

# Аюрведа. Древняя мудрость и современная наука для совершенного здоровья

**Автор:**

[Дипак Чопра](#)

Аюрведа. Древняя мудрость и современная наука для совершенного здоровья

Дипак Чопра

Духовные законы здоровья

Перед вами – полное пошаговое руководство по использованию силы ума для исцеления тела от знаменитого Дипака Чопра! В основе авторской методики – тысячелетняя мудрость Аюрведы, древней индийской медицины, и самые современные научные исследования в области медицины.

С помощью подробного теста определите свой аюрведический тип и узнайте, кто вы – легкая, беспокойная Вата; предприимчивая, рациональная Питта; спокойная, уравновешенная Капха или смешанный тип. А дальше – следуйте аюрведической программе, адаптированной к вашим индивидуальным потребностям, которая включает в себя диету, физические упражнения и ежедневные практики. Эта программа приведет вас к совершенному здоровью: позволит вашему телу восстановить связь с разумом, обрести гармонию с природой, повернуть вспять процесс старения и исцелиться от болезней.

Дипак Чопра

Аюрведа. Древняя мудрость и современная наука для совершенного здоровья

Deepak Chopra

## PERFECT HEALTH

© 1991, 2000 Deepak Chopra M.D originally published by Three Rivers Press, trademark of Random House Inc.

© Науменко Е., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

### Благодарности

С сердечной благодарностью посвящаю эту книгу: моей семье – за огромную любовь и поддержку во всех моих делах;

Дэвиду Саймону, моему другу и коллеге – за помощь в работе над книгой и за то, что он уделил этому делу больше внимания, чем мы с ним договаривались;

замечательному агенту и дорогому другу Линн Франклин – за ее веру в мой успех;

Хантли Денту, моему близкому другу – за ценные замечания, которые помогли мне завершить литературную обработку первого издания;

моему редактору Питеру Газзарди, который ценными советами помог мне опубликовать лучшее из того, что я написал;

всем сотрудникам Центра благополучия Чопры – врачам, медсестрам, преподавателям, работникам вспомогательных служб – за неизменную преданность идее совершенного здоровья.

### Часть I

## Мир совершенного здоровья

Если наши внутренние силы находятся в гармонии и равновесии с окружающим миром, мы неуязвимы для болезней.

### Предисловие

Первый вариант этой книги был написан почти десять лет назад, и с тех пор мир серьезно изменился. В наше время уже не вызывает возражений учение о том, что здоровье есть нечто большее, чем отсутствие болезней. И никому не кажется крайностью утверждение, что тело человека – это не только механическая анатомическая структура, но и мощная сеть проводников энергии и информации. Эти взгляды – очень важная часть современных представлений о здоровье и болезни, жизни и смерти.

Как сообщает Journal of the American Medical Association (журнал Американского медицинского общества), свыше 40 % американцев регулярно пользуются методиками лечения и оздоровления, которые выходят за рамки упрощенной материалистической модели человеческого тела. Более 60 % медицинских учебных заведений предлагают курсы по комплементарной медицине[1 - Комплементарная медицина – все виды неофициальной медицины, используемые в целях здравоохранения совместно с официальной медициной. Считается, что комплементарная медицина дополняет официальную, способствуя общим целям сохранения здоровья и удовлетворению спроса, не предоставляемого официальной медициной. – Здесь и далее примечание переводчика.]. Все больше страховых медицинских компаний и лечебных учреждений осознают, что потребности пациентов расширяются, и выделяют средства на холистическую медицину[2 - Холистическая медицина – направление, рассматривающее индивида как единое целое, а не совокупность органов, при этом лечение пациентов осуществляется с учетом их физического, эмоционального, ментального состояния и духовных особенностей.].

Попытки использовать нетрадиционные подходы в лечении долго не вызывали у научного сообщества ничего, кроме насмешек и критики. Однако сегодня многие

серьезные ученые изучают и применяют эти методики. В каталоге Национальной медицинской библиотеки свыше сорока тысяч работ из области альтернативной [3 - Альтернативная медицина – методы, противостоящие официальной медицине (иногда антинаучные, используемые вместо медицинских средств). Понятия «комплементарная медицина» и «альтернативная медицина» различны. В то время как комплементарная медицина используется совместно с официальной медициной, альтернативная применяется вместо официальной.] и комплементарной медицины, и почти половина из них связана с траволечением. Все большую популярность набирают такие средства оздоровления, как йога, медитация, различные виды массажа и методики питания. Практически любая американская аптека может предложить вам собственный набор препаратов естественного происхождения. Чаще всего в их состав входят зверобой, гинкго билоба и эхинацея.

В наши дни интернет, книги и журналы доступны в любой точке земного шара. Благодаря этому люди могут очень быстро получать информацию о здоровье и использовать ее по своему усмотрению. Немногие со мной согласятся, но я считаю, что когда кто-то занимается самосовершенствованием и развитием самосознания, то это улучшает здоровье самого человека и его близких.

Когда вы увидите и почувствуете, насколько эффективны тысячелетние методики оздоровления, вы испытаете настоящую радость.

В Центре благополучия Чопры в Ла-Холья (штат Калифорния) мы создали прекрасную обстановку для тех, кто стремится к исцелению и хочет глубоко погрузиться в Аюрведу и психосоматическую медицину. Мы разработали курсы сохранения здоровья, в основе которых – техники холистической медицины. Программа «Волшебное начало» обеспечивает моральную и информационную поддержку для пар, у которых скоро родится ребенок. Эти дети получают задатки сверхспособностей еще до рождения. Наши инструкторы прошли специальное обучение и теперь ищут новых участников программы по всему миру. Мы мечтаем о том, что благодаря нашим инструкторам появится поколение здоровых личностей, стремящихся к познанию.

На всех континентах выпускники Центра благополучия Чопры преподают главный курс по психосоматической медицине и Аюрведе – «Созидание жизни». Мы подготовили больше пятисот инструкторов по «Базовой звуковой

медитации» – эта программа рассказывает, как бороться со стрессом. Она позволяет людям найти источник внутренней энергии и раскрыть свои творческие возможности. У нас есть специальный курс для тех, кто борется с раком, – «Возврат к целостности». Он действительно преображает людей. Тысячи мужчин и женщин осознанно изменили свою жизнь, когда прошли программы борьбы с хронической усталостью и лишним весом.

После выхода первого издания этой книги я много раз наблюдал, как сильно менялась жизнь моих читателей. Вслед за конкретными людьми перемены происходили в обществе. Сейчас мы идем по революционному пути, который навсегда изменит то, как мы воспринимаем мир и самих себя. Подобно открытиям современной физики, вечная мудрость Аюрведы указывает на глубинную сущность мироздания. Мир скрывает безграничное поле возможностей, и ими могут воспользоваться лишь те, кто стремится к самоисцелению и преобразованию. В этом и заключается основная идея нашей книги.

В новое издание я внес серьезные изменения. Мы добавили новые методики оздоровления, которые мы проверили вместе с пациентами Центра благополучия Чопры. В обновленной книге представлена методика контролируемой визуализации и медитации. Она позволяет достичь глубокого понимания действительности и изменить восприятие собственного тела. Мы рассказываем, как осознанно установить психосоматическую связь с вашими клетками, тканями и органами. В книге также описываются автономные и вегетативные функции организма, без которых невозможно совершенное здоровье.

