

Идеальная Энергия

Дипак Чопра

Перевод с англ.
Н. Шпет

"София"

"В настоящее время происходит становление новой медицины - медицины, в которой ведущие роли играют психика, сознание, мышление и интеллект. Одним "архитекторов этой новой медицины является д-р Чопра, заслуженный и уважаемый врач, завоевавший своими работами репутацию передового ученого-медика".

Ларри Досси, автор книги "Целебные Слова"

"Дипака Чадра по праву называют современным Гиппократом за его оригинальные лечебные методы, в которых сочетаются древние традиции врачевания и достижения современной медицины".

Яре Купшинет, "Чикаго Сан Таймз"

"Мы бы очень хотели жить по соседству с д-ром Чопра, чтобы обмениваться с ним визитами".

Джудит Хупер, "Нью-Йорк Таймз Бук Ривью"

"Программа Дипака Чопра изложена превосходным, убедительным, увлекательным языком и содержит много здравого смысла".

Кортии Джонсон, автор книги

"Генри Джеймс и эволюция сознания"

"Д-р Чопра знакомит нас с информацией, дающей нам возможность прожить долгую, не обремененную болезнями жизнь".

Верни Сигл, доктор медицины,

автор книги "Любовь, медицина и чудеса"

Неисчерпаемая энергия
*Комплексная программа
психофизиологической регуляции
организма по преодолению
хронической усталости*

1

**Усталость, энергия
и квантово-механическое тело**

Усталость определяется как отсутствие физической, умственной и эмоциональной энергии, а хроническая усталость - это ее длительное отсутствие. Впрочем, живя в современном западном обществе, вы вряд ли нуждаетесь в определении усталости. Скорее всего, вы уже достаточно хорошо знакомы с этой проблемой. И, вполне вероятно, что именно в данный момент вы испытываете хроническую усталость. Несмотря на то, что усталость широко распространена в современной жизни, с точки зрения природы в целом, она представляет собой истинный феномен. Прежде всего потому, что природа изобилует энергией и созидательной активностью. Ранним утром просыпаются птицы, они поют, строят без усталости гнезда, добывают пропитание для своих птенцов; белки спускаются вверх-вниз по деревьям, скачут с ветки на ветку; а когда приходит весна кажется, будто трава и цветы вот-вот вырвутся из-под земли и потянутся в изобилии вверх, полные жизненной силы.

Эта изумительная энергия присутствует не только в биологическом мире, но и во всей физической Вселенной. Разбиваются о берег волны; с невероятной силой несутся к морям реки; ревет ветер, сметая все на своем пути; с потрясающей скоростью вращается вокруг своей оси и Солнца Земля; и само Солнце постоянно дает невообразимое количество тепла и света. Физики говорят, что Вселенная - это не что иное, как динамичное, пульсирующее поле несметной энергии.

Странно, не правда ли? Как при наличии такого огромного количества энергии хоть кто-нибудь может чувствовать себя уставшим? Почему каждый день миллионы людей испытывают усталость? Почему многие из них пребывают в состоянии усталости большую часть своей жизни?

, Противоречие между широкой распространенностью хронической усталости в нашем обществе и изобилием энергии в природе представляет собой грустный парадокс. Но это же противоречие может дать нам ключ к реальному решению проблемы хронической усталости. В этой книге вы познакомитесь со многими приемами, которые позволят вам восстановить связь с природой и, в частности, узнаете о том, как открыть естественные источники энергии, которые уже находятся внутри вас.

Но прежде чем исследовать способы устранения усталости, давайте рассмотрим проблему более внимательно и попытаемся получить некоторые представления о ее масштабах.

Усталость - это одна из наиболее распространенных жалоб, с которыми люди обращаются к врачам. Недавно "Журнал Американской медицинской ассоциации" ("Journal of the American Medical Association") опубликовал данные о том, что 24 % больных, выборочно опрошенных в одной из клиник, жаловались на хроническую усталость. Среди женщин показатель был выше - 28 % заявивших, что испытывают усталость, по сравнению с 1 % у мужчин. Но при этом случаи усталости были отмечены чуть ли не у каждого пятого мужчины.

Нет сомнения в том, что ощущение усталости постоянно присутствует в жизни миллионов американцев. Но поскольку жалобы на усталость являются одними из самых неопределенных, врачам сложно дать оценку этому феномену и лишь изредка удается выявить его фактическую причину. Конечно, это не значит, что если вы

испытываете постоянную, глубокую усталость, продолжающуюся несколько недель, вам не стоит проходить медицинское обследование. Напротив, в вашем случае причина может оказаться очевидной и легко устранимой. Возможно, ваша усталость вызвана анемией, проблемами со щитовидной железой, гепатитом, диабетом, мононуклеозом, заболеванием почек и другими хроническими расстройствами. Я рекомендую пройти физикальное обследование, чтобы исключить эти возможные причины. Но вместе с тем я бы хотел подчеркнуть, что у подавляющего большинства жалующихся на хроническую усталость не удастся выявить каких-либо определенных физических причин, ее порождающих. И это, возможно, единственный, наиболее важный вывод из всех, что о были сделаны в результате многочисленных исследований данной проблемы.

В этой книге под хронической усталостью понимается ощутимый недостаток энергии, наблюдаемый в течение одного месяца или более. Этот тип усталости совершенно отличается от острого утомления, которое обычно вызывается определенными ситуациями, вроде заучивания материала перед экзаменами или поспешными действиями при необходимости выполнить работу в срок. С течением времени и после дополнительного отдыха острое утомление, как правило, проходит. Те же, кто страдает хронической формой усталости, продолжают чувствовать себя утомленными независимо от того, как долго они отдыхают. Эти люди чувствуют себя уставшими сразу после утреннего пробуждения - ещё более уставшими после того, как встают с постели. Чтобы решить проблему хронической усталости, одного сна очевидно, недостаточно.

Таким образом, мы можем определить хроническую усталость как усталость, которую человек испытывает каждый день или почти каждый день в течение по меньшей мере одного месяца и которая не излечивается, ни сном, ни отдыхом.

СОГЛАСОВАННОСТЬ ТЕЛА И РАЗУМА И СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Несмотря на то, что случая хронической усталости встречаются среди населения довольно часто, многие люди, похоже, недооценивают степень влияния этого феномена на нормальное течение жизненного процесса. Исследования показывают, что хроническая усталость может быть такой же пагубной для здоровья, как и серьезные медицинские расстройства, например, не устраненные нарушения щитовидной железы или недавно перенесенный сердечный приступ. Этот факт тем более примечателен, что подавляющее большинство страдающих хронической усталостью не имеют какой-либо ясной причины, вызывающей эту проблему.

В отсутствие причины становится очевидным, что хроническая усталость возникает чаще всего под влиянием эмоциональных и психологических факторов. Так, в ходе одного психологического тестирования было обнаружено, что у 80 % страдающих хронической усталостью уровень депрессии или тревоги был выше, чем у "нормальных" людей. Это наводит на очень важную мысль о связи разума и тела - мысль, которая станет центральной темой дайной книги. Ваши разум и эмоция могут быть либо основными источниками энергии, либо основными ее расточителями, и выбор здесь всецело зависит от вас. Ниже мы детально рассмотрим эту концепцию. Перед тем как перейти к дальнейшему изложению, важно упомянуть категорию людей, страдающих особо тяжелой формой усталости, именуемой синдромом хронической усталости (СХУ). Клинически СХУ был выделен в отдельное заболевание в середине 80 годов. И хотя среди специалистов, занимающихся охраной здоровья, в настоящее время нет единого мнения относительно причин, вызывающих эту проблему, имеется свидетельство, что провоцирующими факторами могут быть вирусная инфекция или поражение иммунной системы.

Согласно данным федерального Центра по контролю и профилактике заболеваний, синдромом хронической усталости страдают от 100 000 до 250 000 взрослого населения страны. Эти люди испытывают настолько сильную и постоянную усталость, что на протяжении, как минимум, 6 месяцев их обычная дневная активность бывает снижена по крайней мере на 50 % и это состояние сопровождается особыми физиологическими симптомами, которые и отличают СХУ от простого отсутствия энергии. Больные СХУ зачастую спят по 12 и более часов в сутки и тем не менее испытывают трудности при выполнении обычных повседневных задач из-за крайней степени утомления. Людям с обычным видом хронической усталости, как правило, удается, хотя и не без усилий, справляться со своими повседневными обязанностями. СХУ же делает людей практически недееспособными. Кроме того, СХУ сопровождается, как правило, такими физическими симптомами, как слабое проявление лихорадки, рецидивирующая ангина, болезненные лимфоузлы, боли или слабость в мышцах, боли в суставах и головные боли. Сон при этом не кажется освежающим и к тому же у человека может теряться способность к концентрации и нарушаться кратковременная память. Если у вас есть симптомы, предполагающие наличие синдрома хронической усталости, вам следует обратиться к врачу для прохождения медицинского обследования.

ИСТИННЫЕ ИСТОЧНИКИ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Мы уже выяснили, что хроническая усталость является весьма распространенной проблемой. Она может проявляться в умеренной форме и препятствовать нормальной полноценной жизни, а может принимать форму СХУ и иметь тогда поистине катастрофические последствия. Однако решение этой проблемы всегда одно и то же: больше энергии.

Средством от хронической усталости и одновременно основой для достижения более полного ощущения жизни является способность "выпустить на свободу" то беспредельное естественное поле энергии, которое постоянно нас окружает. Эйнштейн открыл, что каждый атом Вселенной содержит огромное количество энергии, а современные физики продолжают демонстрировать, что все существующее во Вселенной появляется на свет в результате вибраций, происходящих в едином поле энергии и интеллекта, которое является основообразующей силой природы. Иными словами, в основе всего сущего лежит единый источник энергии; и именно из этого источника рождаются все явления Вселенной. Мы, человеческие существа, представляем собой просто локальные места концентрации энергии и интеллекта поля Вселенной. По нашим телам растекаются тот же интеллект и та же энергия, что управляют и всем мирозданием. Мы и все вокруг нас являемся неотъемлемой частью природы.

Все это станет понятным, когда мы рассмотрим структуру атомов, составляющих человеческое тело. Квантовая физика показала, что атомы не являются твердыми, неделимыми частицами. Они состоят из более мелких частиц субатомной материи - протонов, нейтронов и электронов, - которые вращаются вокруг друг друга со скоростью света. Внутри атома расстояния между этими субатомными частицами пропорциональны по своим величинам расстояниям между звездами и галактиками. Это значит, что пропорционально своим размерам человеческое тело сравнимо с пустотой межгалактического пространства.

С точки зрения физики, даже эти субатомные частицы представляют собой скорее не твердые, материальные объекты, а вибрации энергии, принявшие материальную форму. Эйнштейн говорил, что материя - это на самом деле не что иное, как энергия, скрытая под другой оболочкой. А великие физики 20-30 годов подтвердили тот факт, что каждая физическая частица является, в конечном счете, формой вибрации энергии, называемой "волновой функцией". Это открытие - что представляет собой форму

волновой вибрации - получило в квантовой физике название "корпускулярно-волновой дуализм".

Эти достижения наиболее передовых областей современной науки могут полностью изменить наши прежние представления о человеческом теле. За его материальной формой скрывается "действительности пульсирующее, динамичное поле энергии. Частицы, составляющие тело каждого отдельного человека, представляют собой вибрации энергии, происходящие в более обширном, универсальном поле. В основе нашего материального бытия лежит то, что можно назвать "квантово-механическим телом", которое представляет собой чистый процесс, чистую энергию и чистый интеллект. Поскольку квантово-механическое тело определяет, каким будет физическое тело, именно в нем мы можем отыскать источники хронической усталости, а также найти способы ее устранения.

Большинство из нас (за исключением специалистов, работающих в области квантовой физики) рассматривают свое тело как застывший, материальный объект, а сознание, напротив, как нечто призрачное, нереальное и нематериальное. До тех пор, пока мы не избавимся от этого ложного представления, навязанного нам нашими ощущениями, мы не сможем понять, как вообще могут взаимодействовать разум и тело. Однако в настоящее время взаимоотношения между ними становятся центром внимания новой области науки, называемой психофизиологической медициной, которая предлагает совершенно уникальные формы решения некоторых наиболее сложных и разрушительных по своим последствиям проблем.

Как только вы поймете, что видимая материальная структура тела есть в действительности не что иное,

как чистая энергия, вам станет ясно, что мысль и материя - это в сущности одно и то же. С точки зрения квантовой физики, нет большой разницы между колебаниями мысли, возникающими внутри единого поля, и волновыми вибрациями, рождающими частицы, которые составляют человеческое тело. Короче говоря, ваши мысли представляют собой явление квантового порядка - едва уловимые вибрации поля, которые оказывают сильнейшее влияние на все функции вашего организма.

В ходе недавних исследований, проводимых в Национальных институтах здоровья, были получены важные данные о связи разума и физического тела. Обнаружилось, что всякий раз, когда у человека возникает какая-либо мысль или ощущение, мозг вырабатывает особую категорию химических веществ, называемых нейропептидами. Тип вырабатываемых нейропептидов. И, что самое важное, действие этих нейропептидов не ограничивается только мозгом или нервной системой. Рецепторы, воспринимающие нейропептиды, были обнаружены во всей пищеварительной системе, в сердце, в легких, в почках, а также в иммунной системе. Это говорит о том, что нейропептиды оказывают мощное воздействие на все физиологические процессы, в том числе на производство энергии и на иммунитет.

Как только мы начнем постигать связь разума и тела, т. е. понимать, как мысли и эмоции влияют на тело, - мы сможем выявить причины хронической усталости. Мы поймем, почему страдающие этим расстройством не имеют, как правило, каких-то определенных физических симптомов, но обнаруживают более высокий уровень депрессии или тревоги, чем другие. Это ключевой момент: по-видимому, именно недостаток эмоциональной и умственной активности в жизни индивида лишает организм энергии и вызывает хроническую усталость. Эта утечка энергии является функцией психофизиологической связи и контролируется химическими веществами, вырабатываемыми в мозге.

Уровень энергии, ощущаемый вами в каждый данный момент, является конечным продуктом огромного количества разнообразных переменных составляющих, среди которых качество пищи и ваше пищеварение; температура воздуха; ваши мысли и

эмоции и многое другое. Однако уровень базовой энергии, который вы ощущаете в своей повседневной жизни, определяется качеством вашей связи с окружающим вас единым полем энергии. Эта связь осуществляет контроль за поступлением энергии и интеллекта во все системы вашего организма и от нее же зависит, насколько хорошо протекают в каждый данный момент ваши физиологические процессы.

Взяв за основу своих рассуждений понятие о квантово-механическом теле, я хочу предложить несколько правил, соблюдение которых поможет вам избавиться от хронической усталости и ощутить прилив чистой энергии. Мы назовем эти правила Основными принципами энергии, или ОПЭ, и в каждой главе книги будем знакомить вас с одним из них. Во время чтения я советую вам держать под рукой ручку и лист бумаги, с тем чтобы, встретив очередной ОПЭ, вы могли записать его. Это будет способствовать сосредоточению внимания и поможет вам запомнить все Основные принципы энергии.

Первый как раз и объясняет, почему изучение всех принципов принесет вашему здоровью огромную пользу..

ОПЭ 1. Знание обладает организующей силой. Через психофизиологическую связь знание влияет на тело и обеспечивает крепкое здоровье.

Знание в буквальном смысле может исцелить. Согласно медицине психофизиологии, знание - это самый великий лекарь из всех. Поэтому то, что вы будете записывать каждый ОПЭ и серьезно к нему относиться, может оказать на вашу психофизиологию такой же эффект, как и прописанное врачом лекарство. Нейрохимические вещества которые при этом начнут синтезироваться в вашем организме будут питать, исцелять и освежать вас самым действенным образом. Приведем еще четыре ОПЭ:

ОПЭ 2. Энергия - это естественное состояние жизни. Абсолютная истина природы заключается в том, что в едином поле всегда содержится безграничное количество энергии.

ОПЭ 3. Энергия свободно течет из единого поля в разум и тело. Усталость возникает в результате загромождений или дисбалансов, возникающих на пути этого естественного потока.

4, Загромождения или дисбалансы в разуме и теле возникают тогда, когда нарушается гармония с природой.

ОПЭ 5. В уравновешенную психофизиологическую систему энергия природы течет беспрепятственно. Таким образом, ключом к устранению хронической усталости и обретению достаточного количества энергии является равновесие.

Наши первые пять ОПЭ содержат важные сведения, касающиеся энергии и усталости, а также помогают высветить связь каждого индивида с окружающим миром. В ОПЭ 5, например, говорится о равновесии, которое является ключевым принципом данной книги. "Равновесие - это цель всех приемов, которым вы будете обучаться, и слово это следует понимать в самом широком его смысле. В идеале равновесие означает полную интеграцию всех физических и духовных элементов в каждой области вашего бытия. В последующих главах вы будете изучать приемы создания равновесия в четырех таких областях: теле, разуме, поведении и окружающей среде.

Первый из этих приемов, представляющий собой психофизиологический метод снижения усталости, называется "наблюдение за уровнем энергии". Проще говоря, вы должны научиться оценивать уровень энергии в течение дня. Этот метод проистекает из первого основного принципа энергии: Знание обладает организующей силой. Вы можете начать решать проблему хронической усталости просто путем углубления познаний о своих же собственных ощущениях.

Почему вы должны наблюдать за энергией, а не за усталостью? Ответ на этот вопрос заключен в нашем шестом ОПЭ, который называется принципом второго элемента.

Пожалуйста, запишите его.

ОПЭ 6. Принцип второго элемента гласит, что основное решение любой проблемы

заключено не в самой проблеме, а появляется, когда в ситуацию вводится второй, противоположный этой проблеме элемент.

Чтобы пояснить это принцип" позвольте мне проиллюстрировать его одним гипотетическим примером. Люди, Находящиеся в темной комнате воспринимают темноту как помеху; В темноте они не видят, что делают, и постоянно натыкаются друг на друга. Они испытывают всякого рода затруднения и попросту не могут нормально действовать. В этой же комнате находится группа интеллектуалов, которые собираются вместе чтобы подумать над тем, как разрешить возникшую проблему темноты. Они образуют комитет для изучения возможных причин темноты. Они пытаются диагностировать различные типы и формы темноты и изобретают всевозможные пути ее устранения. Итак, чтобы решить проблему темноты на уровне самой проблемы, тратится огромное количество энергии.

Но вот в разгар всей этой аналитической работы кто-то случайно находит на стене выключатель и комнату заливают свет. Темнота мгновенно рассеивается! И тут вдруг становится ясно, что проблемой была не темнота как таковая. Действительной проблемой было отсутствие второго элемента ситуации - в данном случае, света. По сути, сама темнота являлась объективной реальностью разве что в отрицательном, смысле, т. е. она представляла собой лишь отсутствие положительного элемента. Аналогичным образом, усталость сама по себе не является проблемой. Усталость есть лишь отсутствие позитивной силы, чем является энергия. Согласно принципу второго элемента, решить проблему усталости можно путем концентрации усилий на достижении энергии. По этой причине все описываемые ниже приемы и принципы направлены на усиление энергии в разуме и теле. Вместо того, чтобы быть замороженным темнотой, нужно дать хоть немного света.

Для осознанного фиксирования приливов и отливов своей энергии на протяжении каждых 24 часов, вы должны вести Журнал энергии, образец которого приводится в этой главе. В этом журнале вы должны отмечать уровни энергии в трех важных временных точках дня. Первый из этих ключевых моментов наступает вскоре после вашего пробуждения, второй приходится на поздний: полдень, около 4 часов дня, а последний соответствует 8 часам вечера.

Чтобы определить свой уровень энергии, вы должны просто сесть, расслабиться и позволить своему сознанию охватить все тело. Попробуйте достичь такого состояния за несколько минут. Выберите обстановку, где вас ничто не будет отвлекать. Закройте глаза и дышите медленно и ровно - это может помочь. Добившись нужного состояния, мысленно оцените свой уровень энергии и затем запишите в журнал. В колонке "Комментарии" вы должны указывать любые виды деятельности или события, которые могли повлиять на вашу энергию.

Журнал наблюдений за уровнем энергии

Прервите на время все занятия и измерьте свой уровень энергии в трех ключевых временных точках суточного цикла: утром, сразу после пробуждения, в поздний полдень, около 4 часов дня, и вечером, примерно в 8 часов.

Чтобы определить свой уровень энергии, сядьте, расслабьтесь и дайте возможность своему сознанию охватить все тело. Затем мысленно оцените свой уровень энергии в баллах, от 0 до 10. Обведите кружком число, наиболее точно характеризующее ваш уровень энергии.

0 - Энергия отсутствует, полнейшая усталость. 3 - Равные уровни усталости и энергии. 10 - Абсолютная энергия и прилив жизненных сил, никаких следов усталости.

В конце недели соедините все кружки линией, которая покажет общую тенденцию колебания вашей энергии.

Уровень энергии																				
Воскре- сенье			Поне- дельник			Втор- ник			Среда			Четверг			Пятни- ца			Суббо- та		
Утро	Полдень	Вечер	Утро	Полдень	Вечер	Утро	Полдень	Вечер	Утро	Полдень	Вечер	Утро	Полдень	Вечер	Утро	Полдень	Вечер	Утро	Полдень	Вечер
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Ведение журнала не может вам лучше понять, что происходит с вашим организмом, а поняв это, вы сможете начать устранять дисбаланс, лежащий в основе хронической усталости. Кроме того, записи в журнале позволят вам проследить за тем, происходит ли улучшение в процессе применения методов, описанных в этой книге. Вы сможете также сразу увидеть, как с восстановлением равновесия в вашем организме усталость сменяется энергией.

Помните: ключом к преодолению усталости и ведению полноценной активной и энергичной жизни является равновесие. Живя в гармонии с миром вокруг вас и миром внутри вас, вы сможете ощутить прилив энергии, превосходящий по силе все, что вы могли себе только представить.

2

Ваша уникальная психофизиологическая конституция

Вселенная - это необъятный резервуар невообразимого количества энергии, и вы являетесь выражением этой энергии. Та же сила, что заставляет планеты вращаться вокруг Солнца, заключена и внутри каждого человека, ее запасы колоссальны. Эта сила присутствует в каждой клетке вашего организма и питает энергией всю вашу физиологическую систему. Главная цель этой книги состоит в том, чтобы помочь вам восстановить контакт со скрытым резервуаром безграничной биологической энергии, сделать его полностью доступным вам в повседневной жизни.

Как мы увидели в главе 1, секретом к установлению контакта со своей внутренней энергией является создание равновесия. Но для того чтобы достичь этого равновесия, вы должны прежде всего получить некоторые важные сведения о своей индивидуальной психофизиологической системе.

С момента рождения и до-смерти каждый из нас обладает своей собственной уникальной конституцией, которая постоянно проявляется в сотнях психических и физических характеристик. И, конечно, все эти характеристики являются выражениями одной и той же основообразующей реальности - все они представляют собой квантовые флуктуации, происходящие в едином поле. Мы можем назвать эту совокупность психических и физических характеристик нашей психофизиологией. Знание основных

элементов индивидуальной психофизиологии является первым важным шагом на пути создания равновесия.

