Основная планета *капха-доши* – Луна. Сила Луны меняется в зависимости от ее убывания или роста. *Капха-доша*

проявляется больше всего в полнолуние и меньше всего в новолуние.

Юпитер дает хорошее здоровье, и кроме *канхи*, в нем присутствует *питта-доша*. Венера подобна Луне как планета *канхи*, но имеет и свои особенности. Она относится к *канха-доше*, а также и к *вата-доше*.

Лунный тип

Люди лунного типа по-матерински заботливы, эмоциональны, привязаны к семье. Луна управляет жидкостями в тканях. Луна также представляет ментальную и эмоциональную природу в целом. Поэтому Луна – показатель психики и больше связана с женской природой. Мужская природа больше связана с Солнцем, а женская – с Луной. По Луне мы можем судить о состоянии *канха-доши* на физическом уровне. Если Луна доминирует в гороскопе, то *канха-доша* будет преобладающей, а если Луна убывающая или близка к новолунию, то человек может иметь *вата-дошу*.

Юпитерианский тип

Юпитер также представляет *канха-дошу*. Юпитер – это планета экспансии, поэтому часто в период Юпитера люди набирают вес.

Юпитер наделяет творческими способностями. Это наиболее активная мужская составляющая *канха-доши*. Он укрепляет здоровье и восстанавливает жизненные силы. Юпитер – самый большой благодетель в гороскопе. Он дает здоровье, богатство, процветание.

Вторичной *дошей* Юпитера является *питта*. *Канха-питта* и *питта-канха* типы, как правило, являются юпитерианскими. Считается, что это наилучший тип. *Канха* дает силу, устойчивость, практичность, крепкое телосложение. *Питта* дает огонь, мотивацию, способность действовать. Люди юпитерианского типа становятся учителями,

лидерами. Они стремятся к созиданию, развитию и процветанию. Юпитер указывает на хорошую *карму* и милость Бога в гороскопе.

Венерианский тип

Венера относится, в основном, к *канха-доше*, но также в ней проявлена и *вата-доша*. *Канха-вата* – одна из сложнейших для понимания конституций. Часто ей приписывают только недостатки – отсутствие огня, воли, мотивации, потому что *вата* и *канха* противоположны по свойствам: легкий и тяжелый, сухой и влажный. Такие люди гиперэмоциональны, неуравновешенны и предрасположены к болезням.

Легче найти хорошие слова для этого типа, если мы будем рассматривать его как венерианский тип, через положительные качества Венеры. У людей этого типа более мягкая, восприимчивая натура, они могут быть склонны к искусству, обаятельны, творчески, дипломатичны, приятны в общении, внимательны к другим людям. Они разбираются в музыке, танцах, искусстве, любят хорошо выглядеть, у них много друзей.

Планеты вата-доши

Планета Сатурн управляет *вата-дошей* в организме. Как Юпитер указывает на хорошее здоровье, так Сатурн указывает на болезнь. *Канха-доша* дает здоровье, а *вата-доша* – подверженность болезням. Аюрведа говорит, что различают двадцать болезней *канхи*, сорок болезней *питты* и восемьдесят болезней *ваты*.

Сатурн – главный показатель кармических проблем и препятствий в жизни. Самое главное из них – это болезнь. Сатурн отвечает также за накопление шлаков, или *амы* в теле, которые способствуют возникновению болезни. Таким образом, негативный, вызывающий болезни потенциал *вата-доши*

представлен Сатурном. Сатурн показывает продолжительность жизни. Хороший Сатурн дает сильные кости, сильный иммунитет и долгую жизнь. Также к планетам *вата-доши* относятся Меркурий и Раху.

Сатурнианский тип

В описаниях сатурнианского типа обычно больше негативного подтекста. Это проистекает из тенденции Сатурна давать депрессию, слабость, трудности, препятствия и конфликты. Он делает людей необщительными, нежелающими подчиняться общественным нормам.

Однако у Сатурна имеется и более высокий вид энергии. На духовном уровне он указывает на отшельника, аскета, йога, мудреца. Сатурн – очень важная планета для духовной жизни. В частности, влияние Сатурна на Луну помогает обрести отрешенность, непривязанность. Сатурн – показатель старости. Сатурнианцы часто выглядят старше своего возраста. Сатурн – интровертный аспект *вата-доши*.