В новых главах мы говорим о лечебном питании и фитотерапии и делаем особый акцент на сбалансированной оздоровительной диете. Система гармоничного питания может стать первым шагом на пути к оздоровлению. Аюрведическая диета из нашей книги проста и изящна. Мы также отобрали для вас материалы о том, как взаимодействуют психика и тело в периоды болезни и здоровья.

Когда вы увидите и почувствуете, насколько эффективны тысячелетние методики оздоровления, вы испытаете настоящую радость. Мы обсудим испытанные способы лечения с привлечением пяти чувств: с помощью звуков, прикосновений, зрительных образов, вкусовых ощущений и запахов. В конечном итоге все это помогает работе внутренней системы самоисцеления.

Чтобы показать связь между нашим внутренним и внешним миром, а также то, что окружающий мир – это продолжение нашего тела, мы включили в книгу несколько забавных упражнений. Наконец, мы постарались сделать книгу понятной и доступной широкому кругу читателей.

Чем больше я узнаю о здоровье, тем сильнее убеждаюсь в том, что истинное здоровье означает нечто гораздо большее, чем отсутствие патологий и отрицательных анализов. И даже больше, чем оптимальный союз разума и тела. По своей сути здоровье – это высшая форма самосознания.

Тысячелетиями великие пророки Вед говорили, что главная цель заботы о теле – обеспечить материальную основу для состояния просветления. Когда человек достигает просветления, его внутренняя точка отсчета перемещается из области эго в духовную сферу. При этом он понимает, что сам познающий, процесс и предмет познания составляют одно целое. Границы времени и пространства исчезают, когда мы видим себя свободными сущностями, которые лишь ненадолго стали обычными людьми. Это состояние целостности, единения и есть основа всего исцеления, его цель – совершенное здоровье.

И я очень рад помочь вам достигнуть этой цели.

## Глава 1

### Приглашение на новый уровень реальности

У каждого человека есть такое внутреннее состояние, когда он не чувствует боли, не может заболеть, состариться или умереть. Когда вы погружаетесь в это состояние, внешние ограничения полностью исчезают.

Это состояние называется совершенным здоровьем. Это состояние может длиться многие годы или пару секунд, но даже за несколько мгновений в вашем сознании произойдут глубокие перемены. При этом ваши представления о жизни изменятся, и вы поймете, что перешли на новый, более высокий уровень существования. Эта книга написана для тех, кто хочет познать и принять это новое бытие на постоянной основе.

Часто бывает трудно определить причины болезни, но еще никто не доказал, что болезни нельзя избежать. На самом деле справедливо как раз обратное утверждение. Каждый день мы сталкиваемся с миллионами вирусов, бактерий, аллергенов, грибков, но заболеваем при этом очень редко. Многие врачи рассказывают о случаях, когда в дыхательных путях человека живут страшные менингококковые бактерии и не приносят никакого вреда. Лишь в редких случаях они активизируются и вызывают менингит – инфекцию, которая поражает центральную нервную систему и может привести к смерти. Люди, которые переболели ветрянкой, стали носителями вируса ветряной оспы. Когда человек испытывает стресс, вирус может активизироваться, и тогда на коже появляется опоясывающий герпес. Что же вызывает такую атаку? Никто не знает точного ответа, поэтому ученые ввели такое понятие, как «специфическая устойчивость хозяина». Это значит, что мы, будучи носителями микробов, можем подавлять их или активизировать. В течение 99,99 % человеческой жизни микробы находятся в пассивном состоянии, поэтому каждый из нас гораздо ближе к совершенному здоровью, чем себе представляет.

У большинства американцев, которые умерли от заболеваний сердца, коронарные артерии были перекрыты холестериновыми бляшками и прочим мусором. В результате наступило кислородное голодание и нарушилась работа сердца. Однако у разных людей сердечные болезни протекают по-разному. Человек с единственной бляшкой или даже небольшим ее кусочком может страдать от стенокардии и сдавливающей боли в грудной клетке. Другой же, у которого бляшек накопилось достаточно, чтобы полностью перекрыть поток кислорода, может чувствовать себя отлично. Известны случаи, когда люди, чьи коронарные артерии были перекрыты на 85 %, бежали марафон, тогда как другие умирали от инфаркта с чистыми сосудами. Недавно ученые установили, что многие пожилые люди, которые умерли от инфаркта, страдали болезнями коронарных сосудов. Все это говорит о том, что способность сопротивляться болезни зависит от особенностей конкретного организма.

Физический иммунитет нашего организма дополняется сильной эмоциональной устойчивостью к болезням. Об этом ясно выразилась одна из пожилых пациенток: «Я прочитала достаточно книг по психологии, чтобы смириться с тем, что взрослый человек может заболеть, состариться и в конце концов умереть. Но на эмоциональном и инстинктивном уровне я совершенно не согласна с этим. Заболевать и разрушаться физически – это похоже на страшную ошибку, и я всегда надеялась, что кто-то ее исправит».

Вы сможете стать здоровым ровно настолько, насколько сочтете это возможным. Когда вы полностью перестроите свое сознание, вы забудете о болезнях и старости.

Этой даме сейчас около восьмидесяти лет, и она в отличном физическом и умственном состоянии. Когда ее спрашивают о планах на будущее, она отвечает: «Возможно, вы подумаете, что я не в своем уме, но я не собираюсь стареть и умирать». Так ли уж это бессмысленно? Известно, что люди, которые считают себя слишком занятыми, чтобы болеть, имеют гораздо лучшее здоровье, чем те, кто слишком сильно беспокоится о своем организме. Другой человек рассказал нам, что увлекся идеей совершенного здоровья, поскольку она была правильным, а иногда и единственным решением многих медицинских проблем. По его словам, чтобы достичь совершенного здоровья, можно использовать метод «мозгового штурма», который успешно применяется целыми корпорациями.

Мозговой штурм – уникальный способ, который позволяет быстро получить решение задачи. Он заключается в следующем. Сначала выбирается цель – гораздо сложнее и выше, чем достижимый результат. Затем нужно придумать все возможные способы, чтобы максимально приблизиться к поставленной цели. «Если люди продолжают думать и действовать по привычке, – говорил этот человек, – даже если они будут работать долго и усердно, то смогут добиться роста не более чем на десять процентов. Однако чтобы добиться преимущества в два или десять раз, нужно ставить настолько высокие цели, чтобы каждому стало понятно: другие результаты требуют других действий».

Передовые компании из Силиконовой долины используют мозговой штурм, когда разрабатывают программное обеспечение. Например, если для того, чтобы выпустить первую версию программы, потребовалось два года, то на следующую версию отводится только один. Если удалось сократить количество ошибок в коде продукта до 5 %, то следующей планкой будет безошибочный код. Подобным образом нужно действовать и тем, кто хочет получить совершенное здоровье: определить идеальный результат и способы, как его достигнуть. В сложных производствах за то, чтобы исправить ошибку, придется заплатить в восемь-десять раз больше, чем за то, чтобы исключить возможные проблемы с самого начала. Поэтому когда высокое качество результата ставится на первое место с самого начала работы, это дает предприятию гораздо большую прибыль по сравнению с обычной практикой.

Такой же подход действует и в медицине. Предупредить болезнь гораздо дешевле, чем лечить. Недавний опрос показал, что американцы больше всего в своей жизни боятся хронических болезней с тяжелыми последствиями. При этом финансовые расходы на уход за больным и лечение волнуют их больше, чем боль и страдания. Многие из них боятся не столько смерти, сколько того, что семья не сможет оплатить их лечение. Очевидно, в медицине качество лечения должно быть на первом месте, и мы можем применять этот принцип в каждом отдельном случае.