Концепции, обсуждаемые в этой и последующих главах, взяты из новейших достижений западной медицины, а также из традиционной индийской науки Аюрведы - самой древней в мире системы медицинских знаний. Аюрведа, что на санскрите означает "наука о жизни", представляет собой наиболее полную из всех когда-либо разработанных систем медицинских знаний, основанных на понятии "разум-тело". Она содержит не только обширнейшие теоретические сведения, но предлагает также практические методы улучшения здоровья. Психофизиологические подходы Аюрведы были клинически проверены при лечении сотен заболеваний, от обычной простуды до рака, и оказались чрезвычайно эффективными при устранении проблемы хронической усталости.

К сожалению, обычная медицина уделяет гораздо больше внимания различиям в симптомах болезней, нежели различиям среди людей. Аюрведа же утверждает, что отличительные особенности каждого индивида играют решающую роль в создании, улучшении и сохранении здоровья человека. Свидетельство этому можно найти повсюду. Кто не замечал, что в какой-нибудь прохладный осенний день одни люди одеты в пальто, шарфы и перчатки, как будто уже наступила зима, а на других - рубашки с короткими рукавами, так что создается впечатление, будто все еще продолжается лето?

Аналогичным образом, одни люди могут съедать огромное количество пищи, легко переваривать ее, а затем, спустя два или три часа, опять испытывать голод, тогда как другие едят значительно меньше, с трудом переваривая пищу, и после того как поели, не испытывают аппетита в течение многих часов. Эти различия в основных физиологических характеристиках прямо и неизбежно ведут к признанию различных психофизиологических типов людей.

Те же виды различий, которые проявляются в пищевых привычках людей, обнаруживаются и в уровнях их энергии и усталости. Мы все встречали людей, которые, кажется, обладают неиссякаемыми запасами энергии. Они просыпаются рано утром после относительно короткого сна, проявляют чрезвычайную активность в течение всего дня, по вечерам гуляют или продолжают работать, живут в таком ритме изо дня в день и при этом, похоже, никогда не устают. Другие же - и вы, возможно, принадлежите к их числу - ощущают усталость после выполнения простых повседневных задач или чувствуют себя измотанными, лишь только начав свой день. Очевидно, различные уровни метаболизма порождают различные типы генерации энергии. Каждый из нас наделен своей собственной "биологической индивидуальностью", которую Аюрведа определяет, как психофизиологический тип конституции.

В этой книге из соображений краткости я буду называть индивидуальные типы конституции "типами тела", хотя они определенно включают в себя как ментальные, так и физиологические характеристики. Аюрведа обозначает тип Тела термином Праkriti. Это санскритское слово, буквально означающее "природа". Ваш аюрведический тип тела есть не что иное, как ваша индивидуальная природа; его можно сравнить с запрограммированной схемой врожденных наклонностей, которые выстроены в систему. Узнав тип своего тела, вы получите важную информацию, которая позволит вам пробудить внутренний интеллект своего организма и восстановить связь со своей внутренней энергией. Для определения различных типов тела Аюрведа исследует точку пересечения физического и духовного аспектов. Это завораживающая область исследования, которая имеет решающее значение для понимания природы хронической усталости.

В главе 1 мы увидели, что разум и тело действительно пересекаются. Всякий раз, когда какое-либо событие происходит в сознании, оно вызывает ответную реакцию в теле;

происходит химическая реакция, в результате которой образуются нейропептиды. Аюрведа говорит, что в этой точке пересечения двух аспектов нашего бытия действуют три главных управляющих фактора, именуемые дошами. Три доши, которые называются Вата, Питта и Капха, могут быть определены словами, которыми оперирует современная наука, и именно это определение является нашим следующим основным принципом энергии.

ОПЭ 7. Вата, Питта и Капха являются фундаментальными механизмами квантово-механической психофизиологии, управляющими течением интеллекта и энергии каждого индивида.

Можно говорить о каждой доше, однако их основные функции определяются довольно просто: Вата является в организме управляющим принципом, который контролирует движение; Питта контролирует обмен веществ и пищеварение; а Капха отвечает за физическую структуру и баланс жидкостей.

Чтобы поддерживать жизнь, каждая клетка вашего организма должна включать все три принципа. Вы должны иметь Вату, чтобы происходило движение, которое осуществляет процесс дыхания, кровообращения, продвижения пищи по пищеварительному тракту и посылает нервные импульсы в мозг и из мозга. Вы должны иметь Питту, чтобы усваивать и обрабатывать пищу, воздух и воду во всех системах своего организма. Вам необходима Капха, или структура, которая соединяет все клетки и образует мышцы, жир; кости и ткани.

Хотя для того, чтобы сформировать человеческое тело и поддерживать его существование, природе нужны все три доши, в основной конституции каждого из нас они присутствуют в разных пропорциях. Когда я, например, говорю, что какой-то человек принадлежит к типу Вата, я имею в виду, что в конституции этого человека преобладают определенные характеристики Ваты. Типы Питта или Капха обладают своими собственными доминирующими характеристиками.

Определив и научившись понимать свой тип тела, вы сможете привести свой питание, режим дня и даже случайные поступки к совершенной гармонии со своей физиологией в целом. При этом вы получите доступ к собственным внутренним ресурсам энергии. Давайте теперь более внимательно рассмотрим характеристики трех типов тела.

БАТА

Вата - принцип, управляющий движением. Влияние Ваты в человеческом организме можно "равнять" с действием ветра в природе. Как и ветер, Вата всегда находится в движении; ей свойственно быть быстрой, холодной, сухой, грубой и легкой. Эти же качества преобладают и в людях, принадлежащих к типу Вата.

Характеристики типа Вата

Слабое, худощавое телосложение.

Быстрота реакции.

Нерегулярный аппетит и пищеварение,

Поверхностный, прерывистый сон; предрасположенность к бессоннице.

Воодушевление, живость, богатое воображение.

Возбудимость, переменчивость настроений.

Быстрое восприятие новой информации, быстрое забывание.

Склонность к беспокойству.

Предрасположенность к запорам.

Быстрая утомляемость; склонность к перенапряжению.

Всплески умственной и физической энергии.

Для личностей Вата характерно:

испытывать голод в любое время дня или ночи;
получать удовольствие от возбуждающей обстановки и постоянных перемен;
каждую ночь ложиться спать в разное время; пропускать еду и в общем жить без распорядка;
в один день переваривать пищу хорошо; а в другой - плохо;
испытывать непродолжительные всплески чувств, которые вскоре забываются;
быстро ходить.

Основной отличительной чертой типа Вата является изменчивость. Люди, принадлежащие к типу Вата, непредсказуемы и значительно менее стереотипны, нежели типы Пита и Капха. Разнообразие в размерах, формах, настроениях и поступках - их определяющая черта. У людей типа Вата умственная и физическая энергия выделяется всплесками. Им свойственно быстро ходить, испытывать голод в любое время, получать удовольствие от возбуждающей обстановки и перемен, засыпать в любое время ночи, пропускать еду, в один день переваривать пищу хорошо, а в другой - плохо.

ПИТТА

Питта управляет пищеварением и обменом веществ. Она отвечает за все биохимические трансформации, которые происходят в организме, и тесно связана с производством гормонов и ферментов. Питта в теле сравнима с огнем в природе - она сжигает, трансформирует и переваривает. Питта является горячей, резкой и кислой. Люди типа Питта обнаруживают, как правило, следующие свойства.

Характеристики типа Питта

Среднее телосложение.
Умеренная сила и выносливость.
Хороший аппетит и сильная жажда, хорошее пищеварение.
В периоды стресса склонность к гневу и раздражительность.
Светлая или красноватая кожа, часто с веснушками.
Отвращение к солнцу, к жаре.
Предприимчивость характера, любит вызов.
Острый ум.
Точная, четкая речь.
Не может пропускать еду.
Белокурые, светло-каштановые или рыжие волосы, (либо рыжеватых оттенков).

Личностям Питта свойственно:

испытывать чудовищный голод, если обед откладывается хотя бы на полчаса;
жить по часам, не трата времени попусту;
просыпаться среди ночи от ощущения жара и чувства жажды;
контролировать ситуацию или чувствовать в этом необходимость;
убеждаться на опыте, что окружающие считают вас слишком требовательным, саркастически или временами критично настроенными;
ходить уверенной походкой.
Основное свойство типа Питта - интенсивность. У каждого человека с ярко-рыжими волосами и румянцем на лице преобладает Питта, как и у всякого, кто отличается честолюбием, остроумием, прямоотой, смелостью, склонностью вступать в споры или

ревностью. Но воинственная сторона Питты не обязательно проявляется в явной или грубой форме. В состоянии равновесия люди этого типа выказывают теплые и нежные чувств и довольство жизнью. Для людей типа Питта характерно ходить решительной походкой, испытывать страшный голод, если обед откладывается на полчаса, просыпаться по ночам от ощущения жажды, жить по часам и полноценно использовать все свое время.

КАПХА

Капха отвечает в теле за структуру. Аюрведа говорит, что а природе Капха связана с принципами земли и воды. Капха обычно тяжелая, устойчивая, прочная, холодная, маслянистая, медленная, вялая и мягкая. Люди типа Капха характеризуются следующими присущими земле свойствами.

Характеристики типа Капха

Крепкое, мощное телосложение, огромная физическая сила и выносливость.

Постоянный заряд энергии; медленные и изящные движения.

Спокойная, мягкая натура, не склонная к гневу.

Прохладная, ровная, плотная, бледная кожа, часто жирная.

Медленное восприятие новой информации, но хорошая долговременная память.

Крепкий, продолжительный сон.

Предрасположенность к ожирению.

Медленное пищеварение, умеренный аппетит.

Любящий, терпимый, прощающий.

Склонность к собственничеству, самодовольству.

Личностям Капха свойственно:

долго раздумывать, прежде чем принять какое-либо решение;

медленно просыпаться, долго лежать в постели и после подъема непременно выпивать чашку кофе;

довольствоваться своим положением и сохранять его, примиряя других;

уважать чувства других людей (к которым вы испытываете настоящую симпатию);

находить эмоциональное удовольствие в еде;

изящно двигаться, иметь увлажненные глаза и ходить легкой, скользящей походкой даже при избытке веса.

Основное свойство типа Капха - расслабленность. Капха обеспечивает стабильность и прочность, а также дает физическую силу и крепость, которые определяют мощное телосложение ее типичного представителя. Аюрведа считает этих людей счастливыми, поскольку они, как правило, отличаются крепким здоровьем и безмятежным, спокойным мировосприятием. Для Капхи очень характерно долго раздумывать, прежде чем принять определенное решение; крепко спать и медленно просыпаться; искать эмоциональное удовольствие в еде; довольствоваться своим положением и сохранять его, примиряя других.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕГО ТИПА ТЕЛА

До сих пор нашей задачей было познакомить вас с дошами и показать, как их можно отличать друг от друга. Однако важно иметь в виду, что большинство людей сочетают в себе два типа дошей. Конституции этих людей строятся на комбинации двух типов тела, иногда-и всех трех.

Практическое применение станет понятнее, когда вы заполните анкету, которая поможет вам определить влияние собственной доши. Прежде чем вы продолжите

чтение я рекомендую вам уделить 30 минут для того, чтобы ознакомиться со следующими утверждениями и оценить свои ответы.

Анкета для определения типа тела по Аюрведе

Данная анкета состоит из трех разделов, каждый из которых содержит по 20 утверждений. Прочтите каждое утверждение, относящееся к Вата-доше, и оцените в баллах (от 0 до 6), насколько оно вам соответствует.

0 = Не соответствует

3 = Соответствует в какой-то мере (или иногда)

6 = Соответствует в целом (или почти всегда)

В конце 1-го раздела запишите общий балл Вата - доши. Например, если первое утверждение вы оценили в 6 баллов, второе - в 3, а третье - в 2, сумма составит $6+3+2=11$. Сложив таким образом все числа, вы получите окончательный балл Ваты. Затем переходите к разделам Питты и Капхи.

Когда вы закончите заполнять анкету, у вас будет три разных числа. Сравнив их, вы и определите свой тип.

Что касается вполне объективных физических данных, то выбор оценок здесь, как правило, очевиден. На вопросы о ваших умственных способностях и поведении, которые более субъективны, отвечайте так, как вы чувствовали себя или действовали на протяжении большей части своей жизни или, по крайней мере, в последние несколько лет.

Раздел 1: Бага

	Нет	Отчасти	В общем да
1. Я очень быстро включаюсь в работу	0	1	2 3 4 5 6
2. Я с трудом запоминаю и вспоминаю информацию	0	1	2 3 4 5 6
3. По натуре я человек активный и энергичный	0	1	2 3 4 5 6
4. У меня худощавое телосложение, я с большим трудом набираю вес	0	1	2 3 4 5 6
5. Я всегда очень быстро воспринимаю новую информацию	0	1	2 3 4 5 6
6. Походка у меня в основном легкая и быстрая	0	1	2 3 4 5 6
7. Обычно я с трудом принимаю решения	0	1	2 3 4 5 6
8. У меня часто бывают газы и запоры	0	1	2 3 4 5 6
9. Ноги и руки у меня обычно холодные	0	1	2 3 4 5 6
10. Я часто испытываю тревогу и беспокойство	0	1	2 3 4 5 6
11. Я, как и большинство людей, не переношу холодной погоды	0	1	2 3 4 5 6

12. Я говорю быстро, и мои друзья считают меня разговорчивым	0	1	2	3	4	5	6
13. У меня легко меняется настроение; по натуре я несколько эмоционален	0	1	2	3	4	5	6
14. Я часто с трудом засыпаю и плохо сплю по ночам	0	1	2	3	4	5	6
15. Кожа у меня обычно очень сухая, особенно зимой	0	1	2	3	4	5	6
16. У меня очень активный, иногда беспокойный ум; в то же время я наделен богатым воображением	0	1	2	3	4	5	6
17. Мои движения быстры и энергичны, моя энергия проявляется всплесками	0	1	2	3	4	5	6
18. Я легко возбуждаюсь	0	1	2	3	4	5	6
19. Я беспорядочно питаюсь и сплю	0	1	2	3	4	5	6
20. Я быстро воспринимаю информацию, но так же быстро забываю	0	1	2	3	4	5	6

Общий балл Ваты

Раздел 2: Питта

	Нет	Отчасти	В общем да
1. Я считаю себя очень энергичным	0	1	2 3 4 5 6
2. Мне свойственно выполнять работу очень точно и аккуратно	0	1	2 3 4 5 6
3. У меня развитый интеллект и волевые манеры	0	1	2 3 4 5 5

4. В жаркую погоду мне не по себе, я легко устаю, гораздо больше, чем другие	0	1	2	3	4	5	6
5. Я легко потею	0	1	2	3	4	5	6
6. Я довольно легко становлюсь раздражительным и злым, хотя не всегда показываю это	0	1	2	3	4	5	6
7. Если я не поем вовремя или еда откладывается, мне становится не по себе	0	1	2	3	4	5	6
8. О моих волосах можно сказать следующее:	0	1	2	3	4	5	6
• рано седеют или выпадают							
• тонкие, редкие, прямые							
• светлые, рыжие или соломенного цвета							
9. У меня отменный аппетит, при желании могу съесть довольно много	0	1	2	3	4	5	6
10. Многие считают меня упрямым	0	1	2	3	4	5	6
11. Мой кишечник работает вполне регулярно — для меня, скорее, характерен жидкий стул, чем запоры	0	1	2	3	4	5	6
12. Я очень легко теряю терпение	0	1	2	3	4	5	6
13. Я очень скрупулезен в деталях	0	1	2	3	4	5	6
14. Меня довольно легко вывести из себя, но я очень быстро отхожу	0	1	2	3	4	5	6
15. Мне очень нравится холодная пища,	0	1	2	3	4	5	6

например мороженое и холодные напитки

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 16. Я скорее почувствую, что в комнате слишком жарко, чем слишком холодно | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Я не выношу чересчур горячую и острую пищу | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Мне следует быть более терпеливым в спорах | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. Я люблю вызов, и когда я чего-то хочу, я весьма решительно этого добиваюсь | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Мне свойственно взыскательное отношение к людям, в том числе и к себе | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Общий балл Питты

Раздел 3: Капха

- | | Нет | Отчасти | В общем да | | | | |
|--|-----|---------|------------|---|---|---|---|
| 1. У меня природная склонность делать все медленно и спокойно | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Я набираю вес гораздо быстрее, чем большинство людей, а теряю гораздо медленнее | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. У меня миролюбивый и спокойный характер. Меня трудно вывести из себя | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Я могу легко пропустить прием | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

пищи, не испытывая при этом особого дискомфорта						
5. У меня часто образуется слизь, я страдаю от хронических запоров, астмы или воспаления пазух	0	1	2	3	4	5 6
6. Я должен спать по меньшей мере 8 часов, чтобы чувствовать себя в порядке на следующий день	0	1	2	3	4	5 6
7. У меня очень глубокий сон	0	1	2	3	4	5 6
8. По натуре я спокоен и незлобив	0	1	2	3	4	5 6
9. Я усваиваю новый материал не так быстро, как другие, но у меня отличная и долгая память	0	1	2	3	4	5 6
10. У меня есть предрасположенность к полноте; я легко накапливаю лишний жир	0	1	2	3	4	5 6
11. Я не люблю холодную и сырую погоду	0	1	2	3	4	5 6
12. У меня густые, темные, волнистые волосы	0	1	2	3	4	5 6
13. У меня гладкая, нежная кожа и бледный цвет лица	0	1	2	3	4	5 6
14. У меня крепкое, тучное телосложение	0	1	2	3	4	5 6
15. Меня точно описывают следующие определения: спокойный, мягкий, нежный, прощающий	0	1	2	3	4	5 6
16. Я долго перевариваю пищу, отчего после еды я ощущаю тяжесть в желудке	0	1	2	3	4	5 6
17. Я физически вынослив и крепок и всегда энергичен	0	1	2	3	4	5 6
18. Обычно я хожу медленной и размеренной походкой	0	1	2	3	4	5 6
19. Мне свойственно слишком долго спать; я просыпаюсь с ощущением разбитости; по утрам мне нужно время для «раскачки»	0	1	2	3	4	5 6
20. Я ем медленно и действую методично и неторопливо	0	1	2	3	4	5 6
Общий балл Капхи						
Окончательные результаты						
Вата	Питта		Капха			

Как определить свой тип тела

Теперь, когда вы сложили все баллы, можете определять свой тип тела. Хотя существует всего три доши, не забывайте о том, что Аюрведа объединяет их в десять комбинаций и получает десять различных типов тела.

Если одна доша сильно преобладает над другими, вы, вероятно, относитесь к типу с одинарной дошей. Типы с одинарной дошей

Вата Питта Капха определенно принадлежите к типу с одинарной дошей, если первая доша вдвое больше второй (например, Вата - 90, Питта - 45, Капха - 5). В типах с одинарной дошей свойства Ваты, Питты или Капхи выражены весьма ярко. Доша, следующая за максимальной, также может проявляться в ваших врожденных наклонностях, но в значительно меньшей степени.

Если ни одна из дошей не является преобладающей, вы принадлежите к типу с двойной дошей.

Типы с двойной дошей

Вата-Питта или Питта-Вата Питта-Капха или Капха-Питта Вата-Капха или Капха-Вата

Если вы принадлежите к типу с двойной дошей, это значит, что вам свойственны признаки двух основных дошей. Доша, имеющая более высокий балл, проявляется сильнее в вашем типе тела, однако учитывать нужно обе.

Большинство людей принадлежат к типам с двойной дошей. Цифры могут выглядеть так: Вата - 80, Питта - 90, Капха - 20. Если вы, к примеру, набрали именно такое количество баллов, вы принадлежите к типу Питта-Вата.

Если все три окончательных балла приблизительно одинаковы, тогда вы принадлежите к типу с тройной дошей.

Тип с тройной дошей

Вата-Питта-Капха

Однако этот тип встречается наиболее редко. Проверьте еще раз свои результаты или попросите своего друга просмотреть ваши ответы вместе с вами. Вы можете также еще раз прочитать описания Ваты, Питты и Капхи, с тем чтобы посмотреть, не преобладает ли у вас какая-нибудь из дошей. Теперь, когда вы получили представление о своем индивидуальном типе конституции, взгляните еще раз на свойства, которыми обладают доши, чтобы выяснить, какая из них оказывает наиболее сильное влияние на вашу физиологию. Эта информация окажется в высшей степени полезной, когда вы начнете использовать практические приемы, описанные в последующих главах.

Важно иметь в виду один ключевой момент: согласно аюрведической системе "разум-тело", залогом оптимального физического и психического здоровья является надлежащее равновесие дошей. Когда основные принципы, управляющие сознанием и телом, согласованы, между физическим и духовным сторонами нашей природы существует совершенная гармония. Естественным результатом этого являются энергия, жизненные силы и, в целом, прекрасное здоровье.

Хотя равновесие дошей обеспечивает координацию всей психофизиологии. Когда доши находятся в равновесии, все системы организма работают слаженно, обеспечивая энергию, силу и здоровье.

Хотя равновесие является ключевым словом, у разных людей оно выражается по-разному. Например, уравновешенный человек типа Вата будет проявлять характеристики, совершенно отличные от тех, которые проявляет уравновешенный человек типа Капха. Более того, чтобы поддерживать два эти типа в состоянии равновесия, на них нужно по-разному воздействовать. Типы Вата, которые от природы легки и ветрены, должны приносить больше тяжести и стабильности в разум и тело; эти "воздушные" типы нуждаются в более "земных" свойствах. Типам Капха, наоборот, нужно "сбросить тяжесть", чтобы сохранить равновесие; они должны искать такие воздействия, которые бы стимулировали их как психически, так и физически. Начните устанавливать равновесие прямо сейчас, попытайтесь воспользоваться тем, что вы узнали о своем типе тела - это поможет оделать более удачный выбор во всех аспектах

жизни, включая диету, физические упражнения, режим сна, даже работу и личные взаимоотношения.

ДИСБАЛАНС ДОШЕЙ

Когда доша выходит из равновесия, нарушается ее нормальный удельный вес, который определяется индивидуальным типом тела. При этом влияние одной доши становится таким активным, что она доминирует или подавляет другие психофизиологические свойства. Естественное состояние гармонии в организме, Пракри-ти, вытесняется состоянием дисбаланса, называемым Викрити. Это может являться причиной многих расстройств, в том числе хронической усталости.

Вообще, усталость наиболее часто встречается у представителей типа Вата. У этих людей энергия обычно выделяется внезапными, мощными толчками, но у них очень незначительный запас жизненных сил. В определенные моменты они могут чувствовать себя настолько воодушевленными, что выходят за пределы, отпущенные им природой. Хотя эти люди жизнерадостны и энергичны, чистые типы Вата, как правило, испытывают стрессы из-за режима дня или стиля жизни. Временами может казаться, что благодаря повышенной активности эти люди пышут здоровьем, однако в конечном итоге такая активность приводит их к эмоциональному истощению и физическому изнеможению. Из всех трех основных типов тела носители Ваты должны наиболее внимательно следить за своими ресурсами энергии и рационально использовать их.

Хроническая усталость может беспокоить и ярко выраженных представителей Питты и Капхи, но их усталость вызвана более определенной и легко выявляемой причиной.