Меркурианский тип

Меркурий представляет ум, нервную систему, речь. Он указывает на детство и юность. Из пяти планет он движется быстрее всех, поэтому олицетворяет скорость. Это изменчивая планета, которая часто принимает качества тех планет, с которыми связана.

Меркурий управляет более здоровым и коммуникативным аспектом *вата-доши*. Дает сильный ум, креативность, энтузиазм, способность к адаптации. *Вата-доша*, представленная Меркурием, сильно отличается от *вата-доши*, представленной Сатурном.

Но если человек *вата-доши* меркурианского типа не заботится о своем здоровье, он меняется в сторону сатурнианского типа. В юности люди могут быть меркурианцами, но с возрастом все больше становятся сатурнианцами.

Влияние Раху

Раху, или северный лунный узел, подобен Сатурну, но действует на более тонком, психологическом и духовном уровне. Он дает тонко организованную психику и эмпатию*. Подобно Сатурну, он вызывает болезни.

Когда влияния Сатурна и Раху совпадают, могут быть серьезные проблемы со здоровьем. Так, например, если человек заболевает такой серьезной болезнью как рак, то обычно в его гороскопе есть совместное влияние Сатурна и Раху. Когда Раху соединен с Луной, это или создает особенные психические способности или, наоборот, ведет к психическим болезням, потому что у такого человека очень необычный ум. Раху управляет психическим аспектом *вата-доши*.

В ведической астрологии много внимания уделяется влиянию Раху и его периодам. Болезни, которые возникают в периоды Раху, обычно не могут быть исцелены обычными средствами. Для их преодоления нужны кармические или духовные методы.

Я видел много таких примеров, просматривая разные гороскопы.

Планеты и драгоценные камни

Планеты влияют и на нашу психологию, и на физиологию. Они определяют *дошу*, но также у них есть и дополнительные влияния – они влияют на время. У всех нас будут периоды Марса в жизни, вне зависимости от того, является

* Эмпатия (от греч. *empathia* – сопереживание) – категория современной психологии, означающая способность человека представить себя на месте другого человека, понять чувства, желания, идеи и действия другого, на произвольном уровне, положительно относиться к ближнему, испытывать сходные с ним чувства, понимать и принимать его актуальное эмоциональное состояние. Проявить эмпатию по отношению к собеседнику – значит посмотреть на ситуацию с его точки зрения, уметь «вслушаться» в его эмоциональное состояние.

ли Марс нашей доминирующей планетой. Важно понимать энергию всех планет, так же как и *дош*.

В ведической астрологии есть специфические исцеляющие средства, включая средства для излечения болезней. Тут мы смотрим на планетную энергию, которая стоит за болезнью. Это скорее дополнительные меры для лечения, чем основные. Самая простая, широко распространенная терапия – это лечение с помощью камней. Есть определенные драгоценные камни, которые соотносятся с каждой из планет.

Это все настоящие и сейчас уже достаточно дорогие драгоценные камни. Рубин соотносится с Солнцем, жемчуг – с Луной, красный коралл – с Марсом, бриллиант – с Венерой, изумруд – с Меркурием, желтый сапфир – с Юпитером, голубой сапфир – с Сатурном, тигровый глаз – с Раху, кошачий глаз – с Кету.

Общее правило следующее: если планета слаба или поражена в гороскопе, и при этом управляет хорошими домами, особенно первым домом, который представляет здоровье, тело и вообще человека, то в таком случае очень благоприятно носить драгоценный камень, соответствующий этой планете. У многих людей в гороскопах хозяин первого дома слаб или поражен.

Камни можно применять, если в гороскопе есть хотя бы одна слабая или пораженная планета. Но обычно в гороскопах можно выделить не одну планету, как сильную или слабую, а их комбинацию. Кроме того, каждая планета имеет свои естественные свойства как благодетель или вредитель. Например, уже упоминалось, что Сатурн – вредитель, а Юпитер – благодетель. Это означает, что надо быть осторожным при ношении драгоценного камня Сатурна, даже, если он нуждается в поддержке, потому что при этом есть опасность того, что мы усилим вредоносную силу Сатурна. Следует быть осторожным с драгоценными камнями планет-вредителей.

Исцеление драгоценными камнями

В своей книге по аюрведической астрологии я подробно описал то, как выбирать драгоценные камни. Человек может получить пользу от ношения драгоценных камней, и не так сложно по гороскопу определить, какие камни ему подходят.