### Возможности аюрведы – новой медицины

Первый секрет, который вам следует знать, если вы решили достичь совершенного здоровья, – это то, что вы должны осознанно выбрать этот путь. Вы сможете стать здоровым ровно настолько, насколько сочтете это возможным. Чтобы получить совершенное здоровье, недостаточно улучшить хорошее здоровье на 5-10 %. Когда вы полностью перестроите свое сознание, вы забудете о болезнях и старости.

Можем ли мы достичь идеального результата, если имеем дело с таким сложным объектом, как человеческое тело? По данным Национального института проблем старения, до сих пор никто не доказал, что человек проживет дольше, если сменит образ жизни, будет выполнять упражнения, соблюдать диеты, принимать лекарства и витамины. Сегодня ученые успешно проводят профилактику атеросклероза, артрита, диабета, остеопороза – болезней, от которых страдают пожилые люди. Но врачи пока не могут вылечить все эти болезни окончательно. Часто специалисты заявляют на публике о том, что смогли справиться с раком и другими тяжелыми болезнями, однако на деле это не совсем так. Самое лучшее, что они могут делать, – это проводить эксперименты и пытаться с их помощью приблизиться к лечению болезни. Например, когда ученые наблюдали за большой группой людей, то выяснили, что у них уменьшался риск сердечного приступа, если удавалось снизить уровень холестерина в крови. Но статистика для группы вовсе не гарантирует такой же результат для любого человека.

Если вы хотите улучшить свое здоровье в два или в десять раз, вам нужно глубоко изучить особенности своего организма. Вы можете это сделать с помощью Аюрведы – системы, которая создана для того, чтобы укрепить

здоровье и избежать болезней. Название возникло более пяти тысяч лет назад в Индии, и оно происходит от двух слов на санскрите: Аюс – жизнь и Веда – знание, наука. Таким образом, Аюрведа обычно переводится как «наука жизни». Другой, более точный перевод звучит как «учение о пределах жизни, учение о долгой жизни».

Цель Аюрведы – показать, как мы можем воздействовать на свою жизнь, контролировать ее, избежать влияния болезней и старости. Главный принцип

Аюрведы заключается в том, что разум управляет телом и состояние здоровья человека зависит от того, находятся ли они в равновесии. Это равновесное состояние приносит больше пользы для здоровья, чем любой из известных видов иммунитета.

Аюрведа объединяет в себе опыт и знания мудрецов, которые заложили традиции учения задолго до египетских пирамид и хранили их много поколений. В Центре благополучия Чопры мы создали современную систему, которая объединяет в себе вечные истины Аюрведы и достижения современной науки.

За последние пятнадцать лет мы с коллегами вылечили более десяти тысяч пациентов и подготовили около трех тысяч инструкторов по аюрведической медицине. Мы изучали Аюрведу и вместе с этим углубляли и расширяли свои познания в традиционной медицине. Мы объединили Аюрведу и западную медицину и сумели сблизить древнюю мудрость и современную науку. Когда врачи Центра благополучия Чопры изучают истории болезней и результаты обследования пациентов, они опираются на наблюдения за больным человеком. Мы помогаем нашим пациентам включить внутреннее зрение и достичь равновесия тела и сознания.

## Квантовая механика человеческого тела

Мы должны глубоко изучить свое тело, чтобы лучше узнать его возможности. С точки зрения Аюрведы физическое тело человека имеет квантово-механическую структуру. Физики говорят, что самая суть нашей природы находится на квантовом уровне гораздо глубже, чем атомы и молекулы. Квант – это неделимая частица материи или энергии, в десятки и сотни миллионов раз

меньше любого атома. На этом уровне невозможно различить материю и энергию. Кванты состоят из невидимых колебаний – волн энергии, которые легко могут принять определенную форму. Аюрведа учит, что то же самое верно и для человеческого тела: изначально оно имеет форму невидимых, но интенсивных колебаний (квантовых флуктуаций), которые затем превращаются в импульсы энергии и материальные частицы.

Квантово-механическая структура лежит в основе всей жизни человека: его мыслей, эмоций, протеинов, клеток и органов. Наше тело посылает нам невидимые сигналы на квантовом уровне и ждет ответной реакции. В основе нашей физической сущности лежит квантовый пульс, который отсчитывает квантовое сердце. Аюрведа утверждает, что все органы и процессы в нашем теле имеют аналоги в квантовом мире.

Для нас не было бы никакой пользы от квантовой механики тела, если бы мы не могли ее ощутить. К счастью, чувствительная нервная система помогает нашему сознанию воспринимать эти слабые вибрации. Когда фотон света падает на сетчатку, он действует на нее гораздо слабее, чем пылинка – на футбольное поле. Но сетчатка имеет особые нервные окончания – палочки и колбочки, которые могут почувствовать один-единственный фотон и послать сигнал в мозг, что позволит нам увидеть свет. Палочки и колбочки похожи на гигантский радиотелескоп, который принимает сигналы, возникшие в момент Большого взрыва[4 - Имеется в виду реликтовое радиоизлучение, возникшее в первые моменты жизни Вселенной.], и усиливает их настолько, чтобы мы могли их почувствовать.

Поскольку Аюрведа воздействует на квантово-механическую структуру как таковую, то с ее помощью можно достичь большего, чем с помощью обычной медицины, которая ограничена грубой физиологией. Это возможно потому, что на квантовом уровне энергии гораздо больше, чем на более высоких уровнях. Отличным примером является взрыв атомной бомбы – масштабное событие, которое имеет квантовую природу. Еще один пример – лазер использует тот же самый свет, что и вспышка фотоаппарата, но за счет эффекта, при котором когерентные[5 - Когерентные колебания – колебания, у которых минимумы и максимумы совпадают во времени. В данном случае усиление светового потока происходит именно поэтому.] квантовые колебания складываются друг с другом, его энергии хватает для того, чтобы прожечь стальной лист.

Примеры из предыдущего абзаца можно объяснить с помощью квантовой теории, которая говорит о том, что на самых глубоких уровнях материи заключена огромная энергия. Космос содержит огромное количество скрытой энергии, и даже малой ее частицы достаточно для горения звезды. Только тогда, когда происходит квантовый скачок (переход с одного уровня энергии на другой), эта так называемая темная энергия выделяется в виде тепла, света и других форм излучения.

Всем известно, что когда дерево горит, то выделяется намного меньше энергии, чем когда его атомы расщепляются во время ядерной реакции. Но мы не учли, что если мы захотим создать что-то на квантовом уровне, то получим столько же энергии, как если бы хотели что-то разрушить [6 - Например, термоядерный синтез.]. Только природа создает скалы, деревья, звезды и галактики, а мы каждый день активно строим собственное тело. Каждый из нас отвечает за тело, в котором живет.

Несколько лет назад доктор Дин Ониш, кардиолог из Сан-Франциско, показал, что у сорока пациентов уменьшились отложения жировых бляшек, которые почти перекрыли их коронарные артерии. Когда артерии этих пациентов очистились и к сердцу стал поступать кислород, то у них исчезли сдавливающие боли в грудной клетке и снизился риск закупоривания артерий, которое могло привести к смерти.