Усталость Питты может быть обусловлена факторами, которые перегревают или "воспламеняют" природу Питты, такими как избыток солнечного света, горячая и кислая пища или же такими эмоциями, как гнев, зависть или раздражение. Одной из наиболее распространенных причин хронической усталости у людей типа Питта является их склонность к перенапряжению. Эти люди движимы порывом и амбициями, но требования, которые они к себе предъявляют, могут превосходить даже те колоссальные запасы энергии, которыми их-наделила природа.

Врожденная жизнестойкость Капхи должна, казалось бы, защищать представителей этого типа от хронической усталости, однако они также имеют склонность к накоплению "тяжести", как физической, так и эмоциональной. Когда люди типа Капха выходят из равновесия, они набирают вес, либо страдают сильной простудой или гриппом, что связано с застоем жидкостей или раздражением слизистых оболочек. В их личностных качествах начинают доминировать вялость и апатичность. Для устранения этих симптомов требуются методы, совершенно отличные от тех, которые пришлось бы применить при дисбалансе Ваты или Питты. Представители типа Капхи, страдающие хронической усталостью, нуждаются в стимуляции. Им нужны действия, приносящие с собой повышенную активность. Они должны заставить себя работать как умственно, так и физически.

Приведем симптомы дисбаланса каждой доши, вызывающие усталость.

Дисбаланс Ваты является наиболее распространенной причиной усталости. Его симптомы появляются и исчезают внезапно, но даже если они постоянны, их интенсивность меняется в разное время суток. Эти внезапные изменения могут быть вызваны любым сильным или слабым воздействием: хорошая новость может стать источником внезапного прилива энергии, а стрессовая ситуация породит ощущение полного упадка сил. Усталость, которую испытывают представители типа Вата, может подавлять у них все другие ощущения. Тем не менее все, что относится к Вате, является от природы легким, поэтому человек этого типа обычно способен справляться с повседневными обязанностями, несмотря на ощущение усталости. Усталость Ваты

зачастую сопровождается другими симптомами: тревогой, бессонницей и легкой депрессией.

Дисбаланс Питты и возникающая в результате его усталость обычно связаны с перенапряжением, сильной жарой или употреблением неподходящей для этого типа пищи. Усталость Питты может сопровождаться потением, изжогой и другими симптомами. Наиболее распространенными спутниками усталости Питты являются раздражение и гнев.

Дисбаланс Капхи характеризуется сопровождающим его ощущением тяжести. Усталость, одолевающая человека типа Капха, может быть настолько сильной, что даже слабые движения даются ему с трудом и при этом может появляться все подавляющее чувство инертности. Усталость Капхи часто обусловлена скоплениями в системе нечистот или токсинов, которые могут буквально "угнетать" механизмы, отвечающие за производство энергии в организме. Усталость Капхи может быть также связана с тяжелой эмоциональной депрессией.

СИЛА МЫСЛИ

Ниже приводится еще один основной принцип энергии который окажет вам огромную пользу при ведении Журнала энергии (см. образец в конце главы 1). Помните: этот журнал поможет вам войти в контакт со своими скрытыми ресурсами энергии. По мере того, как вы будете знакомиться в последующих главах с новыми приемами, не забывайте регулярно заполнять журнал три раза в день.

Я рекомендую вам записывать все ОПЭ, в том числе и этот:

ОПЭ 9. Все, на что бы мы в нашей жизни ни устремляли свои мысли, растет и крепнет. Качество наших мыслей определяет, какой последует результат - благотворный или пагубный.

Мысль - это проекция энергии и сознания, она обладает огромной силой. Все, на что бы мы ни направляли наши мысли, стремится к увеличению - во благо либо во зло. Верно направленная мысль обладает животворными свойствами; она может стать положительно сфокусированным лучом, который исцеляет тело и разум! В то же время отрицательная мысль может усугубить любой физический и психический симптом. Если в вашем разуме и, теле присутствует дисбаланс, природа направляет к нему ваше внимание, посылая сигналы дискомфорта или боли. В этот момент вам предлагается сделать выбор - пойти по пути положительного либо отрицательного качества ваших ощущений. Сосредоточив внимание на пагубных последствиях усталости, вы вызовете усиление этих тон следствий. Если же вы сконцентрируете свои мысли на энергии и жизненных силах, то тем самым поможете этим качествам окрепнуть и способствовать исцелению.

Чрезвычайно важно понять следующее: каким бы сильным ни было ваше ощущение усталости, в вашем организме всегда живет искра энергии. Сам факт того, что вы живы и читаете эти строки, свидетельствует о том, что в каждой части вашей психофизиологической системы пульсирует жизненная энергия. Сконцентрировав свое сознание на этой энергии, вы сможете раздуть даже маленькую ее искорку в яркое пламя.

3

Важное значение хорошего пищеварения

Вся ваша каждодневная жизнедеятельность - от биения сердца до миллионов Микроскопических процессов, протекающих в каждой клетке вашего организма" до прогулок, мыслительных, процессов а выполнения работы - все требует энергии, а энергия эта черпается я" пищи, которую вы еда те. Но откуда же извлекается энергия,

присутствующая в самой нише? Солнце дает свет и тепло, необходимые для роста растений. Таким образом, мы, человеческие существа получаем доступ к энергии Вселенной через лишу.

В процессе пищеварения сложные пищевые молекулы расщепляются и постепенно превращаются в более простые. Эта трансформация называется обменом веществ. Основная часть энергии, которая освобождается в ходе пищевого обмена, становится доступной во время заключительных стадий этого процесса, когда кислород соединяется с основными молекулами, например с простыми молекулами сахара. Такое соединение называется окислением. Окислительные реакции протекают со скоростью света и причем непрерывно. Кислород, который вы вбираете в легкие доставляется кровью к каждой клетке вашего организма. Попадая в зги клетки, он соединяется с пищевыми молекулами, которые также транспортируются к клеткам по кровяному руслу. Процесс смешения кислорода с простыми пищевыми молекулами напоминает процесс расходования топлива в печи, когда при сжигании дров выделяется огромное количество энергии в виде тепла и света. Однако в человеческом теле выход энергии в процессе окисления пищи поддается гораздо большему контролю. В результате, тело способно удерживать эту энергию и запасать ее для последующего употребления. И именно эта энергия дает нам возможность жить и действовать.

Аюрведа говорит о пищеварительном огне, являющимся каналом, по которому происходит выброс энергии. Агни, что на санскрите означает "огонь", разлагает пищу, которую мы едим, и способствует ее усвоению в организме. Слова "пищеварительный огонь" можно понимать как метафору, обозначающую ферменты - вещества, описываемые современной физиологией.

Производство метаболической энергии зависит от ряда определяющих факторов, к каковым относится пища, которую вы едите, ваше общее состояние здоровья, количество и качество воздуха, которым вы дышите, и даже мысли и эмоции, которые вы обычно испытываете

В последнее время много было написано о важном значении правильных пищевых привычек для поддержания здоровья и жизнеспособности. Однако, с точки зрения Аюрведы, сила пищеварения даже важнее правильного питания. В самом деле, питательные свойства любого продукта ценны лишь в той мере, в какой ваш организм способен подвергнуть этот продукт процессу пищеварения. Если пищеварительная система ослаблена, пища будет перерабатываться недостаточно хорошо и ее энергия будет просто растрочена. По этой причине в следующей -главе мы уделим самое пристальное внимание тем" укреплению пищеварения.

СЛАБОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ АМЫ

Кроме бесцельного расходования энергии и питательной ценности пищи, недостаточно развитое пищеварение имеет и другой отрицательный эффект. Из-за плохого пищеварения в организме скапливаются непереваренные остатки пищи. Если их вовремя не удалить, они могут превратиться в шлаки и токсины. На санскрите эти вредные отходы называются ама. Согласно Аюрведе, ама является весьма существенной причиной возникновения усталости и других длительных расстройств здоровья. Я полагаю, что дисбаланс пищеварения и скапливающаяся в результате этого ама - в каждом человеке, страдающем хронической усталостью.

Аюрведа описывает аму как липкое вещество, засоряющее каналы организма и мешающее нормальному физиологическому току. К упомянутым каналам относятся не только вены и артерии сердечно-сосудистой системы но также проходы, по которым транспортируются все ферменты и метаболические вещества организма. Поскольку ама блокирует нормальный ток биологической энергии, она играет первостепенную роль в развитии хронической усталости. Ама подобна мокрому одеялу, которое в буквальном

смысле тушит огонь, порождающий энергию организма.

Аму иногда можно увидеть в виде белого налета"

образующегося на языке, особенно сразу после пробуждения. Это связано с тем, что шлаки, возникающие из-за недостаточного переваривания пищи, поднимаются ночью из пищеварительного тракта вверх и скапливаются во рту. Другими симптомами амы являются ощущение усталости или тяжести, вялость, ослабление иммунной системы, нерегулярный, сгу л, резкие колебания аппетита. Хроническая усталость, естественно, тоже является характерным признаком скопления амы.

МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Преимущества сильного пищеварения должны быть вполне очевидны. Сильное пищеварение обеспечивает нормальное усвоение пищи и препятствует скоплению токсичных отходов в организме.

Элементы, определяющие силу пищеварения, кратко приведены в нашем следующем основном принципе энергии.

ОПЭ 10. Качество пищеварения является основным условием, способствующим выработке жизненно необходимой биологической энергии. На характер пищеварения влияют следующие четыре основных фактора: сознание, время приема, количество и качество съедаемой пищи.

Ниже изложены некоторые особенно важные рекомендации, которыми вы можете руководствоваться для укрепления своего пищеварения. Эти рекомендации могут оказаться полезными для всех трек танов тела, но особенно они подходят для людей типа Вата, которые тяготеют к неустойчивому пищеварению, и людей типа Капха, у которых пищеварение часто замедлено.

Следование этим принципам питания может потребовать некоторых изменений в ваших установившихся привычках, но если вы пойдете по пути более естественного питания и пищеварения, положительный эффект проявится сразу же и вы поймете, что усилия потрачены не зря.

1. Ешьте в спокойной и тихой обстановке. Во время еды вы не должны работать, читать, слушать радио или смотреть телевизор. Если ваше внимание будет всецело направлено на пищу и ее различные вкусы, ваше пищеварение усилится. Всегда помните, что сознание обладает организующей силой. Когда вы едите со спокойным, но сосредоточенным сознанием, ваш пищеварительный огонь уравновешен и интенсивен. Если же ваше сознание отвлекается, сила пищеварения убывает.

2. Установите регулярные часы приема пищи.

Если вы каждый день едите в одно и то же время, ваша пищеварительная система привыкает к работе в таком режиме и пища переваривается автоматически и тщательно. Беспорядочное питание "запутывает" психофизиологическую систему и препятствует нормальному пищеварению.

Выполнение этого пункта может пойти на пользу многим людям, ведущим напряженную жизнь, а особенно представителям, типа Вата, поскольку они обладают нерегулярными наклонностями.

3. Ешьте всегда сидя. Даже если вы решили просто перекусить" не поленитесь сесть за стол. Это помогает направить внимание на пищу, отчего она будет лучше перевариваться.

4. Не ешьте, когда вы в плохом настроении. Когда вы едите, находясь в состоянии тревоги или гнева, ваше внимание рассеивается. Это ослабляет пищеварительный огонь и приводит к образованию амы. Если вы взвинчены, подождите несколько минут, пока не почувствуете, что немного успокоились и только потом садитесь за стол. Кроме того, во время еды лучше всего избегать любых споров, поскольку они могут вызывать напряженность или раздражение.

5. Ешьте ровно столько, чтобы возникло комфортное чувство насыщения. Количество съедаемой за один прием пищи имеет очень важное значение для хорошего пищеварения. Аюрведа учит, что желудок следует заполнять на три четверти.

Превышать эту норму - все равно что тушить огонь, заливая его бензином. Когда желудок за полнен до предела, пища перерабатывается не полностью, поскольку действие пищеварительного огня ограничивается недостатком места. Поэтому вставайте из-за стола, как только почувствуете насыщение, не набивайте желудок до ощущения тяжести и полноты. Тогда в вашей системе будет оставаться свободное место, что позволит пищеварительным ферментам эффективно функционировать.

6. Избегайте холодной пищи и ледяных напитков.

Все холодное гасит пищеварительный огонь.

Поскольку Вата и Капха холодны от природы, они особенно чувствительны к воздействию холодной пищи. К сожалению, у многих американцев укоренилась привычка запивать еду холодными напитками. Вам может показаться, что разрушить эту привычку трудно. Но отказавшись от нее, большинство людей спустя одну-две недели уже спокойно обходятся без холодных напитков и чувствуют себя при этом намного лучше.

7. Не разговаривайте во время пережевывания пищи.

Когда вы едите, ваши чувства должны быть обращены внутрь, с тем чтобы вы могли насладиться вкусом, видом и ароматом блюда. Возьмите за правило не разговаривать с набитым ртом. Как было сказано выше, за столом можно вести только спокойную и непринужденную беседу и ни в коем случае не затевать споры.

8. Ешьте с умеренной скоростью. Быстрое проглатывание пищи затрудняет процесс пищеварения, поэтому не торопитесь и ешьте медленно. Еда наспех - самое худшее из всех зол,

которые могут вредить⁴ вашей энергии и здоровью. Вам может казаться, что быстро питаясь, вы повышаете свою дееспособность, поскольку в вашем распорядке появляется дополнительное время, однако не заблуждайтесь на этот счет - усиливающееся ощущение усталости отнимет у вас гораздо больше времени. По этому относитесь к еде с должным уважением.

В конце концов, именно в процессе еды создается жизненная энергия; принимать же еду второпях - все равно, что рубить дерево под корень. Попробуйте отрегулировать скорость, с которой вы едите, таким образом; берите очередную порцию вилок только тогда, когда прожуете и проглотите предыдущую.

9. Не ешьте ничего до тех пор, пока ваша последняя еда полностью не переварится.

Если вы перехватите что-нибудь в то время, как еще переваривается ранее съеденная пища, это приведет к образованию амы. Это можно сравнить с приготовлением супа из бобов: если вы будете продолжать подкладывать в кастрюлю бобы, пока суп стоит еще на огне, он так никогда и не сварится. На то, чтобы пища полностью переварилась, требуется от трех до шести часов. Природа наделила нас чувством голода, подсказывающим, что пищеварение завершилось, поэтому, если вы не испытываете голода, не ешьте. Если подошло время принятия пищи, а вам кажется, что вы не голодны (и вы до этого не перекусывали), это может означать, что в организме скопилось ама, которая притупляет ваш аппетит. В таком случае вы должны съесть умеренное количество пищи, чтобы не затушить пищеварительный огонь и не вызвать увеличения амы. Если в перерывах между едой вы испытываете страшный голод, и вам просто необходимо что-нибудь съесть, пусть это будет легкая пища, например фрукты.

10. Посидите спокойно после еды несколько минут. В этом случае процесс пищеварения начнется легко и свободно. По возможности, лучше даже прилечь на 15-20 минут.

Я бы хотел еще раз подчеркнуть, что вы будете щедро вознаграждены за те

незначительные усилия, которые, потребуются от вас для выполнения этих рекомендаций. Если вы уже имеете какие-либо нездоровые привычки - например, смотрите телевизор во время еды - вспомните о том, что именно эти привычки ослабляют ваше пищеварение, ведут к образованию амы и способствуют развитию хронической усталости.

Необязательно соблюдать "се десять советов одновременно. Начните с тех, которые кажутся вам наиболее легкими. Проверочный дает, образец которого дай на с. 60 поможет вам внести предлагаемые изменения в ваш повседневный режим питания, как только вы привыкнете выполнять более простые, рекомендации, переходите каждую неделю к одной новой, пока не задействуете их все. Когда соблюдение новых принципов питания войдет у вас в привычку, вам станет легче контролировать свой уровень энергии.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Принципы питания, которые мы обсуждали до сих пор, касались только поведения во время еды. Приведем еще три аюрведических практики, способствующие улучшению пищеварения и выведению амы из организма. Я рассматриваю их отдельно, потому что они несколько сложнее других приемов и могут потребовать незначительной перестройки образа жизни. Однако большинство людей находят в этих практиках огромную пользу для пищеварения и для возбуждения энергии во всей психофизиологической системе.

Действие этих методов направлено на предотвращение образования амы или же на полное ее вычищение из организма. Приведем основной принцип энергии, который лежит в основе упомянутых методов, ОПЭ 11. Недостаточное или неустойчивое пищеварение ведет к образованию физиологических нечистот, называемых амой, которые препятствуют свободному току энергии в организме. Жизненную энергию можно повысить за счет недопущения скопления этих нечистот, а также путем вычищения их из организма.

Первый из трех принципов гласит: съедайте основную часть дневного рациона за обедом, а не за ужином. Распространенная в наши дни привычка много есть за завтраком, примерно в 6 часов утра, является, быть может, нашей самой большой ошибкой, связанной с питанием, и главной причиной хронической усталости.

Наши внутренние биологические ритмы связаны с ритмами окружающего нас мира природы. Поэтому внутренний пищеварительный огонь горит ярче всего в то время, когда солнце стоит высоко в небе, как утверждает Аюрведа, в полдень пищеварение бывает наиболее интенсивным. Если съесть основную часть дневной еды именно в это время, она будет тщательно перевариваться и усваиваться и вы получите энергию без примесей амы. Однако если вы будете съедать такое же количество пищи в более поздние часы, результат будет совсем иным.

Подобным образом распространенная в западном обществе привычка есть плотный завтрак, может также иметь пагубные последствия для здоровья и энергии. Ранним утром, сразу после того как вы проснулись, пищеварение замедлено. Поэтому Аюрведа рекомендует есть по утрам легкую пищу, например традиционный европейский завтрак. Вообще, если вы утром не очень голодны, то лучше соедем не завтракать и сохранить пищеварительный огонь для обеда.

Поскольку большинство из нас привыкли к обильной вечерней еде, возможно, будет трудно сразу выполнить эту первую рекомендацию. К тому же, в суете рабочего дня или из-за других повседневных забот, многим приходится съедать обед прямо на бегу, а некоторые и вовсе пропускают его. И все же, попытайтесь понять, что такие привычки наносят вашему организму огромный ущерб. Практически каждый человек, если постарается, может всегда что-нибудь придумать, чтобы выкроить время для более

полноценного обеда. Может быть, нужно просто найти хороший ресторан неподалеку от своей работы. Если же это кажется вам все-таки трудной задачей, начните нормально обедать хотя бы один или два раза в неделю и посмотрите, как это повлияет на ваше самочувствие. И помните о том, что завтрак и ужин должны быть относительно легкими.

Моя вторая рекомендация касается метода удаления амы из организма. Этот метод весьма жесткий, но очень эффективный и полезный. Все, что вам предлагается делать - это как можно чаще пить горячую воду в течение дня, желательно через каждые полчаса. Применение только одного этого метода принесло огромную пользу многим людям, страдающим хронической усталостью, а также другим длительным расстройствам здоровья.

Приобретите хороший, качественный термос и каждое утро заливайте его свежевскипяченной водой. Доведите воду до сильного кипения, затем уменьшите огонь и поддержите на нем воду минут пять-десять. Такой способ кипячения усиливает энергетику воды и повышает ее очищающие свойства. Перелив воду в термос держите его под рукой весь день и пейте из него почаще. Чтобы не забывать пить воду, лучше поставить термос на видное место.

В течение дня вы должны делать один-два глотка через каждые полчаса. Если вы испытываете жажду, то за один раз можно, конечно, выпивать и больше. Постоянное очистительное воздействие воды приведет к удалению амы из организма, а влияние тепла будет способствовать расширению и успокоению кишечника и обеспечит хорошее промывание системы. Мы просим вас учесть, что этот метод а корне отличается от способов регулирования веса, которые предусматривают ежедневное потребление воды в больших количествах. В предлагаемом методе упор делается не на количество выпиваемой воды, а на ее температуру и частоту употребления что играет важную роль в создании очищающего эффекта.

Если вы не в состоянии пить воду каждые полчаса, пейте так часто, как только сможете. Многие спрашивают, можно ли добавлять что-либо в воду, чтобы сделать ее более аппетитной. Хотя чистая вода является самым лучшим очистителем, один или два раза в день можно выжимать в нее немного лимона, что может даже усилить очистительный эффект. Однако не следует пить воду с лимоном каждые полчаса. Третий метод, способствующий улучшению пищеварения и устранению амы состоит в следующем: периодически требуется воздерживаться от твердой пищи в течение всего дня и только пить. Это даст вашему желудочно-кишечному тракту 24-часовой отдых. В этот промежуток времени из вашего организма выйдут шлаки, после чего пищеварительный огонь запылает вновь, еще сильнее чем прежде.

Вы можете употреблять все, но только при условии, что это жидкости. К их числу принадлежат: горячая вода, свежие фруктовые и овощные соки, бульоны или травяной чай. Особо я рекомендую домашний кефир, который. Аюрведа называет ласси. Его можно приготовить как сладким, так и соленым.

Приготовление сладкого ласси

Чтобы сделать порцию на одного человека, сбейте в смесителе четверть или полчашики кефира с половиной чашки воды комнатной температуры. Добавьте щепотку кардамона и мед по вкусу. Тщательно перемешайте.

Приготовление соленого ласси

Делается по предыдущему рецепту только вместо кардамона и меда добавляют щепотку перетертого тмина и соль по вкусу. Все тщательно перемешивают.

Как часто, вы должны прибегать к однодневной диете, состоящей из жидкостей? Это зависит от типа вашего организма. Капха должны использовать згу диету один раз в неделю, лучше всего в один и тот же день, когда вы не слишком загружены, например в воскресенье. Люди типа Питта, которые склонны испытывать более сильный голод, должны соблюдать ее примерно один раз каждые две недели, а представители типа

Вата - лишь раз в месяц. Это связано с тем, что без твердой пищи, даже в течение одного дня, ваты могут испытывать слабость и дискомфорт. Для установления равновесия им ежедневно необходимы какие-нибудь "земные" компоненты. Если вы принадлежите к типу Вата или типу Питта и чувствуете, что от жидкой диеты вам становится не по себе, попробуйте включить в свой рацион кипяченое молоко или ласси. Если же вы продолжаете испытывать дискомфорт, то вместо того, чтобы вплоть до

Проверочный лист литания

Заполняйте этот проверочный лист каждый раз во время еды, независимо от того, плотная ли это еда или легкая закуска. Это поможет вам проследить за тем, как улучшается ваше состояние в ходе выполнения описанных выше приемов. Если некоторые из них покажутся вам трудновыполнимыми, опробуйте вначале более легкие. Затем каждую неделю приступайте к выполнению одного нового, и так до тех пор, пока не задействуете их все. В кружке с цифрой 1 отмечайте, каких рекомендаций вы придерживаетесь во время первого приема пищи. В каждой колонке, соответствующей дню недели, отведено место для четырех приемов пищи (плотной еды или легких закусок). Если вы не выполнили какую-то рекомендацию, оставьте кружок незаполненным.

	Поне- дельник	Втор- ник	Среда	Чет- верг	Пят- ница	Суббо- та	Воскре- сенье
Ел в тихой спокойной обстановке	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐
Ел в строго отведен- ное для этого время	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐
Ел, сидя за столом	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐
Будучи расстроен- ным, не ел	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Оставил одну треть же- лудка незаполненным	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐
Не употреблял холод- ную пищу и холодные напитки	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐
Во время пережевыва- ния пищи не разговаривал	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐
Ел с умеренной скоростью	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐
Сел за стол только тог- да, когда полностью переварилась предыдущая еда	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐
Ел свежеприготовлен- ную, сбалансирован- ную пищу	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐
После еды посидел спокойно несколько минут	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐	1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

отхода косну пить только жидкости, Видоизмените процедуру и съешьте вечером легкую, но твердую пищу. Правда, иногда даже такой вариант не помогает; некоторые люди просто не в состоянии перекусить жидкую диету. Если вы принадлежите к числу таких людей, откажитесь от этого метода.