Драгоценные камни, относящиеся к самым важным планетам гороскопа можно носить всю жизнь. Они предназначены для того, чтобы нести благоденствие, хорошее здоровье, долгую жизнь человеку. Другими словами, драгоценные камни могут не только укрепить здоровье, но и способствовать благосостоянию. Это, конечно, не означает, что вы наденете нужные камни, и завтра вам кто-то даст деньги. Камни могут помочь «оптимизировать» *карму*. В Индии ведические астрологи часто прописывают использование драгоценных камней. Но иногда люди пытаются таким образом заработать деньги. Это не всегда хорошая *карма*.

Для определенных гороскопов драгоценные камни могут быть очень полезны. Камни несут в себе определенное влияние, их нужно очистить и зарядить надлежащим образом до того, как носить.

Они могут помочь также уменьшить *доши*. Например, рубин, который соотносится с Солнцем, может увеличить *питта-дошу* и снизить *вата-* и *капха-доши*. Мы никогда не рекомендуем драгоценные камни, руководствуясь лишь аюрведическими соображениями, потому что планеты управляют различными сферами жизни. Кроме того, к одной *доше* может относиться не один камень, а несколько. Поэтому важно быть уверенными, что мы не нанесем вреда другой сфере жизни человека.

Исцеление мантрами

Можно изменить влияние планет не только с помощью драгоценных камней, но и с помощью мантр. Существуют

особые мантры для каждой планеты. Преимущество мантр в том, что они не вызывают побочных эффектов, как драгоценные камни, и их можно использовать в любое время. Но как все мантры они требуют определенного количества повторений.

Эти мантры могут сочетаться с ритуалами, *пуджами* (храмовым поклонением), *ягьями* (огненными жертвоприношениями). В Индии есть особые храмы для разных планет. Внутри больших храмов обычно находится маленький храм для девяти планет. Это особенно характерно для южной Индии, где более развиты ведические традиции, и где астрология более распространена.

Есть три типа мантр: *биджа-мантры* – однослоговые мантры планет, именные мантры планет, а также молитвы планетам или многослоговые мантры.

Обычно используются именные мантры и вместе с ними *биджа-мантры*. Вы поклоняетесь божественному аспекту, божественному сознанию этой планеты. Например, мантра Солнца: «*ом сум сурьяя намаха*». Сурья – это основное имя бога Солнца. Сум – это *биджа* или первый слог имени бога Солнца. Мы используем имя, которое в грамматике стоит в дательном падеже – «*сурьяя*» значит «к Сурье». «*Намаха*» означает преданность и поклонение. Есть мантры для каждой из планет по ее имени, стоящему в дательном падеже: «*ом чандрая намаха*» – это мантра Луне.

Обычно мантры планетам читаются в тот день недели, который управляется этой планетой. Как правило, мантры читают 1 000 раз или больше, в течение длительного периода времени или всю жизнь.

Существуют особые *биджа-* или *шакти-мантры* планетам. *Хрим* – для Солнца, *шрим* – для Луны, *крим* – для Марса, *брим* – для Меркурия, *грим* – для Юпитера, *дрим* – для Венеры, *прим* – для Сатурна, *бхрим* – для Раху и *стрим* – для Кету. Это специальные тантрические *мантры*.

Молитвы планетам или многослоговые мантры читают в разных случаях. Например, молитвы Сатурну читают, чтобы он был более снисходительным и не причинял нам столько вреда, молитвы Юпитеру – чтобы он привнес свою благотворную энергию в определенные области жизни.

Есть мантры, содержащие сто и тысячу имен планет. *Кавачи*, или защитные мантры планетам, способны защитить нас. Ведические астрологи постоянно читают мантры планетам для того, чтобы лучше понимать их энергии. Есть определенные *садханы*, посвященные каждой из планет, которые включают жертвоприношения и подношения планетам*. Есть связь планет с различными целебными травами, ароматами, вкусами и видами терапии. Таким образом, использование ведической астрологии добавляет еще одну грань в практику аюрведы.

Вопрос: Есть много аюрведических препаратов, которые применяют в соответствии с фазами Луны. Является ли фаза Луны важным фактором в лечении?

Ответ: Мы должны понимать, что это не просто убывающая или растущая Луна. Бывают фазы Луны, когда она близка к полнолунию или к новолунию. Например, лекарственные препараты, которые увеличивают энергию, тонизирующие, направленные на омоложение, лучше использовать при сильной Луне, ближе к полнолунию. Препараты, которые направлены на очищение, выведение шлаков, токсинов, а также успокаивающие, лучше принимать ближе к новолунию.