Для освобождения артерий группа доктора Ониша помимо обычных лекарств и хирургии активно использовала йогу, медитацию и строгую овощную диету. Недавно доктор Ониш подтвердил, что такие изменения образа жизни помогают лечить сердечные болезни. Почему эти результаты считаются такими значительными? Потому что официальная медицина до этого не признавала, что развитие запущенной болезни сердца можно прекратить и обратить вспять.

Традиционная медицина считает, что больной артерии уже ничто не поможет и с каждым днем она будет разрушаться все сильнее до тех пор, пока не будет закупорена и не вызовет смерть сердечной мышцы.

Между тем на квантовом уровне нет частей тела, которые существуют отдельно от других. Никакие проволочки не связывают молекулы наших артерий, как нет и видимых связей между звездами в галактике. Несмотря на это, и артерии, и галактики надежно удерживаются в прочной конструкции. Невидимые связи имеют квантовую природу – без этой «скрытой основы» наше тело представляло

бы собой случайный набор молекул.

Главный принцип Аюрведы заключается в том, что разум управляет телом и состояние здоровья человека зависит от того, находятся ли они в равновесии.

С позиций Аюрведы можно смело заявить, что опыт доктора Ониша может помочь всем больным, поскольку теперь мы знаем, как задействовать нашу квантово-механическую природу. Бляшки холестерина кажутся твердыми, как слой ржавчины внутри старой трубы, но бляшка живет и изменяется точно так же, как и все тело. В нее поступают новые молекулы жира, а старые выводятся наружу, образуются новые капилляры для подачи кислорода и питания. Доктор Ониш впервые показал всем, что мы можем осознанно избавиться от того, что сами «вырастили» в своем теле. Человек, который умер от сердечного приступа в возрасте пятидесяти лет, мог создать новые артерии. Женщина семидесяти лет, которая страдает от остеопороза, уже давно могла вылечить свою спину. На самом деле мы не знаем, сколько раз мы могли вылечиться, потому что процесс изменения никогда не останавливается. Но, возможно, мы могли бы восстановить артерию или сломанную кость за несколько недель или месяцев. Мы постоянно строим новое тело. Почему же не построить здоровую артерию, здоровую спину, здорового человека?..

В ведической философии Древней Индии разум считается главной силой природы. Мироздание, как и мы сами, – это не «энергетический бульон» или хаос. Многие говорят о том, что все в природе происходит под контролем разума, и это подтверждается, в частности, структурой ДНК. Как сказал один астрофизик, то, что жизнь возникла случайно, так же вероятно, как то, что ураган мог случайно собрать «Боинг-707» из деталей на свалке.

В наше время многие серьезные ученые рассматривают разум как основу мироздания. В физике существует так называемый антропный принцип, который предполагает, что с момента Большого взрыва[7 - Большой взрыв – самый первый момент жизни и расширения Вселенной. Предполагается, что произошло подобное взрыву высвобождение всей существующей во Вселенной энергии из начальной точки.] все происходило именно так, чтобы появился человек.

Почему это для нас важно? Потому что Аюрведа – это технология, которая позволяет работать со своим телом на квантовом уровне. Для того чтобы

проникнуть на этот уровень, нужны специальные приемы, которые мы подробно опишем в книге. Кроме того, вам нужно освободить свой мозг от посторонней работы, которая заполняет его фоновым шумом, как помехи забивают радиоэфир. Вне этого фона расположена область тишины, которая кажется пустотой, как межзвездное поле квантовой природы. Тем не менее, как и это квантовое поле, наша внутренняя тишина скрывает много возможностей.

Тишина внутри нас – ключ к нашей квантово-механической природе. Это тишина не хаоса, а порядка. Как и физическое тело, она имеет форму, структуру и цель. Вместо того чтобы рассматривать наше тело как совокупность клеток, тканей и органов, мы можем использовать квантовое видение, чтобы представить его бесшумным потоком разума, набором импульсов, которые образуют наш организм и управляют им. Секрет жизни на этом уровне состоит в том, что все в нашем теле может быть изменено импульсом разума.

Возможно, пример Тимми поможет мне убедить вас в верности моих слов. Тимми был обычным мальчиком шести лет, который страдал синдромом множественной личности. В его мозгу жили двенадцать личностей, каждая из которых имела уникальный набор эмоций, интонацию голоса, симпатии и антипатии. Стоит отметить, что когда у таких людей меняется главная личность, то меняется не только их разум, но и тело.

Например, одна из личностей может иметь диабет, и пока она преобладает, в организме будет недостаток инсулина. Когда же главными становятся другие личности, человек может иметь нормальный уровень инсулина и не проявлять никаких признаков диабета. То же самое касается высокого кровяного давления; даже бородавки, язвы и другие кожные дефекты появляются и пропадают при смене личностей. В литературе описаны случаи пациентов, которые могли мгновенно изменять вид своей энцефалограммы или цвет глаз. У одной женщины было три отдельных менструальных периода, соответствующих трем ее различным личностям.

Особенность Тимми заключается в том, что одна из его личностей, и только она, страдает аллергией на апельсиновый сок – на теле появляется сыпь. Журналист Дэниел Големан писал в «Нью-Йорк Таймс»: «Сыпь возникает, если Тимми пьет апельсиновый сок и в это время проявляется личность-аллергик. Более того: если во время аллергической реакции происходит смена личностей, то зуд, связанный с сыпью, немедленно прекращается, и наполненные жидкостью волдыри начинают рассасываться».

Это яркий пример того, как сигналы с квантово-механического уровня вызывают мгновенные изменения в физическом теле. Важно, что аллергия возникает и исчезает непонятным образом по команде мозга. Как это возможно? Лейкоциты иммунной системы, покрытые антителами, которые вызывают аллергическую реакцию, ждут контакта с антигеном. Когда контакт происходит, запускается цепь химических реакций.

В случае Тимми оказывается, что когда к его лейкоцитам приближаются молекулы апельсинового сока, то принимается решение – реагировать или нет. Это говорит о том, что отдельные клетки наделены разумом, который находится на более глубоком уровне, чем молекулярный: в случае антител и сока сталкиваются самые обычные атомы углерода, водорода и кислорода.

Заявление, что молекулы способны принимать решения, противоречит современной физике: это все равно что утверждать, что сахар сам выбирает, быть ему сладким или нет. Но нас поражает не только то, что переключение личностей Тимми приводит к таким наглядным результатам. Раз мы усвоили тот факт, что он сам решает, быть ли аллергиком (а как же еще мог бы он включать и выключать сыпь?), то из этого следует, что мы сами выбираем болезни. Мы не осознаем этого выбора, поскольку он происходит на более глубоком уровне, чем наши ежедневные размышления. Но раз у нас есть такая способность, то мы можем управлять ею.

Тело – это река

Мы часто рассматриваем наши тела как застывшие скульптуры – твердые, неизменные материальные объекты. На самом же деле они больше похожи на реки – волны разума, которые постоянно изменяются и куда-то текут. Древнегреческий философ Гераклит заявлял: «В одну и ту же реку ты не вступишь дважды, потому в ней все новые и новые воды текут». То же самое верно и для тела. Жир на вашей талии не тот же самый, что месяц назад. Наша жировая ткань (жировые клетки) постоянно пополняется жиром и освобождается от него, она полностью обновляется за три недели. Мы получаем новую внутреннюю оболочку желудка каждые пять дней (внутренний слой клеток меняется за то время, пока переваривается пища). Наша кожа становится новой каждые пять недель. Наш скелет, который кажется твердым и плотным,

полностью обновляется каждые три месяца. Обмен кислорода, углерода, водорода и азота происходит достаточно быстро, и наше тело могло бы полностью обновляться за неделю. Но более тяжелые атомы железа, магния и меди замедляют процесс.