В случае, если вал окажется по силам постепенно усвоить все методы поддержания и укрепления пищеварения, предложенные в 3-й главе, вы вскоре ощутите резкое повышение своего уровня, энергии. Заполняйте проверочный лист питания, приведенный в этой главе. Это поможет вам сделать предложенные принципы питания частью вашего повседневного распорядка. Помните, что начинать нужно с выполнения наиболее доступных вам рекомендаций, а затем каждую неделю переходить к одной новой. В любом случае, -постарайтесь как можно быстрее усвоить три последних правила - съедать основную часть дневного рациона за обедом, пить горячую воду, запасенную в термосе, и соблюдать диету, состоящую из жидкостей. Благодаря этому многие люди добились быстрых положительных результатов, которые в вашем случае могут стать еще более наглядными, при условии, что вы будете; ежедневно продолжать вести Журнал энергии, приведенный в главе 1.

Теперь, после того как мы рассмотрели важную роль хорошего пищеварения в

устранении усталости, можно переходить к обсуждению вопроса о пользе и вреде разнообразных продуктов питания. Нет сомнения в том, что определенные продукты питания являются естественными возбудителями энергии, тогда как другие представляют собой по своей природе источники возникновения усталости. В следующей главе мы рассмотрим эту важную тему.

4

Диета и энергия

Хотя качество вашего пищеварения играет первостепенную роль в создании здорового уровня энергии, выбор продуктов питания, которые вы едите каждый день, тоже имеет чрезвычайно важное значение для борьбы с усталостью и для поддержания здоровья в целом. Эта тема отражена в нашем первом основном принципе энергии, касающемся диеты. Пожалуйста, запишите его в свою тетрадь:

ОПЭ 12. Некоторые продукты питания являются естественными источниками энергии, тогда как другие могут угнетать тело и разум и вызывать усталость. Влияние каждого конкретного продукта зависит от его природных качеств, а также от того, как этот продукт был добыт, приготовлен и употреблен.

Вспомните, какую пищу выели в последние несколько дней. Не было ли среди ваших блюд давно приготовленной пищи или полуфабрикатов? Если так, то вы пожертвовали энергией и здоровьем ради удобства и при этом отказали своему организму в ваших питательных веществах. Это объясняется тем, что в давно приготовленной или промышленной пище отсутствует свежесть, а также, как утверждает Аюрведа, жизненная энергия. Эта пища настолько удалена от животворных источников природы, что зачастую приносит с собой лишь вялость и апатию. И поскольку такая пища труднее переваривается, ее употребление неизбежно ведет к образованию амы. Вы должны всячески стараться съедать пищу не позднее четырех-пяти часов после того, как она была приготовлена. По истечении этого времени любая пища будет сообщать организму вялость и инертность. В наше время мы привыкли, приготовив пищу, съедать ее не полностью, оставшуюся часть хранить в холодильнике, а затем позже снова разогревать ее. С точки зрения Аюрведы, такая практика является нездоровой и противоестественной. Конечно, вы можете вести образ жизни, при котором вам действительно трудно обходиться без заранее приготовленной еды, но все же я настоятельно рекомендую вам снизить потребление застарелых подогреваемых продуктов и увеличить в своем рационе долю свежеприготовленной пищи. Мороженные продукты - это тоже отнюдь не идеальная еда, хотя и несколько более предпочтительная, нежели давно приготовленная. Свежемороженые овощи, которые продаются в супермаркетах, содержат значительно больше жизненной энергии, чем разогретые овощи. Но все же лучшая пища - это свежая пища. Хотя все свежие продукты обладают эффектом возбуждения энергии, особенно полезно включать в рацион свежие фрукты и соки. В качестве генераторов энергии особенно хороши морковный и свекольный.

ПИЩА, ПРОИЗВОДЯЩАЯ ЭНЕРГИЮ

Аюрведа различает две категории продуктов питания. Первые, дающие естественную энергию, называются саттвическими, а вторые, вызывающие вялость и инертность - тамасическими. К продуктам, считающимся особенно богатыми естественной энергией и, следовательно, особо полезными для ослабления усталости, относятся:

Свежие фрукты и овощи.

Цельное молоко или очищенное топленое масло.

Пшеница и продукты из нее, включая хлеб и макаронные изделия.

Рис, ячмень и мед.

Изюм, финики, инжир и миндаль.

Оливковое масло.

Лущеный мелкий горох и особенно суп из него, который в Аюрведе называется дхал.

Это, конечно неполный перечень продуктов, создающих энергию, и он почти наверняка не удовлетворит всех ваших потребностей в еде. Однако следует заметить, что саттвическая диета - полная и питательная диета - должна обязательно включать представленные в этом списке продукты.

Овощи

Хотя Аюрведа, несомненно, ратует за употребление в пищу свежих фруктов и овощей, "свежий" в ее понимании не значит "сырой". Я рекомендую варить овощи, потому что в вареном виде они лучше перевариваются. Организму тяжело перерабатывать сырые овощи, поэтому витамины и минералы, содержащиеся в них, усваиваются недостаточно хорошо. Но если вы очень любите сырые овощи, есть их лучше в начале обеда, когда пищеварительный огонь наиболее интенсивен. Кроме того, салат из сырых овощей, съеденный за обедом, способствует образованию клетчатки и стимулирует работу пищеварительного тракта. В другое время дня лучше всего есть вареные овощи. Считается, что овощи, растущие на поверхности земли и полностью подверженные действию солнца, дают больше энергии, чем те, которые растут под землей. Двумя исключениями из этого правила являются морковь и свекла, которые считаются хорошими возбудителями энергии. К другим полезным овощам относятся все их листовые зеленые разновидности; свежие травы, такие как петрушка и базилик, и побеги бобов. Сырые овощи я рекомендую есть на обед, а вареные - в другое время дня.

Молочные продукты

Аюрведа учит, что молоко необходимо кипятить, так оно лучше усваивается. Употребление холодного молока может вызывать различные проблемы, включая застой слизи, понос и другие симптомы, имеющие общее название "аллергия на молоко". Тем не менее молоко - это очень полезный саттвический продукт, который обладает большой энергетической ценностью. Прежде чем кипятить молоко, попробуйте добавить в него несколько щепоток свежего размельченного имбиря или пару щепоток куркумы. После того как молоко немного остынет, подсластите его небольшим количеством меда или сахара.

Нет сомнения в том, что с улучшением усвоения молока вы получите доступ к новому источнику энергии и жизненных сил. Старайтесь доставать, всегда самые свежие молочные продукты. Аюрведа рекомендует пить цельное молоко, если только у вас нет проблем с повышенным холестерином. Если вы не знаете, какой у вас уровень холестерина, справьтесь об этом у своего врача.

Топленое, или очищенное, масло считается в Аюрведе чрезвычайно энергетическим продуктом. Его можно использовать вместо сливочного масла с поджаренными хлебцами или другими продуктами. Небольшое количество топленого масла в рационе способствует лучшему всасыванию и усвоению пищи. Если у вас есть проблемы с холестерином, вам следует избегать топленого масла или использовать его в очень незначительных количествах.

Топленое масло можно приобрести в продовольственных магазинах или в бакалейных лавках, либо вы можете приготовить его сами по следующему рецепту.

Как приготовить топленое масло

1. Положите 400 или больше граммов не подсоленного сливочного масла в глубокую кастрюлю из нержавеющей стали и поставьте ее на средний или маленький огонь. Следите за тем, чтобы масло не пригорело.
2. По мере нагревания из масла будет выпариваться содержащаяся в нем вода. Спустя 30-40 минут на поверхности растопившегося масла и на дне кастрюли появится молочный порошок.
3. Когда осевший на дно кастрюли молочный порошок станет золотисто-коричневого цвета, уберите кастрюлю с огня. В этот момент у масла может быть запах жареных кукурузных зерен и вы, возможно, увидите, как со дна поднимаются крошечные пузырьки. Следите за тем, чтобы масло не подгорело.
4. Перелейте масло в стеклянную банку или чашку через марлевый фильтр.
5. Вы можете держать масло в холодильнике или хранить его в обычных условиях.

Кефир

Кефир тоже может давать энергию, но чрезвычайно важно, чтобы он был свежим. Если кефир долго стоит на полке в магазине, он превращается в тамасический, амаобразующий продукт. Поэтому лучше всего, если вы будете готовить его сами в домашних условиях. Сделать это гораздо проще, чем может показаться. Аппараты для приготовления кефира продаются во всех магазинах и требуется всего пять минут, чтобы с помощью такого аппарата приготовить порцию кефира, которую можно съесть свежей на следующий день. Вот как это делается.

Как приготовить кефир

1. Приобретите электрический аппарат для приготовления кефира с функцией поддержания постоянной температуры. Выбирайте такой аппарат, в котором есть несколько маленьких чашечек, а не один большой резервуар; убедитесь в том, что аппарат снабжен термометром. Затем купите в бакалейном магазине цельное коровье молоко, которое будет использоваться в качестве исходного ингредиента.
2. На каждые три четверти чашки кефира, который вы собираетесь приготовить на завтра, отмерьте одну чашку молока. Налейте молоко в кастрюлю из нержавеющей стали и быстро доведите его до кипения. Чтобы молоко лучше усваивалось, в него можно добавить несколько кусочков свежего имбиря.
3. Пользуясь термометром, дайте молоку остыть до 41-43 градусов. Затем разлейте молоко по чашечкам аппарата и добавьте в каждую из них примерно по одной четверти столовой ложки кефира. Не перемешивайте.
4. Включите аппарат. Для того чтобы кефир созрел, требуется около 9 часов. Пользуйтесь инструкциями, прилагаемыми к аппарату.
5. Ежедневно оставляйте небольшую часть кефира, чтобы использовать ее в качестве исходного ингредиента для приготовления следующей порции. Старайтесь готовить свежий кефир ежедневно. Лучше всего начинать приготовление в 9 часов вечера, чтобы за ночь кефир успел созреть и утром был готов к употреблению.

Травы

Известно, что некоторые аюрведические травы обладают уникальными энергетическими и освежающими свойствами. Используя традиционные специфические формулы, эти травы смешивают друг другом и получают травяные сборы, которые называются расаяны. Знание о расаянах - древнейшая часть аюрведической психофизиологической системы. Расаяны подробно описаны в классических текстах. Сочетания расаян использовались древними правителями и

индийскими ришами (мудрецами) для продления жизни и сохранения жизненных сил. Значительная часть знаний о расаянах была утрачена или извращена во времена правления в Индии колониальных властей. В тот период Аюрведа активно подавлялась. Однако в настоящее время удалось восстановить несколько формул наиболее ценных классических расаян, которые готовятся сейчас по традиционным рецептам. Самый знаменитый из этих, травяных сборов называется Амрит Калаш. Он выпускается в двух разновидностях: в виде травяной пасты ("Нектар"), и травяной таблетки ("Амброзия"). В обоих этих вариантах Амрит Калаш оказывает укрепляющее и уравнивающее влияние на весь организм. Принимать его необязательно, но я все же рекомендую это делать, поскольку он является ценным дополнением к тем методам и рекомендациям, которые здесь предлагаются.

Информацию о том, где можно приобрести расаяны, вы найдете в конце книги.

ПИЩА, ПОНИЖАЮЩАЯ ЭНЕРГИЮ

Пища, которая снижает энергию, т. е. тамасическая пища, обычно с трудом переваривается или же содержит некоторые, заложенные в ее природе, токсины. Аюрведа считает, что приведенные ниже виды пищи обладают эффектом понижения энергии:

Красное мясо, в том числе говядина, свинина и телятина.

Застарелая или ферментная пища, в том числе сыр длительной выдержки или кислый сыр, соленая или копченая пища.

Лук, чеснок и грибы.

Картофель и другие овощи, растущие под землей.

Исключением являются морковь и свекла.

Рафинированный сахар, алкоголь и кофе.

Красное мясо и другие мясные продукты

Примечательно, что первым пунктом в списке тамасической пищи стоит красное мясо. Считается, что фрукты и овощи гораздо чище и дают больше энергии, нежели продукты животного происхождения. Поэтому Аюрведа рекомендует придерживаться вегетарианской диеты. Причина, по которой вегетарианские источники питания дают больше жизненных сил, очень проста: они стоят на более низкой ступени пищевых цепей и находятся ближе к солнцу, которое является главным источником энергии в пище.

Когда растительная пища поедается животными и преобразуется в мясо, значительная часть содержащейся в ней энергии теряется. Например, энергетическая ценность простых злаков почти в семь раз выше, чем энергетическая ценность мяса тех животных, которые кормились этими злаками. Т. е. для того, чтобы выкормить поросенка, из которого бы получилась одна "единица" пригодного для потребления мяса, необходимо использовать семь равных по объему "единиц" зерна. Исследователи подсчитали, что если бы население США, которое является лидером по потреблению мяса в мире, сократило количество съедаемого мяса хотя бы на 10 процентов, это бы высвободило достаточные ресурсы зерновых культур, чтобы накормить всех голодающих в мире и полностью искоренить голод на планете.

На более индивидуальном уровне исследования показали, что уровень жизнестойкости и долговременной энергии выше у вегетарианцев, чем у тех, кто ест мясо. У людей, придерживающихся вегетарианской диеты, реже встречаются рак толстой кишки и некоторые другие заболевания. Кроме того, вегетарианцы значительно реже страдают

ожирением, которое является основным фактором риска, способствующим возникновению гипертонии, диабета и многих других заболеваний. В продуктах животного происхождения содержатся токсины и метаболические отходы, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма самих животных, тогда как вегетарианская пища легче усваивается, поскольку растения не обладают такой сложной физиологией, как скажем, свиньи или рогатый скот. В общем, вывод один: вегетарианская пища несет больше энергии и здоровья, чем пища животная. Таким образом, одна важная рекомендация этой главы состоит в том, чтобы вы попытались полностью исключить красное мясо из своего пищевого рациона. Начните с сокращения количества блюд, включающих баранину, свинину или телятину. Попытайтесь заменить эти продукты птицей, рыбой или вегетарианской пищей. Если вы уже отказались от красного мяса или едите его лишь изредка, сделайте следующий шаг и сократите потребление мяса в любом его виде, включая птицу и морские продукты. Я уверяю вас, -что, привыкнув обходиться без мяса несколько дней в неделю, вы сами захотите полностью перейти на вегетарианскую диету. Однако делать это следует с приемлемой для вас скоростью и с учетом своего каждодневного самочувствия. Продолжая вести Журнал энергии, вы сможете увидеть, как сокращение количества съедаемого мяса повлияет на ваш уровень энергии. Помните о том, что аюрведическая вегетарианская диета не исключает большинства молочных продуктов. Включая в свой пищевой рацион молоко, творог, кефир или ласси, вы сможете без труда сделать свою диету питательной, вкусной и при этом не содержащей мяса.

Другие виды пищи, понижающие энергию

Выдержанная, или ферментная, пища, по определению, подвергается длительному процессу, лишаящему ее жизненной энергии и, следовательно, имеет тенденцию подавлять энергию в вашем организме. Попытайтесь снизить количество или отказаться от потребления такой пищи, в частности избегайте кислых сыров, например швейцарского и чеддера.

Вам следует также постараться более избирательно относиться к сахару. Хотя среди людей, следящих за своим здоровьем, сахар заслуженно пользуется плохой репутацией, реальную опасность представляет скорее рафинированный сахар, нежели его природные необработанные разновидности. В процессе обработки уничтожаются некоторые важные составные сахара, которые способны приглушать его действие на ваш организм; в результате сахар всасывается либо слишком быстро, либо в слишком концентрированном виде. Это вызывает физиологический дисбаланс, который проявляется повышенным содержанием сахара в организме, и последующей "пост сахарной усталостью". В то же время необработанный сахар является прекрасным естественным сахаристым веществом, особенно когда употребляется в умеренных количествах.

Так же, как и рафинированный сахар, кофе и алкоголь могут обеспечить кратковременный подъем энергии, который вскоре сменяется усталостью. Длительное потребление обоих веществ вызывает дисбаланс Ваты. Лучше всего совсем отказаться от алкоголя и пить не больше одной чашки кофе в день. Если вы испытываете потребность в большем количестве кофе, попытайтесь заменить его одной из многочисленных разновидностей травяного чая.

Не стремитесь резко отказаться от всех продуктов, понижающих энергию. Сокращайте их потребление постепенно, по одному продукту за один раз, и при этом продолжайте следить за своим самочувствием. Вы ощутите такой огромный прилив энергии, что у вас возникнет естественное желание и далее придерживаться здоровой диеты. Если вам все же захочется чего-нибудь из пищи, понижающей энергию, ешьте это только в обеденное время, когда пищеварительный огонь наиболее интенсивен и ваш организм

способен максимально эффективно усваивать продукты с умеренно токсичными свойствами. Если же вы будете есть, например, красное мясо или сыр длительной выдержки вечером, а не в середине дня, они будут отнимать у организма гораздо больше энергии.

ВИТАМИНЫ

Многие люди, страдающие хронической усталостью, ищут" облегчения в промышленно выпускаемых витаминных препаратах и других пищевых добавках. Однако все натуральные витамины и минеральные вещества находятся в достаточном количестве в хорошо сбалансированной пище. Кроме того, содержащиеся в пищевых продуктах витамины и минеральные вещества, действуют не по одиночке, а в комплексе и в сочетании с другими органическими компонентами. Если вы будете принимать эти природные питательные вещества изолированно друг от друга, в виде пилюль или сиропа, это вряд ли обеспечит ваш организм их сбалансированной пропорцией, а возможно, даже вызовет некоторый Дополнительный дисбаланс. Гораздо безопаснее и эффективнее получать питательные вещества из натуральных пищевых источников, к тому же обходиться это вам будет значительно дешевле.

ШЕСТЬ ВКУСОВ

В Аюрведе вкус пищи является важным показателем ее воздействия на доши и, следовательно, на всю психофизиологическую систему. Вкус - это, в конце концов, главное восприятие еды. При выборе пищи животные полагаются на вкус (а также на запах, который тесно связан с вкусом). Животным ничего не известно о рекомендованных в США ежедневных дозах потребления кальция, железа и белков, и тем не менее они продолжают жить, ведомые к сбалансированной диете исключительно своим чувством вкуса. Современная диетология уделяет очень мало внимания этому вопросу, а Аюрведа между тем подчеркивает важную роль вкуса в создании пищевого равновесия.

Аюрведа признает существование и пище шести вкусов. Для того чтобы диета была полностью сбалансированной, вы должны ежедневно испытывать все шесть вкусовых ощущений и лучше всего - во время каждого приема пищи. Всякий вкус является важным стимулятором дошей; отсутствие одного из них приводит, в конечном итоге, к дисбалансу системы.

Перечислим шесть вкусов и некоторые содержащие их виды продуктов:

Сладкий: сахар, молоко, масло, рис, хлеб, макаронные изделия.

Кислый: кефир, лимон, сыр.

Соленый: соль.

Острый: пряная пища вообще, имбирь, острый перец.

Горький: шпинат, другие зеленые листовые овощи, куркума

Вязнущий: бобы, чечевица, гранаты.

Все знают, что совершенная американская диета богата сладким, кислым и соленым вкусами и относительно бедна острым, горьким и вяжущим. Несмотря на то, что многие заботящиеся о своем здоровье предпочитают есть как можно больше овощей, в настоящее время они включают в свой рацион горькую и вяжущую пищу. При этом важно признать, что в определенных количествах организму необходима острая или пряная пища. Она облегчает процесс обмена веществ, а имбирь даже называется в Аюрведе "универсальным лекарством" за его свойство разжигать пищеварительный огонь.

Аюрведическая точка зрения на шесть вкусов кратко изложена в нашем следующем основном принципе энергии.

ОПЭ 13. Разнообразие приносит в жизнь остроту. Поэтому включение всех шести вкусов в ежедневный пищевой рацион является решающим условием создания равновесия и энергии.

ДИЕТА, ПИЩЕВАРЕНИЕ И ДОШИ

В настоящей главе до сих пор предлагались рекомендации общего порядка, подходящие для любого человека, независимо от типа тела. Однако некоторые отдельные виды пищи могут быть благоприятны для одной доши, но пагубны для другой, поэтому каждому страдающему хронической усталостью важно знать, какую пищу следует есть, а какой - избегать. Запишите наш следующий ОПЭ, отражающий эту мысль.

ОПЭ 14. В соответствии с принципом биологической Индивидуальности одна и та же пища создает у одних людей баланс, а у других - дисбаланс в зависимости от типов тела.

ПИЩА, УРАВНОВЕШИВАЮЩАЯ ВАТУ

Вспомните, что Вата описывается как "воздушная и ветреная" доша. Она обладает также такими качествами, как легкость, холодность, грубость, сухость, быстрота и переменчивость. Поэтому, чтобы уравновесить Вату, нам нужна пища, обладающая противоположными качествами, то есть такая пища, которая является теплой, тяжелой и маслянистой. Пища, содержащая сладкий и соленый вкусы, также способна оказывать уравновешивающее воздействие на Вату;

Для составления диеты, уравновешивающей Вату, пользуйтесь приведенными ниже рекомендациями.

Диета уравновешивающая Вату

Отдавайте предпочтение теплой, сытной и маслянистой пище.

Сведите до минимума потребление холодной, сухой и грубой пищи.

2. Отдавайте предпочтение сладкой, кислой и соленой пище.

Сведите до минимума потребление острой, горькой и вяжущей пищи.

3. Ешьте много, но не больше того количества, которое ваш организм может легко переварить;

Общие рекомендации

Молочные продукты. Все молочные продукты способствуют успокоению Ваты.

Сладости. Все сладкое (в умеренных количествах) благоприятствует успокоению Ваты.

Масла. Все масла уменьшают Вату"

Злаковые. Очень полезны рис и пшеница. Сократите потребление ячменя, кукурузы, проса, гречиха, ржи и овса,

Фрукты. Отдавайте предпочтение сладким, кислым и сытным фруктам, таким как апельсины, бананы,

авокадо, виноград, вишни, персики, дыни, ягоды, сливы, ананасы, манго и папайя.

Ограничьте потребление сухих или легких фруктов, таких как яблоки, груши, гранаты и клюква.

Овощи. Полезны свекла, огурцы, морковь, спаржа и сладкий картофель. Их следует есть вареными, а не сырыми. В умеренных количествах можно употреблять

перечисленные ниже вареные овощи, особенно если они приправлены топленным

сливочным или растительным маслом и специями, понижающими Вату: горох, зеленые

листовые овощи, брокколи, цветную капусту, сельдерей, кабачки и картофель.

Желательно избегать брюссельской и белокочанной капусты.

Специи. Благоприятны кардамон, тмин, имбирь, корица, соль, гвоздика, горчичное семя и небольшие количества черного перца.

Орехи. Все орехи полезны.

Бобовые. Ограничьте потребление всех бобовых, за исключением тофу и супа из тушеного мелкого горошка.