Это общее правило. Но если у вас острое заболевание, скажем инфекционное, то, конечно, его нужно лечить сразу, а не ждать благоприятной фазы Луны. Многие тонизирующие препараты, такие как «Чаванпраш», можно употреблять каждый день.

* Садхана – духовная практика.

Однако хирургическая операция будет сопровождаться большим кровотечением во время полной Луны и меньшим во время новой Луны. Сок в растениях наиболее силен в полнолуние. Обычно при полнолунии лучше собирать растения с тонизирующими свойствами, но зимой полная Луна в этом не поможет.

Вопрос: Правильно ли прописывать *шатавари* (лекарственное растение) в случае опухоли?

Ответ: Это зависит от продолжительности и стадии болезни. Например, у людей *вата*-типа есть склонность к опухолям, которые вызваны сухостью. Люди *питта-доши* могут страдать от излишнего жара. В этих случаях *шатавари* может помочь. Если болезнь вызвана в основном *капха-дошей*, то *шатавари* может и не помочь. В этом случае используется трава *джатаманси*, подобная валериане.

Вопрос: Какие показатели в гороскопе указывают на склонность к облысению?

Ответ: Надо различать облысение унаследованное и облысение, вызванное болезнью. В гороскопе на это указывает влияние планет *питта* на асцендент.

Вопрос: Сейчас много искусственных драгоценных камней, так ли они эффективны как натуральные?

Ответ: Искусственные драгоценные камни так же эффективны, как и искусственные травы.

Вопрос: Какую мантру Сатурна нужно читать в период *саде-сати**?

Ответ: Период *саде-сати* длится семь с половиной лет. Это период транзита Сатурна по Луне, и он может вызвать

* Саде-сати – прохождение транзитного Сатурна по двенадцатому, первому и второму домам, считая от Луны.

психологические сложности, проблемы со здоровьем и другие трудности. В этих случаях можно читать мантры Сатурну и Луне, потому что Сатурн – планета, которая приносит эти проблемы, а Луна – планета, которую он поражает. Но обычно особое внимание уделяется мантре Сатурна, потому что он – причина проблем. Существует несколько именных мантр Сатурну, и самая простая: «*ом шам шамахе намаха*».

Вопрос: Какие камни нужно носить в *саде-сати*?

Ответ: Обычно в период *саде-сати* мы не носим камень Сатурна, так как камни повышают влияние соответствующей планеты, а в данном случае мы хотим не усилить это влияние, а наоборот, оградить себя от влияния этой планеты. Таким образом, я бы скорее рекомендовал драгоценный камень Луны, но, конечно же, сначала нужно посмотреть астрологическую карту человека.

Вопрос: Какого размера должны быть драгоценные камни?

Ответ: Во-первых, камень должен быть хорошего качества. В Америке есть Ассоциация геммологов, которая дает сертификат качества камня. Можно найти, например, рубин, который технически является рубином, но у него будет недостаточно качеств рубина.

Традиционно считается, что камень должен быть от трех карат и выше. Но это очень дорого, и сейчас многие используют камни в два карата. Надо учитывать возможности людей.

Только настоящие драгоценные камни способны изменить влияния планет. Драгоценные камни – покупка, которую мы делаем один раз, это неплохое инвестирование денег. Если нет денег для покупки драгоценного камня, всегда можно почитать мантры.

Вопрос: Какой металл лучше использовать для оправы?

Ответ: Металл не так важен. Однако если мы говорим о драгоценных камнях, то лучше обрамление в золото. Если нужен охлаждающий эффект, то можно использовать белое золото.

Вопрос: Как ретроградные планеты влияют на общее состояние здоровья человека?

Ответ: Обычно ретроградная планета ослабляет здоровье человека, особенно если эта планета управляет асцендентом, или благоприятная планета, такая как Венера, Юпитер или Меркурий. Но в целом это достаточно небольшой штрих во всей астрологической картине.

Вопрос: Как усилить Солнце в пятом доме в знаке Весов?

Ответ: Необязательно его усиливать. Прежде всего, надо посмотреть, насколько силен и силен ли управитель асцендента, и усилить его. Затем посмотреть, сильны ли управители и сами пятый и девятый дома. Солнце находится в падении в Весах, но для асцендента в Близнецах его не следует усиливать. Пятый дом – не лучшее место для Солнца, оно может создать некоторые проблемы. Если вы будете усиливать Солнце с помощью драгоценного камня, вы, скорее всего, увеличите его отрицательное влияние. Если вы хотите усилить свои солнечные характеристики, то всегда можете читать мантры Солнцу. Мантры безопасны и очень действенны.