Если вы последуете за своими внутренними стремлениями, то обнаружите, что ваш организм способен вернуться в равновесие почти без вашего участия.

Кажется, что снаружи мы неизменны, на самом же деле – подобны зданию, кирпичи которого постоянно заменяются новыми. 98 % всех атомов нашего тела полностью замещается каждый год – это было подтверждено радиоизотопным методом в лабораториях Оак-Риджа (штат Калифорния). Этот постоянный обмен контролируется на квантовом уровне психосоматической системы, и традиционная медицина пока не поняла полезности этого факта.

Для того чтобы по-другому взглянуть на свое тело, нужно изменить свой образ мыслей. В следующих главах я буду сопровождать вас в пути к самопознанию. Я покажу вам глубокие возможности Аюрведы, которые доступны тем, кто хочет управлять своим здоровьем на квантовом уровне, и при этом вам предстоит выйти за пределы современной медицины. Программа обучения разделена на три следующие части согласно трем разделам этой книги.

## Часть I. Мир совершенного здоровья

Сначала мы поговорим о том, возможно ли вообще достигнуть совершенного здоровья, затем подкрепим это практическим материалом. Аюрведа учит, что каждый человек имеет один из десяти типов тела, пракриты. В главе 2 вы узнаете, как определить свой тип тела. Это самый важный шаг к тому, чтобы улучшить свое здоровье, потому что по вашей пракрити вы сможете определить, как вам жить. Согласно Аюрведе, природа заложила в каждого из нас верные инстинкты: наше тело знает, что для него хорошо, а что плохо. Если вы последуете за своими внутренними стремлениями, то обнаружите, что ваш организм способен вернуться в равновесие почти без вашего участия.

Далее я покажу вам, что даже если баланс будет чуть-чуть нарушен, то вы обязательно заболите, однако если вы будете поддерживать внутреннее равновесие, то это гарантирует вам идеальное здоровье. Мы рассмотрим сильные и слабые стороны каждого типа тела, что позволит вам узнать, как именно укреплять собственное здоровье. Согласно пракрити, вы предрасположены именно к той болезни, которой хотите избежать.

## Часть II. Квантово-механическое тело человека

В этой части мы глубоко исследуем квантовую механику нашего тела и увидим, как разум направляет тело к болезни или здоровью. Тысячи лет назад медицина открыла связь разума и тела, а мудрецы Аюрведы создали «внутреннюю технологию», которая действует из самых глубин нашего сознания. Секрет совершенного здоровья в том, чтобы узнать, как использовать эту технологию для укрепления здоровья. Мы расскажем вам, как медитация помогает устранить проблемы со здоровьем. Также вы поймете, что квантово-механическая структура тела человека может использоваться с гораздо большей отдачей, чем любое лекарство, диета или упражнение.

В этой части мы рассмотрим все области медицинской деятельности Центра благополучия Чопры, в том числе и помогающие избежать склонности к раку и очистить тело и разум от ядов. После того как вы посмотрите на себя глазами врача Аюрведы и узнаете истории тех, кто прошел наши программы, вы поймете, почему мы считаем «квантовое лечение» нашим главным достижением.

## Часть III. Жизнь в гармонии с природой

После того как мы изложим основные принципы Аюрведы, я передам вам практические советы, которые я собирал по крупицам в течение последних пятнадцати лет. Совершенное здоровье опирается на идеальное общее равновесие. Все, что мы едим, говорим, думаем, делаем, видим и чувствуем, влияет на общее равновесие. Может показаться, что никто не сможет управлять всеми этими процессами одновременно. Но если подобрать диеты для вашего типа тела, придерживаться дневного и сезонного режима, то вы уверенно справитесь с большей частью угроз равновесию вашего тела в настоящем и будущем.

## Возврат к магии сил природы

Я был глубоко потрясен тем, как быстро идея совершенного здоровья превратилась в целое направление, которое сумело пошатнуть основы научной картины мира. Илья Пригожин, лауреат Нобелевской премии по химии 1977 года и пионер этого направления, назвал его возвратом к магии сил природы или новым диалогом человека с природой, когда люди понимают, что природа – это не машина, а удивительная среда, в которой скрывается множество возможностей. Природа подобна радиодиапазону с бесконечным числом станций, и та реальность, в которой мы существуем и которую познаем, – это только одна из станций в этом диапазоне. Она полностью нас устраивает, пока мы на нее настроены, но при этом заглушает другие станции.

Психолог Вильям Джеймс попытался описать, как можно перемещаться по диапазону: «Одним из главных открытий моего поколения было то, что человеческие существа могут менять свою жизнь вместе с главными ориентирами своего сознания», – писал он на рубеже веков. Этим пророческим замечанием Джеймс намного опередил свое время. Его современники считали, что природа устроена механически и все в мире происходит только по ее законам, а человек не играет никакой роли. Сегодня многие ученые думают, что это не совсем так и природа дает нам именно ту реальность, в которую мы верим и которую хотим видеть.

Безусловно, мы очень долго – веками – верили в болезни и смерть. Это говорит больше о том, как мы относимся к жизни, чем о самой жизни как таковой. Жизнь очень пластична, и силы, с помощью которых кто-то появляется на свет, так же значимы, как силы, что приводят к его смерти. Если посадить сосну в центре загрязненного города, она может прожить пятьдесят лет; за городом время ее жизни может увеличиться до двух-трех сотен лет, а на открытых всем ветрам гребнях Скалистых гор она простоит больше двух тысяч лет. Каким же на самом деле должен быть срок ее жизни? Он зависит от условий. Некоторые силы все время стремятся сохранить жизнь сосны, другие – наоборот. От этого равновесия и зависит, сколько проживет дерево. Оба срока жизни – как относительно короткий, так и очень длинный – естественны и зависят от внешних условий.

Лабораторная мышь, если ее хорошо кормить, может прожить в клетке более двух лет. Если снизить температуру ее тела и кормить малокалорийной пищей с витаминами, минералами и протеинами, срок жизни мыши увеличивается в два или три раза. С другой стороны, если подвергать ту же самую мышь сильному стрессу, например кидать под нос коту каждый день (но чтобы он не мог ее поймать), то мышь, скорее всего, не протянет больше нескольких недель. В обоих случаях внутренние органы мыши будут изношены в одинаковой степени: сердце, печень и почки будут одинаково «старыми», даже несмотря на то, что старшая мышь, может быть, прожила в пятьдесят раз больше младшей.

Когда изменяется баланс сил в организме, изменяется и жизнь человека. Каждый человек имеет свое окружение, а значит, и свой срок жизни, который отличается у других людей. Когда мы говорим о совершенном здоровье, мы предполагаем, что с ним мы можем прожить больше, чем без него.

Никто из тех, кто достиг нового уровня реальности, не живет вечно. В среднем сейчас люди живут около 70 лет, но вы вполне можете прибавить 50 лет и достичь рекордного возраста в 121 год, как у жителя одного из японских островов. В Римской империи ожидаемая продолжительность жизни для взрослых составляла 28 лет; к 2020 году она может возрасти до 90 лет для здорового американца, мужчины или женщины.