Мясо и рыба (для не вегетарианцев). Приемлемы курица, индейка и блюда из морских продуктов. Баранины следует избегать.

ПИЦЦА, УРАВНОВЕШИВАЮЩАЯ ПИТТУ

Питта подобна огню. По своим свойствам она является жаркой, резкой, слегка маслянистой и кислой. Питту уравнивает прохладная, но не холодная пища, не слишком маслянистая и не слишком сухая, а также умеренно острая и умеренно кислая.

Очень кислая или ферментная пища, такая как уксус или некоторые цитрусовые, оказывают на Питту дестабилизирующее воздействие из-за кислого вкуса. К этой категории принадлежат также кислые сыры. У большинства представителей Питты даже кефир может вызывать повышение кислотности, если пить его отдельно, без других продуктов. Людям типа Питта кефир лучше употреблять в виде ласси.

Помидоры и томатные соусы также могут вызывать резкое обострение Питты.

Для создания диеты, уравнивающей Питту, пользуйтесь приведенными ниже рекомендациями.

Диета, уравнивающая Питту

Отдавайте предпочтение прохладной пище и жидкостям.

Сведите до минимума потребление горячей пищи

2. Отдавайте предпочтение сладкой, горькой и вяжущей пищи.

Сведите до минимума потребление острой, соленой и кислой пищи.

Особые рекомендации

Молочные продукты. Молоко, сливочное и топленое масло способствуют успокоению Питты. Сократите потребление кефира, сыра, сметаны, пахты (поскольку их кислый вкус ухудшает Питту).

Сладости. Все сладкое полезно, за исключением меда и темной патоки.

Масло. Лучше всего использовать оливковое, подсолнечное и кокосовое. Сократите потребление сезамового, миндального и кукурузного, которые увеличивают Питту.

Злаковые. Благоприятны пшеница, рис, ячмень овес. Уменьшите потребление кукурузы, ржи, гречихи и бурого риса.

Фрукты. Отдавайте предпочтение сладким фруктам таким как виноград, вишни, авокадо, кокосы, гранаты, манго, а также сладким и полностью созревшим апельсинам, ананасам и сливам. Ограничьте потребление кислых фруктов, таких как грейпфруты, оливки, папайя, хурма, а также кислых, незрелых апельсинов, ананасов и слив.

Овощи. Благоприятны спаржа, огурцы, картофель, сладкий картофель, тыква, брокколи, цветная капуста, сельдерей, окра, салат, бобы, зеленые бобы, кабачки и зеленые листовые овощи, такие как листовой салат. Сократите потребление острого перца, помидоров, моркови, свеклы, лука, чеснока, редиса, шпината и горчичной зелени.

Бобовые. Ограничьте потребление всех бобовых, за исключением тофу и супа из тушеного мелкого горошка.

Специи. Полезны корица, кориандр, кардамон и фенхель. Однако некоторые специи сильно увеличивают Питту и поэтому должны употребляться лишь в небольших количествах, в их числе: имбирь тмин, черный перец, пажитник, гвоздика, семена сельдерея, соль и горчичные семена. Следует избегать перца "чилли" и красного стручкового перца. Мясо и рыба (для не вегетарианцев). Предпочтительны курица, фазан и индейка. Баранина, дары моря и яичный желток увеличивают Питту и поэтому их следует избегать.

ПИЩА, УРАВНОВЕШИВАЮЩАЯ КАПХУ

Капха - это доша земли и воды. Она тяжелая, устойчивая, маслянистая, медленная, вялая и сладкая. Капху уравнивает легкая и сухая пища, а также острый, горький и вяжущий вкусы, которые особенно благоприятствуют стимулированию и уравниванию этой доши. Очень полезны злаковые, такие как ячмень, просо и кукуруза, а также зеленые листовые овощи и почти все специи. Тяжелая, маслянистая и холодная пища обостряет Капху.

Если вашей основной дошей является Капха, следующие рекомендации помогут вам составить свою диету.

Диета, уравнивающая Капху

1. Отдавайте предпочтение легкой, сухой и теплой пище.
- Сведите до минимума потребление тяжелой, маслянистой или холодной пищи.
- Отдавайте предпочтение острой, горькой и вяжущей пище.
- Сведите до минимума потребление сладкой, соленой и кислой пищи.

Особые рекомендации

Молочные продукты. Избегайте всех молочных продуктов, за исключением молока сниженной жирности.

Фрукты. Наиболее благоприятны легкие фрукты, такие как яблоки и груши.

Ограничьте потребление тяжелых и кислых фруктов, таких как апельсины, бананы, ананасы, инжир, финики, авокадо, кокосы и дыни, поскольку эти фрукты увеличивают Капху.

Сладости. Великолепно уменьшает Капху мед. Сократите потребление продуктов, содержащих сахар, так как они увеличивают Капху.

Бобовые. Хороши все бобовые, за исключением тофу, которая увеличивает Капху.

" Орехи, Сократите употребление всех орехов.

" Зерновые. Хороши, почти все зерновые, за исключением ячменя и проса. Избегайте пшеницы и риса, так как они увеличивают Капху.

Овощи. Благоприятны все овощи, за исключением помидоров, огурцов, сладкого картофеля и кабачков, поскольку все они увеличивают Капху.

Специи. Полезны все специи, за исключением соли.

От нее следует отказаться, поскольку она увеличивает Капху.

Мясо и рыба (для не вегетарианцев). Благоприятно белое мясо курицы или индейки, а также морские продукты. Сократите потребление красного мяса.

ВКУС И ДОШИ

Вкусы, как и некоторые виды пищи, могут оказывать уравнивающее воздействие на определенные типы тела. В приведенной ниже таблице описаны действия каждого вкуса на доши.

Шесть вкусов и их влияние на доши

Уменьшает Вату	Сладкий, кислый, соленый
Увеличивает Вату	Острый, горький, вяжущий
Уменьшает Питту	Сладкий, горький, вяжущий
Увеличивает Питту	Острый, кислый, соленый
Уменьшает Капху	Острый, горький, вяжущий
Увеличивает Капху	Сладкий, кислый, соленый

Не забывайте руководствоваться принципом, согласно которому вы должны ежедневно испытывать все шесть типов вкусов, лучше всего - во время каждого приема пищи. Однако нет необходимости слишком строго и скрупулезно следовать этому принципу. Просто пользуйтесь данной информацией, чтобы получать больше удовольствия от еды.

Прежде всего, вам должно быть приятно и легко соблюдать свою диету и все перечисленные выше рекомендации. Беспокойство о том, чтобы точно следовать правилам питания наверняка не устранил проблему усталости, а может даже и усугубить ее. Ваши собственные вкусы и пищевые пристрастия точно укажут вам, какая пища требуется вашей психофизиологической системе, и по мере вашего возвращения в равновесие вы начнете все больше и больше доверять своим внутренним сигналам. С ростом вашего самосознания усилится также и ощущение радости, получаемое от еды и от жизни в целом.

В заключение кратко перечислим предложенные в этой главе рекомендации.

1. Учитесь различать пищу, дающую энергию и понижающую ее. Начните переходить к диете, которая включает первый вид пищи и исключает второй.
2. Познакомьтесь с шестью вкусами и начните включать их в ваш ежедневный пищевой рацион, лучше всего - в каждую еду.
3. Просчитайте варианты диет, уравнивающих доши, которые предлагаются в этой главе. Начните приводить свою диету в согласие со своим типом тела. Составьте список из некоторых любимых вами продуктов, которые благоприятны для доши, и сбалансируйте несколько приемов пищи, включающих эти продукты.
4. Продолжайте наблюдать за энергией, ежедневно заполняя журнал. Отмечайте любые изменения в пищевых привычках, которые влияют на уровень, энергии.
5. Самое главное, радуйтесь приобретенным знаниям и получайте удовольствие от еды.

5

Снятие усталости путем ослабления стресса

До сих пор мы рассматривали биологические причины усталости. Однако есть свидетельство, что сознание играет даже более важную роль в возникновении этой проблемы. В главе 1 я привел результаты обследования более 1000 человек, страдающих хронической усталостью, опубликованные в "Журнале Американской медицинской ассоциации" ("Journal of the American Medical Association"). Несмотря на тщательно проведенные анализы крови и физикальные обследования, лишь у небольшого числа были обнаружены физические отклонения от нормы. Остальные 80 % больных хронической усталостью обнаружили явные симптомы тревоги или депрессии.

ВНУТРЕННЯЯ АПТЕКА ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

Объяснение указанным выше результатам можно опять же найти на уровне связи разума и Тела. Этот феномен настолько очевиден, что приходится удивляться, почему современная медицина обращает на него так мало внимания. Однако в настоящее время начинают, наконец, понимать ту важную роль, которую играют в физиологии нейрохимические вещества и нейропептиды. Эти вещества образуются всякий раз, когда у вас возникает какая-либо мысль или эмоция. Образовавшись, они распространяются по всему телу и соединяются с каждым внутренним органом. Их особенно влечет к пищеварительному тракту и клеткам иммунной системы, где они могут оказывать мощное энергоповышающее или энергопонижающее воздействие. Нейрохимические вещества часто являются сильнодействующими лекарствами. Например, около двадцати лет назад была открыта группа нейрохимических веществ, называемых эндорфинами. Эти вещества представляют собой натуральные обезболивающие средства, вырабатываемые мозгом. Слово эндорфин, пришедшее из греческого языка, буквально означает "внутренне производимый морфин", причем сравнение эндорфина с морфином ни в коей мере не является преувеличением. Морфин, возможно, самое сильное обезболивающее Средство, применяемое в медицине; это наркотический опиат, родственник героина. Однако многие эндорфины в 50-100 раз сильнее по своему действию, чем морфин. Трудно, представить себе, что организм способен вырабатывать такое сильнодействующее обезболивающее вещество, и все же он постоянно вырабатывает его в небольших количествах, а когда возникает боль, это количество даже увеличивается. Эндорфин - это лишь пример одного из тысяч натуральных биохимических веществ, которые вырабатываются мозгом для исцеления и поддержания здоровья. Огромное преимущество этих натуральных, внутренне производимых веществ над лекарствами, которые мы покупаем в аптеке, состоит в том, что они производятся нашим собственным организмом, в нужном количестве и в нужное время в ответ на возникшее болевое ощущение или другую биологическую потребность. Кроме того, эти естественные биохимические вещества не имеют побочных эффектов, поскольку они являются частью собственной лечебной системы организма. Помимо сильнодействующих обезболивающих веществ природная аптека мозга содержит также соединения, способные восстанавливать равновесие во всех основных системах организма, в том числе и в энергетических. Научившись правильно пользоваться лечебными средствами мозга, вы получите ключ к совершенному здоровью. Овладев мастерством, вы сможете производить такие соединения, которые укрепляют жизненно важные системы вашего организма гораздо эффективнее, чем любые возбуждающие пилюли или стимуляторы. Кроме того, вы обретете способность останавливать производство любых нейрохимических веществ, которые ослабляют функции вашего организма и отвечают за исцеление и энергетический выход. Процесс производства нейрохимических веществ в мозге контролируется сознанием. Равновесие в сознании ведет к установлению равновесия в химическом составе мозга, что, в свою очередь, обеспечивает оптимальное функционирование энергетических систем организма. Но как создать равновесие в сознании? Первый и, быть может, самый важный шаг состоит в том, чтобы ослабить и устранить стресс.

СТРЕСС, ПИЩЕВАРЕНИЕ И ИММУННАЯ РЕАКЦИЯ

"Стресс" - это всем известное слово вызывает в воображении переполненный в час пик транспорт, людей, спешащих сделать работу в срок, резкие слова и разочарования. Аюрведа определяет стресс как "чрезмерное ощущение давления"; Стресс случается, когда разум и тело подвергаются воздействиям, которые не поддаются сбалансированному и комплексному контролю. Ощущение такого давления оказывает на физиологию колоссальное влияние. Принято считать, что стресс вызывается

неприятными ситуациями, но даже положительное переживание может оказывать на организм чрезмерное давление. Если бы вам сообщили, что вы только что выиграли в лотерею 20 миллионов долларов ваш организм отреагировал бы на это учащенным сердцебиением, резким повышением кровяного давления и обильным потоотделением. Все признаки являются реакцией на стрессовую ситуацию и проявлениями связи сознания и тела: в нашем примере чисто психологическое явление произвело на организм немедленный биологический эффект. Психологи называют это реакцией "борись или беги". Вы, возможно, уже знакомы с ней. Она характеризуется тем, что чувство страха или тревоги вызывает образование нейрохимических веществ, которые распространяются по всему организму и воздействуют на различные его системы. При этом не только повышается частота сердечных сокращений, но и прекращается пищеварительный процесс, а когда кровь отливает от желудка и кишечника и приливает к мышцам, может возникать чувство тошноты такой, что волосы начнут шевелиться.

Реакция "борись или беги" отнимает у организма огромное количество энергии. Даже слабые ее варианты могут причинять значительный ущерб, а они ежедневно возникают в круговороте бытия. Когда жизнь ощущается как постоянная борьба, вы можете быть уверены, что по вашему организму беспрерывно распространяются миниатюрные реакции типа "борись или беги".

Короче говоря, стресс ломает способность организма эффективно функционировать. Длительный стресс подрывает жизненно важные функции пищеварительной и выделительной систем, ответственные за энергопродукцию. Свидетельством этому являются такие расхожие выражения, как: "У меня живот свело" или "У меня ком в горле". Если, к примеру, организм постоянно мобилизует энергию, направляя ее в мышцы для борьбы с периодически возникающими судорогами, естественно, что для переваривания пищи остается мало сил. И как неизбежный результат наступает хроническая усталость.

Стресс влияет не только на пищеварение, он ослабляет также иммунную систему. Выбатываемые в мозге нейрохимические вещества, которые называются иммунномодуляторами, оказывают прямое воздействие на функционирование клеток иммунной системы. В частности, иммунномодуляторы, которые вырабатываются во время реакции "борись или беги", подавляют деятельность физиологических систем защиты, так что человек, находящийся в состоянии хронического стресса, имеет более слабую иммунную систему, чем другие люди. Проводилось множество исследований, в которых делались попытки установить связь между ослабленной иммунной системой и синдромом хронической усталости, тяжелой формой усталости, обсуждавшейся в главе 1.

В следующем ОПЭ сделан краткий вывод о связи между стрессом и усталостью.

ОИЭ 15. Стрессовая реакция является основным фактором, вызывающим хроническую усталость. Объясняется это тем, что стресс нарушает деятельность энергопроизводящих систем организма, в частности пищеварения, и ослабляет защитные функции иммунной системы.

МЕДИТАЦИЯ И ОСЛАБЛЕНИЕ СТРЕССА

Стресс можно устранить, сообщив организму противоположные ему состояния, такие как глубокое расслабление, освежающая физическая нагрузка и покой. Приемы, описанные ниже, представляют собой простые, но очень эффективные способы достижения этой цели.

Польза медитации подтверждается многочисленными научными исследованиями, и миллионы людей во всем мире могут удостовериться, что эта практика дает положительные результаты. В некоторых формах медитации используются мантры.

Мантры - это едва различимые первичные звуки, которые повторяются для того, чтобы вывести разум на более высокий уровень сознания. Медитации с использованием звука обучают в Центре психофизиологической медицины в Калифорнии, а также в других организациях, однако это далеко не единственный эффективный способ медитации. Ниже описан метод дыхательной медитации, которому легко обучиться без посторонней помощи и который дает чрезвычайно положительные результаты при стрессе.

Дыхательная медитация

1. Выделите время, когда вы сможете освободиться от всех обязанностей и вас ничто не будет отвлекать.
 2. Выберите место подальше от уличного шума и других отвлекающих воздействий. Сядьте удобно на пол или на стул с прямой спинкой и закройте глаза.
 3. Дышите как обычно, но при этом постепенно сосредотачивайте сознание на вдохах и выдохах. Ощущайте, как перемещаются струи вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, но никоим образом не пытайтесь контролировать процесс или влиять на него.
 4. Если вы заметите, что ваше дыхание убыстряется или замедляется, либо на какое-то мгновение совсем останавливается, не сопротивляйтесь этим ощущениям и не стимулируйте их, просто наблюдайте за ними. Дайте дыханию стабилизироваться естественным образом.
 5. Если у вас появились отвлекающие мысли или пропала концентрация, не сопротивляйтесь. Позвольте своему сознанию естественным образом вновь вернуться к процессу дыхания.
 6. Продолжайте медитировать в течение 15 минут.
- Затем, оставаясь в положении сидя с закрытыми глазами, уделите еще несколько минут тому, чтобы ваше сознание постепенно вернулось в обычное состояние.
- По мере накопления опыта в выполнении этого приема, вы будете замечать, как во время медитации ваши мысли каждый раз становятся все спокойнее и спокойнее. В конце концов ваше сознание приобретет способность полностью успокаиваться, давая вам возможность достигать состояния абсолютного покоя, которое предшествует появлению повседневных мыслей. Полнейшая расслабленность может быть очень важным и ценным ощущением - поскольку, если вы начнете испытывать его регулярно, оно будет чрезвычайно благоприятствовать ослаблению стресса и усталости, которая почти всегда ему сопутствует.
- Занимайтесь дыхательной медитацией дважды в день, утром и вечером. Отмечайте в своем Журнале энергии, как влияет медитация на ваше самочувствие, так же, как вы делали это при изменении своего пищевого рациона. Медитация - это один из наиболее безопасных и эффективных методов ослабления стресса и восстановления энергии; вы будете щедро вознаграждены за те незначительные усилия, которые потребуются для занятий.

НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ И НЕЙРО-РЕСПИРАТОРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Кроме медитации, чрезвычайно эффективным психофизиологическим приемом ослабления стресса и усталости является нервно-мышечная нейро -респираторная интеграция.

Нервно-мышечная интеграция состоит из комплекса йоговских упражнений на растягивание, которые укрепляют энергетическую связь между сознанием, нервной

системой и другими процессами, протекающими в организме. Эти упражнения отличаются от привычных: нам упражнений, подразумевающих напряженную физическую активность. Нервно-мышечная интеграция - это более щадящий комплекс, который выполняется без каких-либо усилий; его действие направлено на стимуляцию жизненно важных физиологических точек, которые Аюрведа называет мармами. Всего насчитывается 108 таких точек-марм. Их можно сравнить с управляющими переключателями, поскольку они направляют поток энергии и биологического интеллекта в различные части тела. Целью описываемых здесь приемов является согласованное функционирование всех марм, присутствующих в организме. Когда эта цель будет достигнута, во всей физиологической системе установится равномерный и уравновешенный поток энергии.

Нервно-мышечные интеграционные упражнения

Ниже описаны простые позы йоги, которые помогают восстановить равновесие и координацию сознания и тела на всех уровнях. Принимая каждую из этих поз, вы растягиваете определенную часть тела, стимулируя находящиеся в ней мармы. Ключевым моментом в нервно-мышечной интеграции является ее психофизиологическая направленность, т. е. ментальный элемент активности здесь так же важен, как и физический. Нужно оставаться в каждой позе в течение рекомендуемого периода времени. Находясь в позе, дайте возможность своему сознанию беспрепятственно останавливаться на той области тела которая напряжена в данный момент. Весьма вероятно, что это будет происходить непроизвольно. Вам не нужно специально сосредотачиваться - просто позвольте своему сознанию свободно перемещаться в тренируемую область тела; это будет возбуждать расположенные там точки кармы. В нервно-мышечных упражнениях задействован наш первый основной принцип энергии: "Сознание обладает организующей силой. С помощью своего сознания вы можете привести в действие природные механизмы исцеления, заложенные в вашем организме.

Во время выполнения упражнений вы никогда не должны перенапрягаться. Если вы почувствуете, что какие-то позы даются вам с трудом или вызывают боль, откажитесь от них совсем, либо растягивайтесь только в ограниченном объеме, т. е. делайте упражнение в тех пределах, в которых вы ощущаете приятное давление, но не напряжение. Если у вас возникли какие-то сомнения по поводу вашей подготовленности к выполнению тех или иных поз, то прежде чем приступить к ним, вам лучше всего посоветоваться с врачом" Если вы принадлежите к старшей возрастной группе или вас беспокоят какие-либо острые или хронические формы поражения мышц, суставов и костей, например хронические боли в шее и/или спине, опять же лучше всего обратиться за советом к врачу, прежде чем приступать к выполнению поз. Если нет никаких противопоказаний, вы можете делать нервно-мышечные интеграционные упражнения один или два раза в день. На выполнение всего комплекса уходит примерно от 10 до 15 минут.

Перед выполнением упражнений внимательно прочтите следующие рекомендации.

1. Не пытайтесь растянуться больше, чем вам позволяет ваше тело. Рисунки показывают идеальные варианты выполнения каждой позы, но вы должны растягиваться только в тех пределах, в которых вы чувствуете себя комфортно. Со временем гибкость вашего тела будет нарастать. Если выполнение какой-то позы, даже весьма далекое от совершенного, вызывает у вас боль или ощущение дискомфорта, откажитесь от нее. Если беспокоят боли в спине, какие-либо другие хронические или острые формы повреждения мышц или костей, то прежде чем приступить к выполнению упражнений, обратитесь за консультацией к своему врачу.
2. Если вы не в состоянии согнуть какую-то часть тела без мучительных усилий, не

делайте этого.

Просто согните эту часть настолько, насколько сможете, не прилагая усилий.

3. Оставайтесь в каждой позе в течение указанного времени, затем легко из нее выходите. Во время выполнения упражнений дышите как обычно, - не задерживая дыхания.

4. Занимайтесь в удобной, свободной одежде, на сложенном шерстяном одеяле, коврик или гимнастическом мате, но не на голом полу.

5. Не занимайтесь на полный желудок. Это значит, что приступать к упражнениям можно не раньше чем через 2-3 часа после еды.

6. Направляйте ваше сознание в тренируемую область тела. При этом ваше внимание будет естественным образом концентрироваться на этой области. Удерживая на ней внимание, вы извлечете максимальную пользу из выполняемого упражнения.

7. Если вы будете принимать каждую дозу по одному разу, выполнение всех упражнений займет у вас около пяти минут. Если у вас достаточно времени, вы можете повторить каждую позу три раза, прежде чем переходить к следующей.

8. Обязательно делайте упражнения в той последовательности, в которой они приведены поскольку каждая поза подготавливает ваше тело к последующей.

1. Разогревающие упражнения

Этот двухминутный массаж тела стимулирует кровообращение, заставляя кровь двигаться в направлении сердца.

1. Сядьте удобно. Ладонями и пальцами обеих рук нажмите на макушку; нажимая и отпуская руки, постепенно перемещайте их к лицу, шее груди. Затем вновь положите руки на голову и таким же приемом двигайтесь вдоль задней поверхности шеи и опять к груди.

2. Обхватите ладонью и пальцами левой руки пальцы правой руки и, последовательно сжимая, продвигайтесь по правой руке вверх к надплечью и далее к груди. Сначала обработайте таким образом верхнюю поверхность руки, затем - нижнюю. После этого тем же приемом массируйте левую руку.



3. Кончиками пальцев, горизонтально соприкасающихся на уровне пупка, начинайте надавливать на живот и постепенно перемещайте их вверх к сердцу, немного не доходя до груди.