Содержание

От издателей 5

Беседа первая. Аюрведа и ум

Агни 7

Внутренний свидетель 8

Мантры, практика 8

Аюрведа и западная медицина 8

Психологический подход в аюрведе 11

Йога 16

Мантры, практика 22

Ум, его аспекты и функции 22

Ум и сознание 24

Вата-доша 26

Питание ума 26

Иммунитет ума 29

Законы кармы 32

Дхарма 33

Аспекты кармы 34

Ахимса и сатья 34

Буддхи 35

Самсары 36

Манас, буддхи, чита 37

Влияние самскар на читу	38
Принципы лечения в аюрведе	39
Психология людей разных дош	40
Благоприятное окружение	46
Пульсовая диагностика	47
О психоанализе	48
Смена дош	52

Беседа вторая. Аюрведа и йога

Медитация	57
Методы лечения в аюрведе	58
Мантры	60
Йога	61
Изначальный элемент	62
Подсознание	64
Звуки проявленные и непроявленные	78
Пранаяма	80
Методики дыхания	81
Практика мантр	82
Управление дыханием	84

Беседа третья. Аюрведа и астрология

Веды и веданта	93
Упаведы и веданги	94
Джйотиш – наука о времени	95
Васту – наука о пространстве	96
Причины болезней	97
Кармический кол	98
Наука о карме	99
Разделы джйотиша	99
Целительные средства астрологии	100
Медицинский аспект гороскопа	101

Сидерический и тропический зодиаки	102
Отличия ведической и западной астрологий	105
Планетные периоды	106
Карты деления	108
Йоги планет	109
Транзиты планет и гороскоп на год	110
Астролог или ясновидящий?	111
Астрология и аюрведа	111
Молитва свету	121
Планеты – хозяева знаков Зодиака	121
Планеты и доши	122
Планеты и болезни питта-доши	123
Солнечный тип	124
Марсианский тип	124
Планеты капха-доши	124
Лунный тип	125
Юпитерианский тип	125
Венерианский тип	126
Планеты вата-доши	126
Сатурнианский тип	127
Меркурианский тип	127
Влияние Раху	128
Планеты и драгоценные камни	128
Исцеление драгоценными камнями	130
Исцеление мантрами	130

vedalife

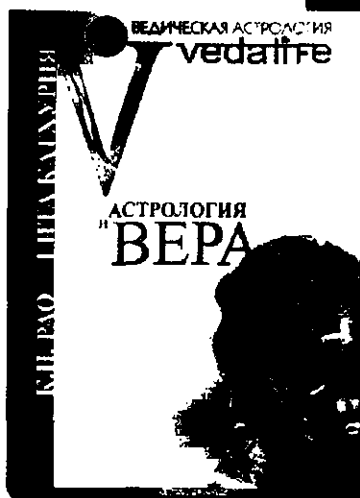
представляет

В серии «ВЕДИЧЕСКАЯ АСТРОЛОГИЯ»
вышли новые книги:

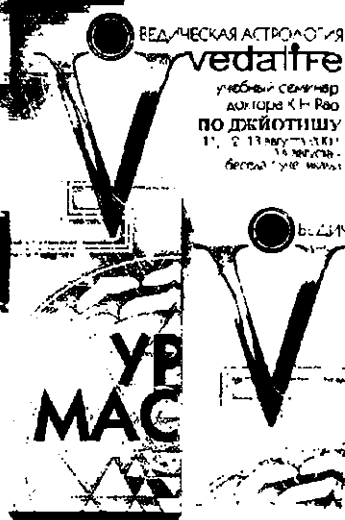
**К.Н. Рао
и Гита Катхурия
«Астрология и вера»**

Эта книга - уникальное исследование врача и астролога. Гита Катхурия - врач и ученица доктора К.Н. Рао, анализирует примеры исцеления молитвой в случаях, когда медицина бессильна.

Книги, аудио- и видеопroduкцию
вы можете заказать на сайте
vedalife.ru



Проект «Уроки мастера»



Книга «Уроки мастера»

Книга составлена на основе материала учебного астрологического семинара, который доктор К.Н. Рао провел в Москве в 2007 году.