Если рассмотреть живую единицу – клетку, то для нее разница между долгой и короткой жизнью выражена гораздо сильнее. Если поместить каплю воды из пруда под микроскоп, вы увидите множество инфузорий, амёб, водорослей и т. д. Каждая амёба может прожить только две-три недели. Но поскольку амёбы размножаются делением, генетический материал внутри каждой из них имеет тот же возраст, что и материнская клетка, и его возрастом следует считать четыре недели вместо двух. Эта материнская клетка когда-то отделилась от своей материнской клетки, поэтому мы можем сказать, что та часть амёбы, на которую мы смотрим, в три раза старше, чем мы думали. В свою очередь, та часть, которая от нее отделится, – в четыре раза, и так далее. В итоге мы приходим к заключению, что эта амёба имеет возраст всех когда-либо живших амёб вместе взятых – миллион лет или больше.

Атомы и молекулы находятся внутри амёбы не так долго. Они участвуют в общем круговороте кислорода, водорода, углерода и азота, а значит, постоянно заменяются. Но при этом амёба сохраняет свою форму и идентичность в течение многих поколений. Можно считать, что амёба живет вечно до тех пор, пока не

будет разрушена ее ДНК.

Наше тело, в котором насчитывается от 50 до 100 триллионов клеток, гораздо сложнее амебы, и мы даем приют жизни, которая в одно и то же время стара и молода. Чтобы верно судить о сроках человеческой жизни, следует учитывать длительность многих жизней, которые заключены в одном теле.

Обычная клетка оболочки нашего желудка живет всего несколько дней, обычная клетка кожи – только две недели; красная клетка крови живет дольше – два или три месяца. Клетки печени живут очень долго – для замены им требуется несколько лет; клетки мозга и сердца не обновляются никогда.

Поразительно, что всеми этими сроками жизни – от самых коротких до самых длинных – управляет одна и та же ДНК. Клетки кожи и мозга генетически одинаковы, они развивались с момента зачатия, когда отцовская половина ДНК слилась с материнской и образовала нашу уникальную цепь ДНК. Сегодня мы знаем, что наша ДНК способна создавать все виды специфических клеток – мозга, кожи, сердца, печени и других – с собственным сроком жизни. Если мы просто посмотрим на клетку в микроскоп, мы не сможем сказать, будет ее жизнь долгой или короткой: нейроны нашего мозга похожи на клетки, которые дают возможность нам чувствовать запахи, но при этом клетки носа обновляются каждые четыре недели, а клетки мозга не восстанавливаются никогда.

Аюрведа говорит: нас не поразит ни одна болезнь, пока существует и поддерживается равновесие в теле, мыслях и особенно в душе.

Подобно амебе, каждая клетка человека состоит из атомов, которые буквально пролетают через нее: требуются тысячные доли секунды для того, чтобы в наших легких произошел обмен кислорода и углекислого газа; ионы натрия и калия перемещаются туда и обратно через клетки мозга триста раз в секунду. Наша сердечная мышца извлекает кислород из гемоглобина крови настолько быстро, что через несколько секунд ярко-красная кровь выходит из коронарных артерий почти черной.

Но этот бесконечный круговорот не размывает наше тело или личность, и в отличие от амебы мы более стабильны. Наша ДНК приняла современный вид

несколько миллионов лет назад, при этом она произошла от того, что старо как сама жизнь и имеет возраст почти два миллиарда лет. Мы неизменны на генетическом уровне, несмотря на то, что материал нашего тела постоянно обновляется.

## Жизнь без болезней

Если жизнь настолько пластична и динамична, то кажется странным, что мы не живем дольше, чем сейчас. Но нам мешает то, что мы не умеем управлять теми силами, которые действуют внутри и вокруг нас. Древние мудрецы Аюрведы были достаточно смелыми для того, чтобы задаться вопросом: должны ли мы болеть и стареть? Их ответ: нет, не должны. Если наши внутренние силы находятся в гармонии и равновесии с окружающим миром, мы неуязвимы для болезней. Идеальное равновесие обеспечивает возможность совершенного здоровья.

Мы полагаемся на главный принцип, о котором говорит Аюрведа: нас не поразит ни одна болезнь, пока существует и поддерживается равновесие в теле, мыслях и особенно в душе. Мудрецы Аюрведы учат, что у каждого из нас есть импульс, побуждение к росту и прогрессу в духовном плане. Этот импульс, который поддерживает наше общее равновесие, можно наблюдать в каждой отдельной клетке. Но самый яркий пример – мозг, который одновременно управляет температурой тела, скоростью метаболизма, голодом и жаждой, сном, химическим составом крови, дыханием и многими другими функциями. Их нужно очень точно координировать, чтобы поддерживать здоровье в порядке. Гипоталамус – крошечная область переднего мозга – заслужил имя «мозг мозга», ведь он управляет десятками функций тела.

Но настоящая опора равновесия находится еще глубже – на квантовом уровне, и с помощью специальной техники мы сможем использовать наш импульс к росту. Эта область пока недоступна для большинства людей, и поэтому они часто не могут противостоять болезни и старости. Когда враждебные жизни силы берут верх, телу ничего не остается, кроме как смириться с болезнью и постепенно разрушаться.

С другой стороны, если мы научимся поддерживать равновесие на самом глубоком уровне, у нашего внутреннего развития не будет пределов. О внутреннем развитии написаны десятки книг, но все они упускают ключевое звено, на котором настаивает Аюрведа: наше стремление к развитию заложено природой в наших клетках. Это всего лишь путь спокойной реки разума от ее начала к истоку. В этом заключается главный секрет совершенного здоровья. Если мы позволим своему разуму найти и изучить следующие уровни бытия, чтобы попытаться перейти на них, тело последует за ним. Спасет ли это нас от старости и болезней?

Мы можем только рассуждать о будущем, но уже известно много случаев, когда разум отказывался принять болезнь и тело вдруг соглашалось с ним. Не так давно у меня был пациент из Швейцарии по имени Андреа Шмитт, которому был поставлен неотвратимый диагноз – рак. За полтора года до этого он заметил странное пятно на спине, которое беспокоило его, когда он прислонялся к спинке кресла.

Пальцами он смог нащупать опухоль размером с монету, которая была похожа на большую темную родинку. С помощью ручного зеркала жены Андреа увидел багряно-коричневое образование точно между лопатками.

После этого события развивались страшно и стремительно. В Женеве онколог сделал Андреа биопсию и обнаружил у него меланому, самую опасную и быструю форму кожного рака. Через несколько дней Андреа прооперировали. Хирург удалил образование и исследовал лимфоузлы в правой подмышке. Было удалено четырнадцать подозрительных узлов, четыре из которых, как оказалось, были поражены меланомой. Теперь, когда основная опухоль была удалена, нужно было обработать пораженные области на спине и плече, чтобы окончательно уничтожить раковые клетки. Андреа, образованный человек, которому совсем недавно исполнилось пятьдесят лет, отказался от облучения.

«Моя позиция, – рассказывал он, – заключалась в том, чтобы просто ждать и наблюдать. После того как удалили опухоль, моя спина была серьезно травмирована, и я не был уверен в том, что выдержу новые процедуры в таком состоянии. Где еще я мог отдохнуть и восстановить силы, если не у себя дома?»

Такое решение обеспокоило онколога: он сказал, что если Андреа не станет лечиться дальше, то меланома почти наверняка вернется в течение шести месяцев.

Андреа спросил: «А с облучением не вернется?»

«Может вернуться, но с меньшей вероятностью», – сказал доктор.