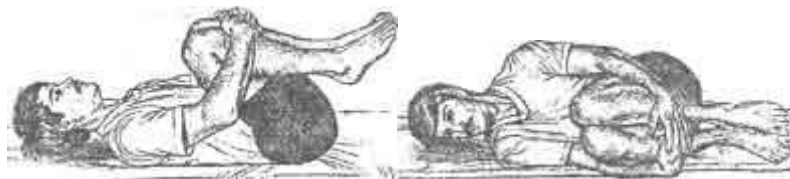
4. Обеими руками надавливайте на среднюю часть спины и ребра, перемещая руки, насколько возможно, вверх к области сердца.



5. Начинайте массаж правой ступни. Надавливайте на пальцы, подошву и постепенно переходите на икру, бедро и таз. То же самое - на левой ноге.

6. Лягте на спину. Подтяните колени к груди и обхватите их руками.

Слегка приподнимите голову. Перекатитесь на правый бок так, чтобы запястье правой руки коснулось пола, затем так же. - на левый бок. Повторите по пять раз в каждую сторону. Затем медленно вытягивайте ноги, пока не окажетесь в положении лежа. Отдохните несколько секунд.



2. Поза в положении сидя

Это упражнение является подготовительным для некоторых других поз и используется для укрепления спины и области таза.

1. Встаньте на колени, затем сядьте на пятки. Пятки развед



2 Далее, оторвите ягодицы от пяток и встаньте на колени. Затем медленно опустите туловище и сядьте снова на пятки. Повторите медленно и плавно.

3. Поза "голова к коленям"

Эта поза служит укреплению и расслаблению позвоночника и органов брюшной полости; улучшает пищеварение.



1. Сядьте, вытяните вперед правую ногу. Согните левую ногу так, чтобы пятка касалась внутренней поверхности бедра.
2. Наклонитесь вперед и вытяните руки, коснитесь ими правой стопы. Если вам трудно наклоняться, можете согнуть правое колено. Находитесь в позе несколько секунд, затем медленно вернитесь в положение сидя. 3. Повторите упражнение, сменив положение ног.



4. Стойка на плечах

Эта поза стимулирует деятельность эндокринной системы и щитовидной железы, снимает умственное утомление, развивает гибкость позвоночника и оказывает успокаивающее влияние на организм.

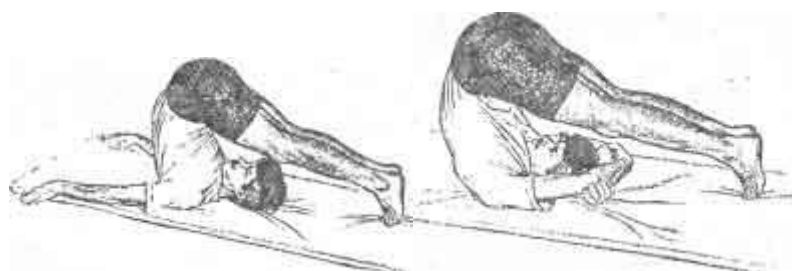
1. Лягте на спину. Медленно поднимите ноги над талией в вертикальное положение. Поддерживайте спину упором рук в бедра. Локти прижмите к туловищу.
2. Перенесите ноги ближе к голове. Находитесь в позе полминуты.
3. Медленно вернитесь в исходное положение. Для этого согните колени и поддерживая равновесие туловища, опускайте его, пока ягодицы не коснутся пола, затем выпрямите ноги и медленно опустите их.. Расслабьтесь. Выполняя все упражнения дышите естественно, как обычно.
4. Следите за тем, чтобы мышцы шеи и гортани не напрягались - это стойка на плечах, а не на шее.



5. Поза плуга

Эта поза используется для укрепления и расслабления мышц спины, шей и плечевого пояса. Она нормализует деятельность печени, селезенки и щитовидной железы, снимает усталость.

1. Переходим в это положение из стойки на плечах, сгибаясь в области таза и опуская ногу за голову.
2. ОТНОСИМ ноги назад на такое расстояние, чтобы это не вызывало ощущения дискомфорта. Следим затем, чтобы шея не была слишком напряжена. Вытягиваем руки прямо, в противоположном направлении от ног и головы. Корпус должен опираться на надплечья, а тазобедренные и плечевые суставы должны находиться на одной вертикальной линии. Скрещиваем руки за головой. Находимся в этом положении несколько секунд.



3. Медленно возвращаемся в положение лежа. Для этого сгибаем колени и, поддерживая равновесие туловища, опускаем его до касания ягодицами пола, затем выпрямляем ноги и медленно опускаем их. Расслабляемся.

6. Поза кобры

Это упражнение способствует укреплению "расслаблению" мышц спины, помогает устранить патологические отклонения в яичниках и матке.

1. Лягте на грудь, ладони положите так, чтобы они находились прямо под плечами, пальцы направлены вперед, лоб касается пола:
2. Медленно поднимите голову и грудную клетку вверх, держа локти близко к туловищу. Находитесь в этой позе несколько секунд,

3. Сгибая локти, медленно опуститесь на пол. Лягте удобно, положите правую или левую щеку на пол. Полностью расслабьтесь.



7. Поза кузнечика

Эта поза укрепляет мышцы поясницы, улучшает пищеварение, уравнивает функции желчного пузыря, предстательной железы, яичников и матки.

1. Лежа лицом вниз, руки вдоль боков ладонями вверх, подбородок слегка прижат к полу.
2. Поднимите выпрямленные ноги, вытягивая их вверх и назад. Находитесь в позе несколько секунд; дышите свободно. Затем медленно опустите ноги.
3. Если вам вначале будет трудно поднимать обе ноги вместе, не напрягайтесь. Поднимайте попеременно то правую, то левую.



8. Поза скручивания

Эта поза усиливает циркуляцию крови в печени, селезенке, надпочечниках и почках. Устраняет также скованность в плечах, в верхней части спины и в шее.

1. Сядьте на пол и вытяните ноги вперед.
2. Поставьте подошву левой ноги на пол на уровне правого колена.
3. Левую руку отведите назад и упритесь ею в пол.
4. Медленно поверните туловище влево надавите предплечьем правой руки на наружную сторону левого колена, а правую ногу обхватите ниже колена.
5. Поверните корпус и голову влево.
6. Оставайтесь в этой позе несколько секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Смените положение ног и повторите упражнение.



9. Наклоны вперед из положения стоя

Это упражнение укрепляет функции печени, желудка, селезенки и почек; оказывает тонизирующее действие на позвоночник и снимает умственное напряжение.

1. Встаньте прямо, поставив ступни параллельно друг другу примерно на ширине плеч, бес тела равномерно распределяется на обе ноги.



2. Наклонитесь вперед до касания руками носков (или насколько возможно).

Выпрямите руки и попытайтесь либо коснуться лбом коленей, либо привести его как можно ближе к ним. Обратите внимание на то, что во время выполнения этой позы живот естественно втягивается внутрь.



10. Поза сознания

Эта успокаивающая поза снимает усталость и освежает тело и ум.

1. Лежа на спине, руки свободно лежат по бокам ладонями вверх.

2. Дайте своему телу расслабиться. Закройте глаза и пусть ваше сознание беспрепятственно перемещается по всему телу или останавливается на любой его части.

3. Отдыхайте таким образом как минимум одну минуту; дышите легко и свободно.



Нейро-респираторная интеграция

В производстве физиологической энергии дыхание играет такую же важную роль, как и пищеварение. Объясняется это тем, что энергия вырабатывается в тот момент, когда атомы кислорода соединяются с пищевыми молекулами. Поэтому то, насколько энергично мы себя чувствуем, в значительной мере зависит от качества нашего дыхания. Уравновешенное и расслабленное дыхание способствует распространению жизненных сил по всей системе. Вели же вы дышите часто и неравномерно, организм не получает необходимого ему количества энергии.

В Аюрведе признается важная связь между дыханием и запасом в организме жизненных сил. Аюрведическое слово Прана означает "жизненное дыхание". Вопросам достижения уравновешенного дыхания посвящена целая область аюрведической науки, называемая Пранаям. Более узким термином "Пранаяма" обозначаются нейро-респираторные интеграционные упражнения, способствующие развитию полезных дыхательных навыков.

Представленное здесь упражнение Пранаямы легко выполняется, занимает всего около пяти минут и является великолепным способом пополнить запасы жизненных сил. В нем используется метод попеременного вдыхания обеими ноздрями. Практикуя -этот прием, вы должны дышать немного глубже и несколько медленнее, чем при обычном спокойном дыхании. Поначалу некоторые люди находят такой способ дыхания слегка затруднительным, поэтому мы просим вас внимательно ознакомиться со следующими инструкциями:

1. Сядьте так, чтобы вам было легко и удобно. Держите спину как можно более прямо.
2. Закройте глаза и положите левую руку на колени. При выполнении этого упражнения вы будете пользоваться большим, средним и безымянным пальцами правой руки.
3. Закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю. Выдохните через левую ноздрю, а затем через нее же сделайте легкий, медленный вдох.
4. Теперь средним и безымянным пальцами закройте левую ноздрю. Медленно выдохните через правую ноздрю, затем легко вдохните.
5. Продолжайте дышать, чередуя ноздри в течение пяти минут. Дышать нужно естественно, без усилий и немного медленнее и глубже, чем обычно.
6. Закончив упражнение, посидите спокойно несколько минут с закрытыми глазами. Дышите легко и свободно.

Техника нейро-респираторной интеграции позволяет уравновесить прохождение воздуха между левым и правым полушариями мозга, укрепляя, таким образом, связь сознания и тела. Современной физиологией установлено, что каждое из этих полушарий имеет свои особые функции: левое связано, главным образом, с рациональным мышлением, лингвистическими и математическими способностями, а правое контролирует образные и интуитивные функции, такие как ориентация в пространстве и творческое мышление. Благодаря раздражению слизистой ноздрей путем попеременного переключения потока воздуха, в оба полушария мозга посылаются последовательные импульсы. Это позволяет скоординировать деятельность полушарий и создать нейрофизиологическое равновесие. Конечной целью этой техники является активизация всей системы и увеличение запасов ментальной и физической энергии.

Приемы, представленные в этой главе, должны выполняться в определенной последовательности. Первыми следует делать упражнения нервно-мышечной

интеграции, затем - нейро-респираторной и заканчивать дыхательной медитацией. Это создает эффект восхождения с более низкого уровня (тело) на более тонкий уровень (дыхание) и далее - на самый тонкий уровень, каковым является сознание. Если у вас нет времени выполнять последовательно все три упражнения, то можно, разумеется, сделать какое-то одно из них. Если вам придется выбирать, учтите, что наиболее ценным приемом является медитация.

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАСЛЯНЫЙ МАССАЖ

Ежедневный масляный массаж является традиционной частью аюрведического распорядка дня. На его выполнение уходит примерно от пяти до десяти минут. Проводить массаж нужно каждое утро перед принятием душа или ванны, чтобы очистить и уравновесить всю физиологическую систему. Массажу можно даже уделить всего две или три минуты.

Аюрведический масляный массаж уравнивает Вата - дошу во всем организме. Поскольку Вата является легкой, холодной и сухой дошей, массаж с использованием теплого масла оказывает на нее смягчающее и успокаивающее действие. Это очень важно, потому что под влиянием стресса Вата легко выходит из равновесия, в результате чего возникает хроническая усталость. Кроме этого, массаж стимулирует циркуляцию и способствует выведению нечистот из всех систем организма. Ниже приведены рекомендации по выполнению аюрведического масляного массажа и инструкции по разогреванию кунжутного масла, которое, как считает Аюрведа, обладает уникальным уравнивающим и освежающим действием. Непродолжительное разогревание этого масла заряжает его энергией, делает более чистым и улучшает его впитываемость в кожу. Внимательно следуйте приведенным ниже инструкциям.

Как делать аюрведический масляный массаж

1. Вначале следует использовать холодно -прессованное сезамовое (кунжутное) масло, которое продается в аптечных продовольственных магазинах. Перед использованием лучше всего было бы подвергнуть масло термообработке, т. е. очистить его (инструкции по термообработке даны ниже). Каждый день перед массажем масло следует подогревать. Чтобы это легче было сделать, храните масло в небольшой пластиковой бутылке с откидывающейся крышкой. Для подогрева поместите бутылку на несколько минут в емкость с горячей водой.
2. Массируйте тело всей ладонью, а не только кончиками пальцев. Для массажа округлых частей тела (суставов, головы) используйте круговые движения, а прямые участки (шею, длинные кости) массируйте продольными движениями. На большинстве участков тела применяйте умеренное давление, а области живота и сердца массируйте легким нажимом.
3. Начинайте массировать с головы. Вылейте не большое количество масла на руки и энергично втирайте его в волосистую часть кожи головы. Массируйте всю поверхность головы, производя круговые движения ладонями. Голову следует массировать дольше, чем остальные части тела.
4. Далее приступайте к массажу лица и ушных раковин, не забывая наносить новую порцию масла при переходе от одной части тела к другой. Массируйте указанные области более нежно.
5. Массируйте переднюю и заднюю поверхности шеи, а также верхний отдел позвоночника. В это время на остальную часть тела можно нанести тонкий слой масла, с тем чтобы оно успело хорошо впитаться в кожу.
6. Выполните энергичный массаж рук. Надплечья и локти обрабатывайте круговыми

- движениями, а плечи и предплечья массируйте длинными движениями вперед-назад.
7. Теперь массируйте грудную клетку и живот. На области сердца и живота применяйте очень нежные круговые движения. Массаж живота можно начать с его правой нижней поверхности и двигаться по часовой стрелке к левой нижней части, что оказывает нежное стимулирующее воздействие на кишечник.
8. Массируйте спину и позвоночник. Возможно, вам не удастся добраться до некоторых частей спины. Тогда просто охватите ту часть, которую сможете.
9. Выполните энергичный массаж ног. Тазобедренные, коленные и голеностопные суставы массируйте круговыми движениями, а бедра и икры - длинными, продольными движениями.
10. И, наконец, помассируйте подошвы ступней. Так же как и голова, эта важная область тела заслуживает более длительного массажа. Сделайте энергичный массаж ладонями рук.
11. Завершив процедуру масляного массажа, примите теплую ванну или душ, пользуясь мягким мылом.

Как приготовить кунжутное масло для аюрведического масляного массажа

Аюрведа рекомендует использовать необработанное, холоднотиснутое кунжутное масло, которое можно приобрести в аптечных продовольственных магазинах. Перед тем как масло использовать, его нужно подогреть, выполнив для этого простые действия, описанные ниже. Термообработка способствует более глубокому проникновению масла в кожу.

1. Нагрейте масло примерно до 100° C. Перед тем как поставить масло на огонь, добавьте в него не много воды. Когда вода начнет потрескивать и пузыриться поверх масла, это значит, что его можно снимать с плиты. Либо просто следите затем, как масло нагревается. Когда оно начнет двигаться в чашке, убирайте его с огня.
2. При желании, вы можете за один раз подготовить таким образом до 1 литра масла. Этого хватит по крайней мере на две недели.
3. Внимание: Поскольку все масла легко воспламеняются, обязательно соблюдайте надлежащие меры предосторожности. Готовьте масло на медленном, а не на быстром огне; пока масло греется, не оставляйте его без присмотра и как только оно достигнет нужной температуры, немедленно снимайте его с огня. Следите за тем, чтобы во время охлаждения масло находилось в безопасном месте, там, где его не могут достать дети. Лучше всего выполнять массаж каждое утро. Однако поначалу многим людям это кажется трудной задачей, так что я рекомендую начать с одного-двух раз в неделю. Как и в случае с другими приемами психофизиологического воздействия, скорее всего, в дни проведения массажа вы будете чувствовать себя настолько лучше обычного, что начнете делать его все чаще и чаще, пока произвольно не перейдете на повседневное выполнение этой процедуры.

Пожалуйста, запишите следующий основной принцип энергии, в котором кратко изложена информация, представленная в этой главе:

ОПЭ 16. Чтобы; ослабить усталость, нужно вытеснить стресс состоянием расслабленности и покоя. Этого можно достичь посредством дыхательной медитации, упражнений нервно-мышечной и нейро-респираторной интеграции и аюрведического масляного массажа.

Внимательно рассмотрев очень важную тему связи энергии и сознания, в следующей главе мы обсудим, как физическая активность может влиять на пополнение либо истощение запасов энергии.

Использование природных ритмов для создания энергии

Каждый человек является частью континуума природы. Через нас течет природная энергия, и если мы научимся жить в гармонии с окружающей нас вселенной, мы сможем беспрепятственно пользоваться ее безграничными запасами жизненных сил. Теснейшая связь, существующая между природой и каждым индивидуумом, проявляется в процессе исследования биологических ритмов. Еще несколько тысяч лет назад Аюрведой было установлено, что природа функционирует в соответствии с определенными циклами и что эти циклы оказывают значительное воздействие на организм каждого отдельного человека. А недавно современная физиология выявила многочисленные ритмы, влияющие на разум и тело. Внутри нас заключено несколько различных видов "биологических часов", каждые из которых управляют разными функциями организма, в соответствии с точными временными циклами. Самый важный из всех наших внутренних ритмов со--временная наука называет "циркадным ритмом". Он представляет собой 24-часовой цикл, контролирующий многие важные процессы, в числе которых изменения температуры тела, производство гормонов и других биохимических веществ, а также такие функции нервной системы, как бодрствование и сон. Циркадный ритм имеет ряд важных факторов, влияющих на хроническую усталость. Например, гормон кортизол, вырабатываемый надпочечниками, является мощным противострессовым средством. Его количественное содержание в организме возрастает и уменьшается в соответствии с предсказуемыми фазами, сменяющимися друг друга на протяжении каждого 24-часового периода. Уровень кортизола в крови достигает максимальной отметки в начале дня, примерно в 7 часов утра, и опускается до низшей точки в конце дня или ранним вечером - т. е. в то время, когда природа хочет, чтобы наша активность спала, - и остается пониженным в течение всей ночи. Температура тела изменяется по несколько иному графику 24-часового цикла. Она поднимается в течение дня, достигает высшей точки в конце полудня или ранним вечером и затем начинает снижаться, достигая низшей отметки спустя несколько часов после полуночи.

Существуют также месячные и сезонные ритмы, такие как, например, менструальные циклы у женщин. Кроме этого, есть даже такие циклы, которые подчиняются морским приливам и отливам. Короче говоря, циклические законы, управляющие нашими физическими и эмоциональными всплесками и спадами, неотделимы от более крупных ритмов окружающего нас мира и всего мироздания. Все они являются проявлением одного и того же единого поля интеллекта.

Исходя из действия биологических ритмов, можно сказать, что всему свое время. В одно время какая-то деятельность принесет вам успех, тогда как в другое та же самая деятельность едва ли окажется продуктивной. Что касается хронической усталости, то одна и та же деятельность может в одно время способствовать укреплению энергии и физиологического равновесия, а в другое - оказывать ослабляющее воздействие, ОПЭ 17. С биологической точки зрения, всему свое время. Одна и та же деятельность может в одно время способствовать установлению равновесия и повышению энергии, а в другое - создавать дисбаланс и приводить к усталости.

С признанием важности биологических ритмов в медицине возникло целое новое направление - "хронобиология". Исследования, проводимые в этой области, подтвердили важное значение правильного выбора времени. Например, эксперименты, в которых мышей подвергали высоким дозам облучения, показали, что коэффициенты выживаемости у животных резко менялись в зависимости от времени проведения эксперимента. Результаты этих исследований имеют важное значение для проведения многих медицинских процедур, в том числе для рентгенографии и химиотерапии,

применяемой при лечении раковых заболеваний.

Биологические ритмы подобны волнам природы, которые непрерывно накатывают на нас. Как в серфинге, вы должны точно рассчитывать свои действия по времени, чтобы "поймать" волну и затем свободно скользить по ее гребню. Это дает энергию и радость. Борьба же с волнами природы, бросая вызов ее естественным циклам, - все равно, что пытаться встать на доску для серфинга в неподходящее, для этого время. Падение будет неизбежным; в физиологическом смысле "падение" - о как раз и есть то слово, которое описывает состояние вашей энергии.

СУТОЧНЫЕ ЦИКЛЫ ЭНЕРГИИ

Аюрведа уже давно определила оптимальный дневной режим, в котором действуют различные фазы 24-часового цикла. Как можно было ожидать, эти фазы обозначаются терминами Вата, Питта и Капха. Ежесуточное чередование этих трех дошей оказывает ярко выраженное влияние на ваше самочувствие и определяет, насколько эффективно вы способны заняться той или иной деятельностью.

Как вы увидите при дальнейшем обсуждении, Капха доминирует с 6 до 10 часов утра. Затем, до середины полудня, преобладает влияние Питты - вы помните, что в это время пищеварительный огонь наиболее интенсивен, - и завершается этот цикл дошей влиянием периода Ваты, который начинается с 2 часов дня и продолжается до заката, после чего наступает второй цикл, аналогичный первому.



Капха преобладает с 6 до 10.00 утра	Капха преобладает с 6 до 10 вечера
Питта преобладает с 10 утра до 2 дня	Питта преобладает с 10 вечера до 2 ночи
Вата преобладает с 2 дня до 6 вечера	Вата преобладает с 2 ночи до 6 утра

Итак, 24-часовые сутки поделены на две циклические половины - дневную и ночную - каждая из которых содержит по три фазы дошей. В каждом цикле первой идет Капха,

затем Питта и последней Вата.

В окружающей среде явственно ощущается влияние каждой доши. Вечером, когда работа завершена и солнце садится, возникает ощущение надвигающегося безмолвия, как будто вся природа замирает. С наступлением сумерек появляется неодолимое желание сесть и расслабиться. Конечно, если вы живете в большом городе, вы можете с удивлением спросить, о каком природном безмолвии идет речь, когда вокруг бурлят нескончаемая городская жизнь. Однако такая активность не есть свойство самой природы, это скорее артефакт современного образа жизни, который и приводит нас зачастую к прямому столкновению с ней. Если же вы не будете противиться предписанному природой влиянию Капхи, которая доминирует в этот вечерний период, вы почувствуете себя расслабленным, готовым погрузиться в сон.

В самом деле, идеальным временем отхода ко сну является точка соединения вечерних периодов Капхи и Питты, 10 часов вечера. Если вы ляжете спать позже этого времени, например, после 11 часов, вы лишитесь восстанавливающего отдыха, самый лучший период которого начинается по завершении цикла Капхи. Сон, наступающий позже, будет более поверхностным и беспокойным, поскольку на него будут влиять соответствующие качества Питты. Со временем цикл сна, не соответствующий основным природным ритмам, неизбежно приведет к хронической усталости.

Не следует недооценивать цикл сна. Он может стать чрезвычайно важным источником энергии, как только будет приведен в равновесие.

Ритмы сна и бодрствования

Одним из ключевых моментов, способствующая упорядочению дневного режима, является отход ко сну во время вечернего перехода от Капхи к Питте. Другим, не менее важным моментом является подъем в час окончания утреннего периода Ваты, во время перехода от Ваты к Питте. Это время соответствует восходу солярца или примерно 6 часам утра. Если вы встанете в этот час, ваше тело и ум будут находиться под влиянием качеств Ваты, таких как легкость, быстрота, бодрость, воодушевление, радостное возбуждение. Это просто идеальное время для начала дня. Если же вы пропустите это естественное время подъема и будете продолжать спать до следующей фазы утра, то проснетесь наделенным качествами Капхи: тяжестью, вялостью и медлительностью.