Темы семинара:

- Показатели эмиграции и нескольких браков в гороскопе
- Уточнение времени рождения
- Астрология и духовность

Фильм «Уроки мастера» (3 DVD)

Учебный семинар доктора К.Н. Рао (Москва, 2007).
Продолжительность фильма - 9 часов 12 минут.

Фильм «Беседы с учениками» (1 DVD)

Доктор К.Н. Рао рассказывает о важности духовных и нравственных ценностей в практике астролога (Москва, 2007).
Продолжительность фильма - 46 минут.

vedalife

представляет

**CD-audio диск
«Астрологические
мантры»**

Мантра – особая молитва на санскрите, способная возвысить сознание человека и повлиять на его судьбу. Доктор К. Н. Рао произносит мантры, которые изменили к лучшему судьбы многих людей



Книги, аудио- и видеопroduкцию
вы можете заказать на сайте
vedalife.ru



Компания «Аюрведа Плюс»

10 лет заботы о человеке

- программы, товары и рецепты для здоровья
- консультирование корпоративных и частных клиентов
- Аюрведа, йога, психология
- оздоровительные туры и путешествия по экологически чистым районам Земли
- международные конференции, выставки, фестивали.

**Приглашаем к сотрудничеству
и участию в наших проектах!**

Тел.: (812) 324-54-89, 324-54-33,
(499) 168-20-53, (495) 746-24-24.

<http://avplus.ru/>, <http://www.ayurvedaplus.ru/>

АЮРВЕДА, ЙОГА И АСТРОЛОГИЯ

Беседы с Дэвидом Фроули

Руководитель проекта
Георгий Аистов

Главный редактор
Ирина Поздеева

Составители
Ирина Поздеева
Дмитрий Карташев

Редакция
Дмитрий Карташев
Павел Слинченков

Дизайн
Елена Веселова
Марина Закупень



Издательство «Ведалайф»

Подписано в печать 02.12.2008 г. Формат 84x108/32.

Печать офсетная. Тираж 1000 экз. Заказ № 2800.

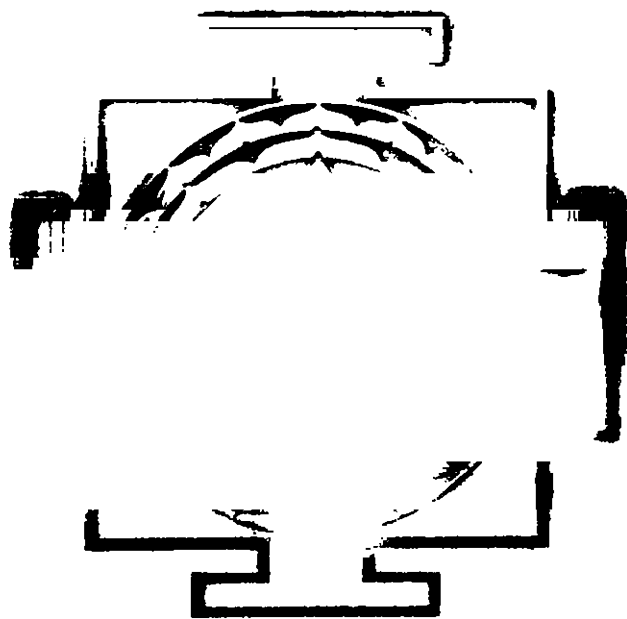
Отпечатано с готовых диапозитивов

в ОАО «Издательско-полиграфическое

предприятие «Искусство России»», 198099, Санкт-Петербург,

ул. Промышленная, д. 38, к. 2. Тел. 786-87-13







Доктор Дэвид Фроули – ведущий американский специалист в области ведической медицины, астрологии и йоги.

Проект «Беседы с Дэвидом Фроули» – первый в России учебный семинар знаменитого аюрведического врача и публициста.

Темы семинара:

- Аюрведа и ум
- Аюрведа и йога
- Аюрведа и астрология

В своих лекциях доктор Фроули раскрывает преимущества аюрведы, доступно объясняет ее ключевые понятия, дает практику самоисцеления с помощью дыхательных упражнений и мантр, рассказывает, как по гороскопу диагностировать болезнь и смягчить негативные влияния планет с помощью драгоценных камней.

vedalife.ru

«Ведалайф» – культурно-образовательный проект, раскрывающий вечную мудрость ВЕД, законы мироздания, а также принципы духовного и физического здоровья и гармоничных отношений с окружающим миром.