«И сколько еще я могу прожить после этого?» – спросил Андреа.

Доктор немного замаялся, но потом рассказал о том, к чему может привести решение Андреа. Без лечения пациенты с метастазами меланомы могут прожить всего несколько месяцев; при максимально возможном лечении срок жизни иногда возрастает до нескольких лет, иногда – нет. Лишь около 10 % больных живут больше пяти лет, но до десяти лет не дотягивает никто.

«Ну, я не собираюсь умирать так долго, – сказал Андреа. – Зачем столько лет биться в агонии? Чтобы доставить удовольствие врачу?»

Его жизнь шла нормально следующие шесть месяцев, пока в левой подмышке не появился увеличенный лимфатический узел. Анализы определили, что это меланома, которая вернулась, как и говорил доктор. С точки зрения официальной медицины, на этой стадии надеяться было уже не на что. Когда Андреа приехал в Америку и обратился ко мне за помощью, я прежде всего рассказал ему о квантово-механической структуре тела:

«Перед тем как рак обретает физическую форму, его механизм должен запуститься на более глубоком уровне. Вместо того чтобы винить генетику или канцерогены, Аюрведа говорит, что болезнь возникает из-за искаженного поля квантовых колебаний, которые в нормальном состоянии позволяют телу оставаться здоровым. Вы можете научиться обращать сознание к самому тонкому уровню своего „я“ – тем самым квантовым флуктуациям, которые проявляются в виде мыслей и эмоций. Даже в самых тяжелых случаях люди побеждали смертельные болезни, если они были уверены в том, что обязательно выздоровеют».

Для всех неизлечимых болезней имеются примеры необъяснимых исцелений. Одна из особенностей меланомы заключается в том, что она в большей степени поддается самоизлечению, чем другие формы рака. Такие «спонтанные ремиссии» сравнительно редки – не чаще 1 % случаев за все время, но после них часто наступает полное выздоровление.

«Раз кто-то вылечился от меланомы, – заметил я, – то мы знаем, что это возможно. Все, что вам нужно, – одно открытие, которое вы должны сделать внутри себя. Именно сейчас, как ни у кого другого, у вас очень хороший шанс сделать это открытие».

Совершенное здоровье опирается на идеальное общее равновесие. Все, что мы едим, говорим, думаем, делаем, видим и чувствуем, влияет на общее равновесие.

Андреа воспринял этот совет серьезно. Он изучил методики Аюрведы, которые рассказывают о том, как запустить процесс самоизлечения, и очистил свое тело от грязи особыми процедурами (они описаны в главах 6 и 7). Наша главная цель заключалась в том, чтобы повысить качество его повседневной жизни. Он вернулся в Швейцарию и четыре месяца спустя с ликованием сообщил, что увеличенный лимфоузел пришел в норму. Рентген и анализы крови показали, что меланома полностью исчезла. Несмотря на то, что швейцарские онкологи давали ему не больше трех месяцев после того, как меланома вернулась, Андреа уже несколько лет ведет нормальную жизнь.

Самое замечательное здесь заключается в том, что разум пациента позвал тело в новую реальность и оно подчинилось, несмотря на то, что это было невозможно с точки зрения официальной медицины. Как объяснить такие удивительные события? Мы изучили четыреста случаев, когда у больных раком наступила неожиданная ремиссия, и выяснили, что все они обошлись без традиционного лечения. Одни пациенты пили виноградный сок или глотали огромные дозы витамина С; другие молились, пили травяные сборы или просто себя подбадривали. Эти совершенно разные люди все-таки имели одну общую черту. В определенный момент они решили, что хотят выздороветь и избавиться от болезни, как от дурного сна. И после этого неожиданно попали в мир без ужаса, безысходности и болезней – мир совершенного здоровья.

## Глава 2

### Определение типа тела

В Бостоне (Нью-Йорке, Чикаго, любом другом городе) стоит ясный октябрьский день, и люди возвращаются в деловой центр с обеденного перерыва. Некоторые надели шляпы, кашне и перчатки – они готовятся к зиме, в отличие от других – тех, кто еще носит рубашки с коротким рукавом и считает, что на дворе лето. По улице бегут два парня; один из них сворачивает в парк. Его шорты и голый торс странно смотрятся рядом с пальто пожилой дамы, которая ждет автобус на остановке. Можно случайно подумать, что эти люди живут в разных климатических зонах. Но на самом деле так выражается их внутренняя природа.

Несмотря на то, что на обед многие из них едят сэндвич, картошку фри и кофе, у некоторых из них пища лежит камнем в желудках, у других – нервно ворочается, а у остальных перерабатывается как обычно. Когда тротуар кажется переполненным, у людей бьется быстрее сердце, выделяется избыток желудочной кислоты или поднимается кровяное давление. Никто не будет спорить, что каждый человек важен для мира и имеет свои особенности, но знают ли медики, что у людей существуют различные типы тел?

В обычной медицине мы уделяем гораздо больше внимания различиям между болезнями, чем между людьми. Если пациент жалуется на приступ артрита в руке, врач понимает, что это может быть связано с сотней болезней, из-за которых суставы начинают болеть, воспаляются и теряют подвижность. Известно, что некоторые люди имеют наследственную склонность к артриту, но эта болезнь может быть вызвана и другими причинами – гормональными изменениями, физическим и умственным стрессом, неправильным питанием, недостатком физических упражнений и т. д.

Аюрведа указывает, что болезни, как и люди, отличаются друг от друга. Поскольку биология признает, что все мы имеем «биохимическую индивидуальность», это очень важно учитывать врачу при осмотре. Биохимическая индивидуальность подразумевает, что нет какого-то среднего человека. В каждый момент времени наши клетки и ткани содержат разное количество кислорода, углекислого газа, железа, инсулина или витамина С, которое соответствует физическому состоянию нашего тела, мыслей и эмоций. Наше тело имеет множество мелких особенностей, и когда мы изучим их, то сможем серьезно улучшить свое здоровье.

## Первый шаг – определение типа вашего тела

Каждая молекула воздуха, воды и еды, которые мы получаем, обрабатывается по внутренним законам нашего тела. Мы можем выбрать, следовать ли этим законам или создавать свои, но точно не стоит им сопротивляться. По Аюрведе, жить в согласии со своей природой – легко, комфортно и без напряжения – значит уважать свою уникальность.

Первый вопрос, который задает себе врач Аюрведы, – не «чем болен мой пациент?», а «кто мой пациент?». Под «кто» он не имеет в виду ваше имя или профессию. Он ищет характерные признаки типа вашего тела, вашей пракрити. На санскрите это понятие означает «природа», это и есть ваша подлинная сущность, которую он хочет определить, прежде чем перейти к вашим жалобам и симптомам болезни.

Тип тела по Аюрведе подобен книге, в которой собраны внутренние законы организма. стакан парного молока содержит 120 калорий независимо оттого, кто его пьет. Но у одного человека эти калории отложатся в виде жировой ткани, а у другого превратятся в энергию. Организм ребенка требует очень много кальция для роста костей, и почти такое же количество кальция теряет пожилой человек. К старости организм, как правило, уже не может эффективно усваивать кальций, и тогда в почках могут образоваться камни.