Если позднее вставание войдет у вас в привычку, заторможенность вашей физиологической системы станет хронической и это будет угнетающе действовать на все системы организма, ответственные за производство энергии.

Таким образом, вы должны рано ложиться и рано вставать. Если это кажется вам невыполнимой задачей, позвольте мне предложить вам несколько практических советов.

Во-первых, вы должны признать очевидным тот факт, что время вашего отхода ко сну и время вашего подъема взаимосвязаны. Для того чтобы завтра рано встать, сегодня желательно лечь спать не позднее 10 часов вечера, а раннему отходу ко сну благоприятствует расслабляющая вечерняя деятельность. Как мы уже видели, в это время природа предписывает нам расслабиться и перейти от напряженной деятельности к более спокойной. Ужин должен быть относительно легким. Ужинать следует рано, лучше всего в 6 или, самое позднее, в 7 часов вечера; тогда к 10 часам пища успеет полностью перевариться. Поскольку в процессе пищеварения повышается уровень метаболизма, это может вести к нарушению сна.

После ужина займитесь чем-нибудь легким: почитайте, уделите время своей семье или пообщайтесь с друзьями/Телевизор желательно не смотреть, поскольку по своим свойствам телевизионный экран, являющийся электронным зрительным раздражителем, действует на нервную систему возбуждающе, причем даже в том случае, если программа, которую вы смотрите, спокойна по содержанию. Хотя

вечернее бдение перед телевизором стало устоявшимся ритуалом, от которого, видимо, невозможно совсем отказаться, попытайтесь по крайней мере не смотреть телевизор после 8.30 или 9 часов вечера. В этом случае у вашего организма будет час, чтобы успокоиться перед сном. Аналогичным образом, если вам необходимо заняться вечером работой, требующей сосредоточенности, постарайтесь закончить ее к 9 часам вечера.

Непосредственно перед сном полезно выпить что-нибудь успокоительное для Вата-доши. Взяв немного теплого молока и добавив в него пару щепоток кардамона и небольшое количество шафрана - трав, успокаивающих Вату, - получите прекрасный напиток, способствующий нормальному сну. Вместо кардамона можно использовать мускатный орех, еще одну доступную пряность. Если у вас есть проблемы с перевариванием молока, то перед кипячением не забывайте добавлять в него щепотку или две свежего измельченного имбиря.

Ваша спальня должна быть местом, предназначенным только для сна; во что бы то ни стало, избегайте смотреть в ней телевизор или работать. Спальня должна быть отделана материалами спокойных, мягких, неброских тонов, чтобы оказывать успокаивающее действие на организм.

Если к 10 вечера вы уже легли в постель, но чувствуете, что не можете уснуть, не поддавайтесь искушению встать и читать до тех пор, пока вас не станет клонить ко сну. Такое занятие лишь усугубит отрицательное влияние на Вата-дошу и еще дальше уведет организм от синхронизации с природой. Вместо этого просто отдыхайте с закрытыми глазами и настройте себя на состояние "безразличия", как я его называю. Иными словами, признайте тот факт, что процесс засыпания по сути вам не подвластен, что он находится всецело в руках природы. Стремление уснуть лишь мешает этому процессу. Функционирование таких биологических ритмов, как засыпание, подчиняется Закону Наименьшего Действия, как его называет современная наука. Т. е. чем больше активности - тем хуже результат. Поэтому, когда вы ложитесь спать, не думайте о том, чтобы уснуть, и поверните часы циферблатом к стене. Лежа в постели, вы и так будете получать необходимый благотворный отдых. Хотя действия укоренившихся привычек и нарушенный биологический ритм могут вызывать трудности с засыпанием, в этот начальный период ночи все же гораздо лучше находиться в постели с выключенным светом, нежели быть на ногах и чем-нибудь заниматься. Поначалу вы, возможно, будете ощущать дискомфорт, но, постоянно давая возможность своему организму отдыхать в этот вечерний час, вы вскоре начнете просыпаться, чувствуя себя гораздо лучше. По мере развития привычки засыпать в вечерний период Кап-хи ваши симптомы хронической усталости будут неуклонно ослабевать.

Для того чтобы просыпаться в ранний час, вам наверняка потребуется будильник, по крайней мере на то время, пока ваш организм будет принараиваться к новому режиму. Выберите такой будильник, сигнал которого не будет вырывать вас из сна; я рекомендую пользоваться радиочасами, настроенными на станцию, передающую классическую музыку. Установите будильник на 6 или, самое позднее, на 7 часов утра. Вы должны всегда вставать в это время, независимо от того как мало, по вашему мнению, вы спали, или от того, как вы себя чувствуете. Встав, займитесь своими обычными повседневными делами - исследования показывают, что бессонная ночь редко сказывается на выполнении большинства связанных с работой задач. Если потом, вечером, вы будете чувствовать себя достаточно уставшим, вам естественно захочется лечь спать пораньше.

Для того чтобы настроить свои биологические часы на ритмы природы, вы должны неукоснительно придерживаться режима "раньше - лечь - раньше - встать". Это относится также к выходным, праздничным и отпускным дням, поскольку даже

эпизодические отклонения в вашем режиме сна могут вывести биологические ритмы из равновесия.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ СНА

Режим сна, соответствующий природным циклам, дарит нам не просто дополнительный отдых - он дарит неизмеримо больше, а именно то" что я называю "сном блаженства". Сон блаженства - это результат ведения жизни в гармонии с природой. Он оказывает глубокое освежающее и восстанавливающее воздействие на все системы человеческого организма. Он укрепляет механизмы тела, ответственные за энергопродукцию, и является самым ценным инструментом, с помощью которого мы можем окончательно победить хроническую усталость.

1. Попробуйте регулярно ложиться спать около 10 часов вечера и вставать около 6 часов утра.

2. Чтобы подготовить свой организм к глубокому, спокойному сну" следуйте перечисленным ниже рекомендациям:

Съешьте ранний, легкий ужин, примерно в 6 или 7 часов вечера, чтобы до того, как ложиться спать, пища успела полностью перевариться.

Избегайте делать вечером работу, требующую концентрации внимания. Попробуйте закончить такую работу к 9 часам вечера.

Спланируйте спокойный вечер; лучше всего провести его с семьей или друзьями.

Избегайте смотреть телевизор - это перевозбуждает нервную систему.

Выпейте перед сном теплого молока. При желании добавьте в молоко успокаивающие специи, такие как кардамон, мускатный орех или шафран, которые уравнивают Вата-дошу.

Избегайте работать, читать или смотреть телевизор в спальне - она должна быть только местом для сна.

3. Если вам не удастся заснуть сразу, настройтесь на состояние "безразличия". Не вставайте с постели. Даже если вы не спите, ваш организм получает благотворный отдых.

4. Если ваш режим отхода ко сну и утреннего подъема ушел далеко от природных ритмов, попробуйте каждый раз ставить будильник на более раннее время. Каждые три или четыре дня час вашего подъема должен смещаться на 10-15 минут вперед. Постепенно вы добьетесь того, что вечером вам будет хотеться спать раньше.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ВЫДЕЛЕНИЯ

Мы уже увидели, какую важную роль играет синхронизация со временем в протекании таких важных процессов, как пищеварение и сон. Теперь мы должны рассмотреть еще одну основную биологическую функцию организма - выделение. Хорошо известно, что миллионы людей страдают от нерегулярного опорожнения кишечника, и причина этого опять же кроется в нарушении связи сознания и тела. Причиной этой нерегулярности в деятельности кишечника является воздействие стресса на работу желудочно-кишечного тракта.

Лучше всего опорожнять кишечник с утра, сразу после пробуждения. Это позволяет телу избавиться от шлаков, накопленных за предыдущий день, и тем самым начать новый день очищенным.

Даже если вы испытываете проблемы с опорожнением кишечника уже длительное время, у вас все-таки есть возможность приучить свой организм к регулярному стулу. Самое главное заключается в том, что нужно просто дать время кишечнику опорожниться естественным образом, а не заставлять его работать насильно. После пробуждения выпейте один -два -стакана теплой воды и затем идите в туалет. Через

пять-десять минут, проведенных в спокойной обстановке, кишечник должен опорожниться сам по себе. Кстати, в это время лучше не читать. Когда вы читаете, ваше внимание направлено либо вверх, либо наружу, тогда как желательно направить его внутрь или вниз.

Если спустя десять минут вам все еще не удалось опорожнить кишечник, встаньте и займитесь своими делами. Однако если вы будете проделывать эту процедуру каждый день -- выпивать воду, чтобы опорожнить кишечник, и не беспокоиться о том, удастся вам это или нет - ваше тело начнет восстанавливать баланс с ритмами природы. Механизмы очищения вашего организма придут в большее равновесие с природными циклами и вы ощутите сопутствующие этому дополнительную энергию и внутреннюю чистоту. Если же вас будут продолжать беспокоить запоры или другие расстройства кишечника, я рекомендую вам обратиться к моей книге "Идеальное пищеварение" (Ключ к сбалансированной Жизни).

Упражнения для трех типов тела

БАТА

Вате больше всего подходят медленные, легкие упражнения, при которых тело находится в непрерывном движении в течение 15-20 минут. В число предлагаемых упражнений входят ходьба, плавание, упражнения йоги и не утомительные велопогоулки

ПИТТА

Питте больше всего подходят более быстрые, но умеренные по нагрузке упражнения, при которых тело находится в непрерывном движении в течении 15-20 минут. В число предлагаемых упражнений входят быстрая ходьба, непродолжительные прогулки на лыжах, олавание, езда на велосипеде, тяжелая атлетика, теннис и бадминтон.

КАПХА

Капхе больше всего подходят энергичные упражнения, длительностью от 15 до 30 минут. Вы можете попробовать бег, интенсивные велопогоулки, плавание, катание на лыжах, аэробике, ходьбу и поднятие тяжестей.

Аюрведические рекомендации для выполнения упражнений

В общем, рекомендуется использовать 50 % от своих максимальных возможностей. Если вы, например, способны пробежать шесть миль, ограничьтесь тремя; если вы можете проплыть двенадцать дистанций, то остановитесь после шести. Тогда вы будете ощущать прилив энергии и комфорт и никогда не будете чувствовать напряжения или усталости.

Благодаря регулярным занятиям ваши физические возможности возрастут.

Занимайтесь ежедневно, семь дней в неделю.

При выполнении упражнений не перенапрягайтесь.

Если вы начали тяжело дышать ртом или потеть, остановитесь на время, а затем постепенно увеличивайте нагрузку. Помните: никакое интенсивное напряжение не дает максимального результата.

Заниматься следует во время утреннего цикла Кап-хи, между 6 и 10 часами утра. Если вы практикуете медитацию, лучше всего делать упражнения после нее. Однако нервно-мышечные интеграционные упражнения и упражнение "Приветствие Солнцу",

описанное ниже, следует выполнять перед медитацией, поскольку они являются идеальными приемами успокоения сознания.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ДОШИ

Физические упражнения - это последний основной элемент аюрведического распорядка дня. В одном из классических текстов Аюрведы говорится: "Физические упражнения дают человеку легкость и выносливость в работе, стойкость и способность преодолевать трудности, устраняют загрязнение организма и укрепляют процессы пищеварения и обмена веществ". Иными словами, физические упражнения дают энергию. Однако за этой цитатой следует и другая, не менее важная: "Упражнения должны выполняться с умеренной нагрузкой"

Что касается физических упражнений, то в настоящее время упор делается на интенсивные, напряженные и, в общем, тяжелые тренировки. Это одна из причин, по которой миллионы людей испытывают так много сомнений по поводу включения регулярной физической активности в свой повседневный режим. В то время как одним типам тела интенсивные упражнения приносят пользу, на других они могут оказывать неблагоприятные воздействия и, таким, образом, отвращают от занятий физкультурой вообще. Это печально, поскольку определенный вид умеренной физической активности, соответствующий вашему типу тела, как нельзя лучше способствует укреплению энергии.

Людям типа Вата, несомненно, больше всего подходят легкие нагрузки. Вата, являющаяся от природы легкой и воздушной, не выносит чрезмерно напряженной активности. Такая нагрузка приведет лишь к дисбалансу Ваты и к еще большей усталости. Ходьба и аналогичные упражнения, такие как не утомительное плавание или езда на велосипеде, являются лучшими вариантами для представителей типа Вата. Попробуй- те совершать легкие, но непрерывные пешие прогулки, по 15-20 минут в день. По мере нарастания физической выносливости, вы можете также увеличивать темп ходьбы, пока не станете ходить достаточно быстро. Кроме указанных упражнений, огромную пользу людям типа Вата могут принести йоговские позы нервно-мышечной интеграционной программы, которые были представлены в главе 5. Люди, принадлежащие к типу Питта, обладают средней физической силой, поэтому им подходят умеренные нагрузки. Наилучшими для них являются упражнения, включающие непрерывное, движение в течение по крайней мере 15-20 минут. Однако люди Питты могут выполнять упражнения и более быстрым темпе, чем Вата. Быстрая ходьба, езда на велосипеде, поднятие легких тяжестей или средних тяжестей, катание на лыжах - все это полезно для представителей Типа Питта. Эти люди получают удовольствие от занятий соревновательными видами спорта; поскольку по природе они динамичны и любят соперничество. Но такие виды физической активности хороши только в том случае, если накал спортивной борьбы не воспаляет агрессивные склонности Питты. Такие игры, как теннис или баскетбол, предполагают больше прерывистых, нежели постоянных действий, и не столь полезны для организма, как упражнения с непрерывным движением.

Представители Капхи, склонные к тяжести, являются единственными, кому интенсивные нагрузки действительно идут на пользу, В отсутствие таковых, Капха легко приходит к физической апатии и умственной лени. Если вы принадлежите к типу Капха, вам, возможно, будет трудно начать вести активную жизнь из-за природной инертности, однако выбрав правильный вид физической нагрузки, вы почувствуете себя настолько хорошо, что вскоре войдете в нужный ритм и начнете получать удовольствие от занятий. К числу подходящих для Капхи упражнений относятся: бег, интенсивная езда на велосипеде, плавание или хождение на лыжах, поднятие тяжестей и аэробика.

Независимо от того, к какому типу тела вы принадлежите, лучшим временем для занятий является утренний период Капхи. Физические упражнения, выполняемые в это время, позволяют пробудить Капху и активно начать день. Если у вас нет возможности заниматься утром, вы можете делать упражнения в любое другое время дня, однако заниматься после захода солнца не рекомендуется, поскольку это возбуждает организм, который в это время естественным образом хочет успокоиться перед сном.

Упражнение "Приветствие Солнцу"

В Аюрведе существует одно упражнение, которое редк комуведется дня всех типов тела и которое особенно активно влияет на повышение энергетика организма. На санскрите это упражнение называется Сурья Намаскара, что переводится как Приветствие Солнцу. Традиционно это упражнение выполняется ранним утром, когда восходят солнце.

Приветствие Солнцу состоит из двенадцати поз, последовательно сменяющих друг друга с интервалом примерно в 5 секунд. Каждая поза синхронизируется с рекомендуемым способом дыхания.

Если вы слабо растянуты, вам может быть лучше заниматься в течение нескольких недель упражнениями нервно-мышечной интеграции, описанными в главе 5, прежде чем приступать к более интенсивному Приветствию Солнцу. А если вы принадлежите к старшей возрастной группе или у вас есть проблемы с мышечным или опорно-двигательным аппаратом, то прежде чем выполнять это упражнение, вам лучше всего проконсультироваться с врачом.

Для выполнения Приветствия Солнцу руководствуйтесь следующими рекомендациями.

1. Не следует делать это упражнение за полчаса до еды и раньше трех часов после нее. Если вы занимаетесь медитацией или практикуете позы Йоги, Приветствие Солнцу можно выполнять передними.
2. Ниже описывается один цикл Приветствия Солнцу, состоящий из 12 поз. Вначале сделайте столько циклов, сколько можете, постепенно увеличивая их количество максимум до двенадцати. Не напрягайтесь. Остановитесь, заметив, что тяжело дышите или потеете. В этом случае лягте и отдохните одну-две минуты.
3. Находитесь в каждой позе примерно 5 секунд. Единственным исключением является поза "Восемь членов" (поза 6), которая держится только одну секунду.
4. В упражнении Приветствие Солнцу применяется специальный способ дыхания - вдох или выдох, в зависимости от каждой конкретной позы. Во время принятия поз на растягивание делается вдох, поскольку он облегчает выполнение растягивания и удлиняющих движений позвоночника. Во время принятия поз на сгибание делается выдох, поскольку это помогает телу сгибаться и наклоняться.
5. В этом комплексе, как вы увидите, есть две позы наездника. В первом цикле левая нога в этих позах находится сзади, а правая стоит впереди. В следующем цикле положение ног меняется, и так в каждом цикле. Всегда выполняйте четное количество циклов, с тем чтобы обе стороны вашего тела получали одинаковую нагрузку.
6. Выполняйте упражнения неторопливо; максимальная польза достигается тогда, когда вы делаете их медленно. На выполнение каждого цикла уходит одна-две минуты.
7. Завершив полный цикл, лягте на спину, положите руки по бокам ладонями вверх и оставайтесь в этом положении две минуты. Дайте своему сознанию свободно перемещаться по телу.
8. Избегайте напряжения и не растягивайтесь слишком сильно). Рисунки показывают идеальные варианты выполнения каждой позы, но вы должны растягиваться только в том объеме, в котором ваше тело чувствует себя комфортно. Со временем его гибкость

будет нарастать. При выполнении этих упражнений ни в коем случае не допускайте болевых или других неприятных ощущений. Если выполнение какой-то позы, даже в минимальном объеме, вызывает у вас чувство дискомфорта, откажитесь от нее. Если у вас есть проблемы со спиной, то прежде чем приступать к этим упражнениям, проконсультируйтесь со своим врачом.

Как выполнять упражнение "Приветствие Солнцу"



Встаньте прямо, поставьте ноги параллельно друг другу, равномерно распределив вес тела на обе ноги. Сложите ладони рук вместе перед грудью. Оставайтесь в позе примерно пять секунд. Дышите свободно.

"Поднятые руки"



На вдохе поднимите руки над головой. Легко вытягивая и как бы удлиняя позвоночник, примите растянутое положение.

3. Воза "Рука к ноге"



При выдохе наклоните тело вперед и вниз, переходя в согнутое положение. Согните колени.

4. Поза наездника



Делая вдох" отведите левую ногу назад и опустите колено на пол. Сигайте колено правой ноги, стоящей на полу всей ступней. Вытяните голову и шею вверх.

5. Поза горы



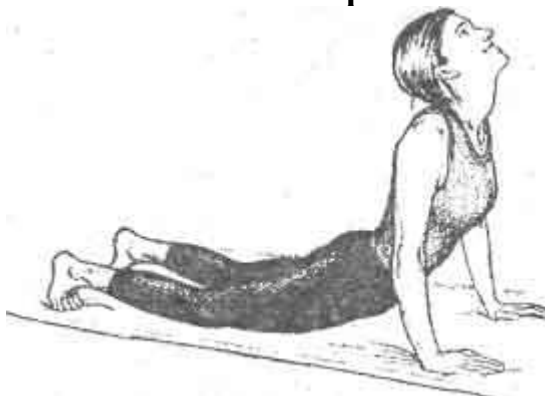
Выдыхая, вновь, приставьте левую ногу к правой. Приподнимите ягодицы вверх, принимая согнутое положение. Тело образует перевернутую букву V от рук до таза и от таза до пяток.

6. Поза "Восемь членов"



Осторожно опустите оба колена на пол, а затем аккуратно снижайте туловище под таким углом, чтобы положить грудь и подбородок на пол. Находитесь в этой позе непродолжительное время, а потом плавно переходите к следующей.

7. Поза кобры



На вдохе подайте грудь вверх и немного вперед, опираясь руками о пол. Локти прижмите к телу. Поднимите голову вверх за счет выпрямления позвоночника. Не начинайте это движение с головы и не вытягивайте туловище вместе с шеей.

8. Поза горы



Повторите позу 5. С выдохом поднимите ягодицы и бедра, переходя в согнутое положение.

9. Поза наездника



Повторите позу 4. Делая вдох, вынесите правую ногу вперед и поставьте ее между руками. Левая нога остается сзади, касаясь коленом пола. Правая нога, стоящая на полу всей ступней, должна быть согнута в колене.

10. Поза "Рука к ноге"



Повторите позу 3. На выдохе наклоните туловище вперед и вниз, принимая согнутое положение. Согните колени.

11. Поза "Поднятые руки"



П о вт орите позу 2, Вдыхая,4 поднимите руки над головой и, кщ бы легко удлиняя позвоночник, перейдите в растянутое положение.

12. Поза "Приветствие"



Повторите позу 1. Этой позой начинается и завершается цикл Приветствия Солнцу. Соедините ладони перед грудью и дышите свободно в течение примерно 5 секунд. Затем начните второй цикл. (Поза 12 является первой позой каждого последующего цикла", поэтому от нее можно переходить непосредственно к позе 2).

Окружающая среда является отражением коллективного сознания людей. Это одно из фундаментальных положений в философии Аюрведы. Однако вот уже на протяжении 150 или 200 лет в обществе преобладает мнение, что человек существует отдельно от природы и даже стоит выше нее. По современным понятиям, роль человека заключается в том, чтобы подчинять и эксплуатировать природу в своих собственных материальных интересах. Результатом такого отношения к природе, и все мы являемся этому свидетелями, стало создание научных и промышленных технологий, способствующих развитию различных форм нарушения естественного равновесия, в числе которых истощение природных ресурсов, загрязнение воздуха и воды, а также возникновение вероятности крупных экологических катастроф.

По счастью, сейчас маятник качнулся в противоположную сторону. Коллективный разум общества стал понимать, что восстановление равновесия с естественной средой имеет решающее значение для благополучия каждого отдельного человека и планеты в целом. Однако, несмотря на то, что сегодня есть основания для надежды, мы, в то же время, вынуждены признать, что нарушения экологического равновесия продолжают оказывать отрицательные воздействия на человека, ослабляя его здоровье и истощая запасы энергии.

Если вы постоянно устаете и нет никаких объективных физических признаков, которые бы объяснили это состояние, следует рассмотреть вероятность того, что на снижение вашей энергии могут влиять аспекты окружающей физической среды. В следующем принципе энергии изложена мысль о важной связи, существующей между каждым человеком и окружающей средой. Пожалуйста, запишите этот принцип.

ОПЭ18. Равновесие в окружающей среде обеспечивает равновесие в индивидууме; дисбаланс в окружающей среде приводит к дисбалансам в каждом отдельном человеке. Прежде чем мы начнем детально рассматривать указанные представления, позвольте мне в качестве предостережения сказать следующее. Некоторым людям свойственно проявлять повышенную озабоченность или даже одержимость проблемами экологической опасности. Учтите что чрезмерное беспокойство по поводу возможных воздействий воды, воздуха, пищи, электромагнитных полей и многого другого способно само по себе побудить вас жить в неестественных и нездоровых условиях и такой всепоглощающий страх Может вызвать даже более серьезный физиологический дисбаланс, чем любая самая ужасная экологическая катастрофа. Если мы будем иметь все это в виду, то сможем реально оценить влияния окружающей среды, которые могут служить источниками хронической усталости.