Зная тип вашего тела, врач Аюрведы может сказать, какие пища, физические упражнения и медицинские процедуры вам помогут, а какие бесполезны и даже вредны. Человек с больными артериями может умереть даже из-за пиццы с сыром, если от очередной порции жира скопление бляшек оторвется от стенки артерии и заблокирует проток крови к сердцу. Из-за таких отрывов часто случались тяжелые инфаркты. При этом та же пицца несколько не повредит людям другого типа, особенно тем, кто не имеет склонности к лишнему весу. Чем скорее вы узнаете свою пракрити, тем быстрее начнете питаться правильно.

Существуют три важные причины для того, чтобы определить тип тела на первой стадии пути к совершенному здоровью.

1. Первые признаки болезни появляются рано. Трудно найти сорокалетнего пациента с болезнью сердца, у которого не было первых тревожных сигналов в двадцать лет. Когда патологоанатом рассматривает артерии у трупа

двадцатилетнего больного, то часто находит прослойки жира, которые могли в будущем привести к инфаркту. Даже у детей школьного возраста можно распознать склонность к аллергии, хроническому избытку веса, высокому уровню холестерина или язвенной болезни. Именно на этом этапе заболевание легче всего предотвратить и вылечить, но, к сожалению, очень трудно вовремя заметить симптомы и понять, к какой болезни они относятся. Если же вы точно знаете тип своего тела, все свои сильные и слабые стороны, вы сможете заняться профилактикой задолго до того, как проявится болезнь.

2. Знание типов тела делает профилактику более конкретной. Никто не предрасположен ко всем болезням в мире, и все же большинство из нас пытается предотвратить как можно большее их число: рак, инфаркт, остеопороз и другие, потому что боится всех болезней одновременно. Если вы хотите остаться здоровым, но не знаете, к какой именно болезни предрасположены, вы блуждаете в темноте.

Почему 60 миллионов взрослых американцев ходят с невыделенной гипертонией? Отчасти потому, что нет прямой связи между профилактикой и человеком, который в ней нуждается. Инфаркты, рак и диабет случаются раз за разом только с конкретными людьми. Смысл имеет только та профилактика, которая берет за основу именно эти соображения.

3. Знание типа тела делает лечение более правильным. Лечение в среднем – это когда врач прописывает валиум каждому, кто страдает от беспокойства, или антациды[8 - Антацид – средство для нейтрализации кислоты.] всем, у кого язва. Это все равно что пытаться попасть пальцем в небо и считать, что болезни у всех протекают одинаково. Но, как мы уже видели, это не так. Согласно Аюрведе, у трех разных человек чувство тревоги появляется при разном уровне стресса. Язвы у них могут возникнуть из-за того, что они неправильно питались, на них давили на работе, у них были трудности дома. В результате у них, по сути, три различные болезни под одним и тем же названием. Такое часто бывает у людей, которые много курят, не контролируют себя в еде и страдают от астмы или аллергии. Во всех этих случаях легко можно определить тип тела по Аюрведе и узнать, что происходит в организме конкретного человека.

И наконец, знание типа тела необходимо, чтобы понять самого себя. Когда вы разберетесь, что на самом деле происходит внутри вас, вас больше не будет волновать мнение посторонних людей о том, что вам следует делать, говорить, думать и чувствовать. Одно из приятных преимуществ Аюрведы состоит в том,

что она способна выявлять малейшие вещи, которых вы даже не замечаете. По телевизору каждого из нас убеждают пить по утрам апельсиновый сок, однако у некоторых людей от него возникает изжога или расстройство кишечника. Это означает, что для их типа тела не подходит количество кислоты в соке.

Когда вы разберетесь, что происходит внутри вас, вас больше не будет волновать мнение посторонних людей о том, что вам следует делать, говорить, думать и чувствовать.

Человек, у которого нервы начинают плясать из-за чашечки слабого кофе, отличается своей природой от другого, который глотает три чашки черного эспрессо, как воду. Когда вы реагируете на чашку кофе, сквозняк, замечания начальника, проявления любви или дождливую погоду, тип вашего тела подает вам знак. Это уникальный сигнал, который можете услышать только вы. Если вы прислушаетесь к сигналам, которые вам посылаются каждый день, каждую минуту, вы заметите, что они влияют на ваше настроение, поведение, ощущения, вкусы, способности, тягу к другим людям и многое другое.

Словосочетание «тип тела» – только намек на смысл пракрита, на самом деле это целый мир, собственная реальность, которую вы создаете внутри себя. Точнее, можно назвать вашу пракрита «типом психофизиологической конституции» – термином, который включает как разум (психо-), так и тело (физиология). Я избегаю этого названия для краткости, но важно помнить, что тип вашего физического тела имеет свои особенности и на уровне разума.

Составные части типов тела – доши

Откуда берутся психофизиологические типы? Все мы имеем одинаковые по своему строению клетки и органы, хотя благодаря генам наделены, к примеру, голубым, зеленым или карим цветом глаз. Несмотря на разные характеры, мы все испытываем одинаковые эмоции. Чтобы определить основные психофизиологические типы, Аюрведа рассматривает точку контакта разума и тела. Каждое событие отражается и в разуме, и в теле. Если ребенок пугается темноты, его страх реализуется в виде выброса адреналина в кровь. Аюрведа

утверждает, что это взаимодействие происходит в месте между разумом и телом – там, где материализуются мысли. В этой точке расположены три управляющих начала, которые называются дошами.

Доши очень важны, поскольку они позволяют разуму вести диалог с телом. Все наши желания, страхи, мечты, самые слабые эмоции и привычки оставляют следы в нашей физиологии – они постоянно и незаметно меняют ваше тело, когда «обращаются» к нему.

Для большинства из нас эти сигналы не играют такую важную роль в жизни, как могли бы. В определенный момент стрессы и старость в нашей памяти начинают преобладать над ростом и развитием. Если тело изнашивается все сильнее год от года, а разум еще способен к любви и созиданию, то ваши доши требуют особого внимания.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Комплементарная медицина – все виды неофициальной медицины, используемые в целях здравоохранения совместно с официальной медициной. Считается, что комплементарная медицина дополняет официальную, способствуя общим целям сохранения здоровья и удовлетворению спроса, не предоставляемого официальной медициной. – Здесь и далее примечание переводчика.

2

Холистическая медицина – направление, рассматривающее индивида как единое целое, а не совокупность органов, при этом лечение пациентов осуществляется с учетом их физического, эмоционального, ментального состояния и духовных особенностей.

3

Альтернативная медицина – методы, противостоящие официальной медицине (иногда антинаучные, используемые вместо медицинских средств). Понятия «комплементарная медицина» и «альтернативная медицина» различны. В то время как комплементарная медицина используется совместно с официальной медициной, альтернативная применяется вместо официальной.

4

Имеется в виду реликтовое радиоизлучение, возникшее в первые моменты жизни Вселенной.

5

Когерентные колебания – колебания, у которых минимумы и максимумы совпадают во времени. В данном случае усиление светового потока происходит именно поэтому.

6

Например, термоядерный синтез.

7

Большой взрыв – самый первый момент жизни и расширения Вселенной. Предполагается, что произошло подобное взрыву высвобождение всей существующей во Вселенной энергии из начальной точки.

8

Антацид – средство для нейтрализации кислоты.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/chopra\\_dipak/ayurveda-drevnyaya-mudrost-i-sovremennaya-nauka-dlya-sovershennogo-zdorov-ya](https://tellnovel.me/ru/chopra_dipak/ayurveda-drevnyaya-mudrost-i-sovremennaya-nauka-dlya-sovershennogo-zdorov-ya)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)