КАЧЕСТВО ВОЗДУХА

Прана - это аюрведический термин, обозначающий воздух и дыхание, однако это слово обладает также и дополнительными значениями, такими как жизненная сила, жизненное дыхание и даже жизнь как таковая. Известно, что кислород играет наиважнейшую роль в дыхании, но, кроме этого, он является еще и одним из основных компонентов, участвующих в процессе преобразования пищи в жизненную энергию. Так что качество воздуха, которым мы дышим, имеет, несомненно, огромное значение. Наиболее важным аюрведическим принципом в этой области является признание необходимости дышать свежим воздухом каждый день. Удивительно, как мало свежего воздуха доступно американцам в течение дня, а ведь недостаток кислорода может вести к истощению жизненных сил. Многие люди работают теперь в герметичных помещениях, где поток воздуха регулируется встроенными вентиляторами или кондиционерами, которые, конечно же, не могут обеспечить той свежести, которую нес когда-то с собой воздух, проникающий в открытые окна. В наше время люди могут днями или даже неделями не выходить на воздух" а если и делают это, то крайне редко, особенно в зимние месяцы.

К счастью, такое положение легко исправить. Всегда можно найти возможность гулять на воздухе каждый день, даже зимой. Попробуйте, например, выходить из автобуса за две остановки до вашей, или парковать автомобиль за два квартала до своего дома или места работы. Я рекомендую проводить на свежем воздухе от 10 до 30 минут ежедневно. Это даст немедленный положительный результат; вы почувствуете прибавление жизненных сил и ощутите физическое благополучие.

Можно также освежить атмосферу в помещении. Когда на улице тепло" оставляйте окна открытыми как можно дольше, а зимой открывайте их дважды в день, каждый раз как минимум на 10 минут. Вы, конечно, не сможете делать этого, если работаете в современном герметичном здании из стекла и стали. В этом случае особенно важно выходить днем на прогулку, например в обед.

За прошедшие несколько лет качество воздуха в городских районах улучшилось, и есть надежда, что эта тенденция сохранится. Но если вы страдаете от сильной хронической усталости и живете при этом в очень загрязненном районе, вы должны знать, что на ваше состояние может влиять качество воздуха. Вам, может быть, следует подумать о том" чтобы переехать в более чистый район. .

КАЧЕСТВО ВОДЫ

Мало людей знают, какие вещества содержатся в воде, которую они пьют. Хотя известно, что наиболее серьезные проблемы с качеством воды испытывают большие города, в некоторых сельских районах ситуация такая же или еще хуже. Это объясняется воздействием токсичных химических веществ, содержащихся в пестицидах. Если вас беспокоит качество воды в вашем районе, вам следует обратиться за получением дополнительной информации в местный департамент во ктвролю за качеством воды или в районное отделение Агентства по защите окружающей среды. Чтобы обеспечить себя более чистой питьевой водой, вы можете воспользоваться также двумя простыми рекомендациями. Во-первых, вы могли бы установить у себя дома фильтр для очистки воды. Во-вторых, для питья и приготовления пищи можно использовать столовую воду, продающуюся в бутылках. Если вы остановились на этом варианте, всегда проверяйте, из какого источника эта вода. Не вся родниковая вода бывает чистой. Связано это с тем, что, к сожалению, многие естественные источники загрязнены сейчас вредными примесями. Возможно, лучшим вариантом является фильтрованная вода в бутылках.

КАЧЕСТВО ПИЩИ

Мы уже обсуждали значение пищи и ее энергетических свойств. Важно, чтобы пища была не только свежей, но и как можно более чистой, т. е. свободной от вредных примесей. Разумеется, все фрукты и овощи нужно мыть перед едой. Кроме того, вам стоит подумать о том, чтобы тратить немного больше денег, но зато покупать растительную пищу без нитратов. Следует также отдавать предпочтение мясу животных, выращенных в естественных условиях, хотя, справедливости ради, надо сказать, что природные загрязняющие вещества имеют тенденцию скапливаться в тканях животных, независимо от того, где они выращиваются; это особенно касается некоторых крупных видов рыб. Имеется также причина для беспокойства по поводу применения гормонов, которые используются для увеличения веса скота. Все перечисленные факторы говорят в пользу снижения потребления мяса и рыбы.

ИСКУССТВЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Ежедневно мы вступаем в контакт с бесчисленным множеством веществ, присутствующих в окружающей среде. Аюрведа рекомендует больше соприкасаться с естественными веществами, а искусственно производимые свести до минимума. С биологической точки зрения, это совершенно разумно, поскольку на протяжении тысячелетий человеческое тело в процессе эволюции привыкло взаимодействовать с естественными материалами. Учитывайте этот принцип при оборудовании своего жилища или рабочего места.

Выбирая себе одежду, помните, что хлопок или шерсть позволяют вашей коже дышать более свободно, чем синтетика. Белье и постельные принадлежности также должны быть изготовлены из натуральных тканей.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ

В средствах массовой информации прошли сообщения о том, что некоторые электронные устройства могут оказывать воздействия, способные вызывать раковые заболевания. Среди этих устройств упоминались сотовые телефоны, трансформаторы высокого напряжения, микроволновые печи, компьютеры и другие мощные источники электрической энергии. Но поскольку исследования, проводимые в этой области, еще не завершены, я советую вам не проявлять чрезмерной озабоченности такими проблемами. Однако я действительно считаю, что длительное влияние природных электромагнитных сил способно ослабить тело и открыть путь болезням. Поэтому если вы постоянно или часто подвергаетесь воздействию магнитного излучения, вы должны знать, что это может быть причиной хронической усталости. Что касается компьютеров, то, наверное, лучше всего работать, сидя на расстоянии вытянутой руки от монитора; учтите, что от верхней, задней и боковых стенок монитора исходит более интенсивное излучение, чем от самого экрана. Я рекомендую почитать специальную литературу, чтобы получить ясное представление о том, какое воздействие может оказывать компьютер на ваш организм.

Заканчивая обсуждение темы экологических опасностей, я бы хотел подчеркнуть один положительный момент. В человеческом теле заложены мощные механизмы самоприспособления и самоисцеления, чему существует много примеров. Иммунная система, например, способна распознавать и уничтожать чуть ли не все существующие типы патологических микроорганизмов и биологических вирусов, в том числе и такие, с которыми она раньше никогда не сталкивалась. Этой замечательной способностью к самозащите обладают также все детоксицирующие системы организма. Укрепляя свои собственные самоисцеляющие механизмы, вы можете стать практически неуязвимым для многих разрушительных воздействий. При этом ваша физиологическая система сможет максимально эффективно справляться с загрязняющими веществами, которые действительно могут присутствовать в среде, которая вас окружает. С другой стороны, вам следует контролировать состояние среды, в которой вы находитесь. Тогда вы сможете всегда предпринять необходимые действия по устранению возможных резких дисбалансов и поддерживать тем самым нормальное протекание естественных самокорректирующих процессов своего организма.

РАВНОВЕСИЕ И ЧУВСТВА

Влияние окружающей среды на человеческий организм подразумевает не только действие того, что находится "там снаружи", но еще и то, так мы воспринимаем и обрабатываем окружающий мир. Пять чувств - слух, осязание, зрение, вкус и обоняние - это пять путей, по которым мы получаем информацию о влиянии окружающей среды. Если эти чувства находятся в здоровом и уравновешенном состоянии, они естественным образом отфильтровывают многие потенциально вредные влияния и

одновременно облегчают процесс накопления питательных веществ и энергии. В конечном счете, равновесие чувств зависит от равновесия мыслей и сознания. Эта истина выражена в древнем аюрведическом высказывании "Мир таков, каковы мы сами", Запишите, пожалуйста, это высказывание, в виде еще одного основного принципа энергии.

ОПЭ 19. Мир таков, каковы мы сами, - наше восприятие мира зависит от Состояния нашего сознания.

Этот принцип можно проиллюстрировать следующим сравнением. День может быть, ярким и солнечным но если на вас очки с очень темными стеклами, все будет выглядеть мрачным и серым. Если вы наденете очки с розовыми стеклами, все, конечно, будет выглядеть розовым, - ну а если вы совсем снимите очки, перед вами предстанет истинная красота дня. Ваши ощущения окружающего мира зависят от качества ваших восприятий в такой же или даже в большей степени, как и от самого предмета восприятия. Если вы ощущаете равновесие, творческий подъем и внутреннее самовыражение, все это вы найдете и вокруг себя.

Я бы хотел, чтобы вы познакомились с пятью чувствами более подробно, поскольку, приведя их в равновесие, вы можете открыть внутри себя совершенно новый источник невостремованной энергии.

Органы чувств могут как передавать, так и принимать информацию. Это самое важное, что нужно знать о них. С одной стороны, они представляют собой каналы, через которые внешние раздражители попадают во внутреннюю среду. Через свои пять органов чувств вы способны поглощать и метаболизировать чувственные впечатления точно так же, как поглощаете и перевариваете пищу. А поскольку усвоение информации, идущей через органы чувств, оказывает огромное влияние на мозг и, таким образом, на все сильнодействующие нейрoхимические вещества, циркулирующие по телу, - важно, чтобы ваши сенсорные впечатления были полезными и энергопроизводящими, а не токсичными и энергоистощающими.

С другой стороны, пять органов чувств являются каналами, через которые ваши мысли и ваше сознание передаются в окружающий мир. Современная физиология зачастую не обращает внимания на этот факт. Однако в традиционных оздоровительных системах, таких как Аюрведа, этому вопросу придается важное значение.

Проецирование вашего внутреннего интеллекта во внешнюю среду может быть творческим процессом, приносящим воодушевление и радость, а может стать чем-то вроде "черной дыры", куда истекает и затем пропадает ваша внутренняя энергия.

Аюрведа считает, что развитие того или иного из этих двух состояний зависит от того, до какой степени вы поглощены воспринимаемым объектом. Если ощущение вашего собственного бытия и вашей собственной индивидуальности 'становится тождественным этому объекту, тогда вы скорее испытаете состояние "обращенности к объекту", нежели состояние "самообращенности". Мы обсудим эти важные концепции, а также весь механизм превращения чувств в проекцию сознания в заключительной главе книги.

В данной же главе мы коснемся вопроса о потоке информации, проникающем через пять органов чувств внутрь, к нашему индивидуальному сознанию, и Обсудим, что вы можете предпринять, для того чтобы этот направленный внутрь поток стал сбалансированным и питательным.

Прежде чем перейти к рассмотрению каждого из чувств, мы просим вас записать следующий основной принцип энергии.

ОПЭ 20. Пять чувств являются путями, связывающими разум и тело. Выбирая гармоничный и уравновешенный сенсорный входной сигнал, вы можете содействовать развитию ощущения счастья, и энергии, которое будет растекаться по всей этой системе.

СЛУХ

Несколько десятилетий тому назад в употребление вошло словосочетание "шумовое загрязнение". Так обозначается очень громкий или очень неприятный звук, а также влияние его на людей. Физиологически шумовое загрязнение создает своего рода сенсорное пере возбуждение. Под сенсорным пере возбуждением понимается чрезмерный уровень раздражения нервной системы, порождающий возбужденный психический отклик. Если такое раздражение длится более одной секунды, оно может вызвать реакцию типа "борись или беги", для поддержания которой требуется много сил. Поэтому конечным результатом длительного воздействия шумового загрязнения является хроническая усталость.

Шум - это еще одна экологическая проблема, разрешение которой может вызывать трудности, особенно если вы живете в оживленном районе. Тем не менее существует несколько простых, но эффективных способов изолировать себя от шумового загрязнения и создать более спокойную, гармоничную обстановку. Для начала можно перенести свое рабочее или спальное место в самую тихую часть 'офиса или дома, либо использовать в качестве звукоизоляции драпировку или мягкую мебель. Опробуйте несколько различных вариантов и посмотрите, какой из них подходит вам больше всего. Попытайтесь контролировать качество, звуков, воздействию которых вы подвергаетесь, и приложите сознательные усилия к тому, чтобы эти звуки были как можно более приятными и успокаивающими.

Я настоятельно рекомендую вам избегать громкой, режущей слух музыки; для сознания и тела лучше всего подходят успокаивающие, мелодичные звуки. Исследования показали, что различные музыкальные звуки и их сочетания могут создавать различные физиологические эффекты. По мере того, как в течение дня в человеческом организме происходят изменения, вызываемые циклическими влияниями Ваты, Пипы и Кап-хи, определенные звуковые сигналы могут способствовать поддержанию биологических ритмов и созданию общего равновесия. Таким образом, ваша способность к звукоразличению может быть использована на благо всей вашей физиологической системы.

В периоде каждого дня есть определенные ключевые моменты, когда звук может давать наиболее ощутимый эффект. Слушая, например, успокаивающую музыку перед сном, вы можете естественным путем войти в состояние безмятежности и покоя. Созданию физиологического равновесия с помощью звука посвящен целый раздел Аюрведы, называемый Ттдхарва-веда. Аудиокассеты с музыкой Гандхарва-веды, использующейся для улучшения сна, можно заказать издательстве "Quantum Publications" или других аюрвенл-ческих организациях, адреса которых приведены в конце книги. Ложась спать, выключите свет, поставьте кассету, включите звук на низкую громкость и просто слушайте музыку.

ОСЯЗАНИЕ

Когда мы обсуждали нервно-мышечные интеграционные упражнения, я упомянул мармы - точки на теле человека, подобные управляющим переключателям, с помощью которых энергия распределяется по различным областям тела. Большое количество этих точек находится на поверхности кожи. В Аюрведе есть раздел, занимающийся уравниванием этих точек. Называется он марма-терапия. Одним из очень эффективных видов марма-терапии, который можно практиковать в домашних условиях и с которым вы уже фактически познакомились, является аюрведический масляный массаж, описанный в главе 5, Этот массаж стимулирует все точки" расположенные на поверхности кожи и уравнивает Вату во всей системе. Точки-мармы имеются также на волосистой части кожи головы, ушах и подошвах

ступней, поэтому массажу этих областей я рекомендую уделять чуть больше времени. Кроме этого, существуют еще три ключевые точки-мармы, на которые вы должны обращать особое внимание, поскольку они являются центральными пунктами Ваты, Питты и-Капхи. Одна из этих точек находится в центре лба, другая - в нижней части грудины, прямо под сердцем, а третья - в нижней части брюшной полости, примерно на 10 см ниже пупка. Области каждой точки следует массировать широкими круговыми движениями, применяя нежное надавливание; традиционно рекомендуется выполнять движения по часовой стрелке.

Стимулирование точек-марм посредством ежедневного масляного массажа способствует восстановлению сбалансированного потока энергии по всему телу.

ЗРЕНИЕ

Из всех чувств зрение обеспечивает самый большой объем перцептуальной информации. Зрение является также тем чувством, которое больше всего подвержено сенсорным перегрузкам. Ощущение усталости вокруг глаз, головные боли, подергивания глазных мышц -v все эти симптомы являются индикаторами таких перегрузок и могут быть основной причиной истощения энергии. Большинство рекомендаций по устранению усталости глаз достаточно очевидны: вы не должны, например, читать при тусклом свете. Однако следует также остерегаться возбуждающих сенсорных сигналов, действующих на глаза, так же как следует предохранять слух от шумовых загрязнений. У большинства людей проблема зрительных перегрузок возникает по причине их чрезмерной увлеченности телевидением и кино. В самом деле, подвергая себя огромному количеству визуальных развлечений, вы преднамеренно перегружаете себя зрительной сенсорной информацией, что значительно понижает уровень энергии.

Попытайтесь не смотреть телевизор несколько вечеров и затем отметьте в своем Журнале энергии, как вы себя чувствовали в последующие за этими вечерами дни. Многие люди, прислушавшись к этому совету, ощущают большее равновесие, спокойствие и сосредоточенность, что проявляется повышенной энергией на протяжении всего дня. Конечно, периодически смотреть телевизор или кино доставляет удовольствие, но если у вас развилась зависимость от этих видов развлечений, вы должны знать об их энергопонижающих свойствах.

ВКУС

Как мы уже говорили при обсуждении темы диеты, самый важный момент, касающийся вкуса, заключается в том, что вы должны испытывать ежедневно все шесть вкусовых ощущений и, лучше всего, во время каждой еды. Это не только улучшает пищеварение и способствует установлению баланса в организме, но и добавляет остроту, во все ваши жизненные ощущения.

Обычно к готовящимся или уже готовым блюдам рекомендуется добавлять следующие распространенные специи: черный перец, имбирь, каменную соль (если есть), тмин, куркуму, кардамон, корицу, гвоздику и горчичные семена. Считается, что все эти специи обладают саттвическими, или энергетическими свойствами. Таких острых специй, как красный стручковый перец, следует вообще избегать или же использовать в очень небольших количествах, особенно людям Питты.

ОБОНЯНИЕ

Аюрведа считает, что чувство обоняния имеет особо сильное влияние на психофизиологическую систему. Все мы знаем, что запахи способны вызывать

воспоминания и эмоции: так аромат, присутствующий в комнате, куда мы входим, может мгновенно вызвать у нас живые воспоминания о далеком прошлом. Объясняется это тем, что обонятельный нерв несет свою информацию непосредственно в самые глуболежащие области мозга, в которых регулируются эмоции и многие жизненно важные функции организма.

Использование запахов или ароматов для создания физиологического равновесия является древнейшим методом классической Аюрведы. Каждый запах избирательно влияет на ту или иную дошу и причем так же, как и соответствующий этому запаху вкус. Например, сладкие или кислые запахи уравнивают Вату, пряные - Капху, а мятные - Питту. Ароматические масла, используемые для уравнивания дошей, можно заказать по адресам, которые приведены в конце книги. Вдыхать ароматы лучше всего перед сном, поскольку тогда они будут воздействовать на вас в течение всей ночи. Для этой цели обычно рекомендуются запахи, влияющие на Вату, поскольку спокойная и уравновешенная Вата благоприятствует нормальному сну. Дневная ароматерапия может оказывать на вас чрезвычайно уравнивающее и освежающее действие. Выбирайте запахи так же, как выбираете соответствующую вашему типу тела диету, с учетом дошей,; дня недели и времени года.

8

Радость как основа энергии

Хотя в преодолении хронической усталости биологические факторы играют, несомненно, важную роль, должно быть также очевидно - чтобы быть по-настоящему здоровым, человеку кроме правильного питания и надлежащих физических нагрузок требуется нечто большее. Должно быть ощущение смысла бытия, осознание собственной необходимости, устремленность к некоей значительной цели. Одно из самых интригующих положений традиционной Аюрведы выражено в следующем основном принципе энергии. Запишите его, пожалуйста.

ОПЭ 21. Процесс развития является основой выживания.

Под выживанием понимается не просто продолжение жизни и способность дышать, а ведение духовно осмысленной жизни. Человек может избежать биологической смерти, потребляя ежедневно минимум необходимой пищи. Однако для того, чтобы жить в истинном смысле этого слова, человек должен прогрессировать и расти. Альтернативой этому процессу является застой, хроническая усталость или более серьезный дисбаланс.

Духовный рост - это процесс, вызывающий радостные ощущения. Он эмоционально поддерживает нас во всех жизненных перипетиях и играет также важную роль с биологической точки зрения. Чувство прогресса и цели в жизни порождает такие нейрохимические вещества, которые способны укрепить энергию и жизненные силы всей вашей психофизиологической системы. Это реальный путь к динамичной энергии.

ЦЕЛЬНОСТЬ И СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ

Духовный рост, о котором я здесь говорю, означает раскрытие и реализацию скрытых возможностей человека. Внутри вас заключен импульс, выражающий ваше стремление к достижению совершенства, но, кроме него, внутри вас есть и нечто большее. На очень глубоком уровне каждый из нас ощущает, что обладает потенциальной возможностью стать воистину великим. Достижение величия есть - или по крайней мере когда-то было - действительным предназначением в жизни каждого человека.

Импульс к величию отчетливо заметен у детей. Ребенок не испытывает никаких сомнений по поводу своих способностей добиться желаемого и стать именно тем, кем он хочет. Во всем, что делают дети, ощущается радость и непосредственность, а также

безграничная энергия.

Какое слово мы можем употребить, чтобы описать такое состояние бытия? Это состояние максимально предельной полноты переживания каждого момента жизни. Это цельность бытия.

Импульс к ощущению цельности бытия есть естественное, врожденное право человека, ибо в каждом из нас заложена способность к этому ощущению, а также глубокое желание достичь его. Цельность означает полную интеграцию, при которой у человека нет чувства раздробленности, ограниченности или разделенности на части. Цельность означает переживание естественной радости.

В Аюрведе цельность традиционно рассматривается как конечная задача в развитии каждого человека. Современные физиологи называют это состояние "самореализацией". Впервые это состояние описал психолог Авраам Маслоу. Согласно его наблюдениям, самореализация характеризуется творческим подъемом, ощущением внутренней свободы, самовыражением, энергией и непосредственностью. Маслоу предположил, что это состояние является естественной целью развития каждого человека.

Цельность я самореализация - те непроизвольные ощущения, которые испытывают многие люди, по крайней мере в течение коротких периодов своей жизни. Они могут возникать в моменты спортивных побед, при завершении особо удачной работы или при контакте с окружающими людьми. Независимо от конкретных ситуаций, эти прекрасные мгновения неизменно сопровождаются ощущениями радости, всеисильности, полного единения с окружающими людьми и миром вообще.

Аюрведа всегда рассматривала это ощущение единения с природой как фундаментальную истину, к постижению которой должен стремиться каждый человек, и современная наука говорит нам о том же: мы, действительно, самым тесным образом связаны со всей природой и единым неиссякаемым источником энергии. Возможно, самым замечательным в Аюрведе является то, что она предлагает высоко практические приемы, способствующие уравниванию наших психофизиологических систем и, таким образом, восстановлению наших связей с истинными источниками жизненной энергии и здоровья.

УЧИТЕСЬ ВЫХОДИТЬ ЗА ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ ПРЕДЕЛЫ

Я настоятельно рекомендую вам увязывать эту концепцию цельности со своей собственной жизнью. С годами многие из нас вырабатывают такие позиции и взгляды, которые понижают то ощущение безграничных возможностей, которое все мы испытывали в детстве. Неизбежные препятствия, встающие на жизненном пути, крушение надежд, неудачи - весь этот отрицательный опыт порождает у нас сомнения относительно возможности реализовать предначертанные цели.

Аюрведа утверждает, что три вида психологических переживаний - ощущение собственной ненужности, разочарование и сомнение - являются наиболее опасными факторами, создающими напряжение в организме. В результате этих болезненных переживаний у нас вырабатываются привычки, способствующие развитию процесса самоограничения, а не саморазвития. Поначалу упомянутые защитные привычки могут вырабатываться по вполне понятным причинам - как способ защитить свою психику в дальнейших разочарованиях. Однако такие самоограничивающие установки оказывают разрушительное воздействие на духовный рост.

Под само ограничивающими установками я имею в виду такие пагубные мысли" как: "Я понимаю" что никогда не буду абсолютно счастлив, ну а кто сейчас действительно счастлив?"; "Я понимаю, что никогда не шагу достичь поставленных целей, но, наверное, эти цели - нереальные"; "Я не тот человек, который действительно способен

добиться успеха хоть в чем-нибудь".

Вряд ли можно представить себе какую-нибудь более само ограничивающую фразу, чем: "Я не тот человек, который..."!

Наиболее опасным аспектом всех негативных установок является то, что они находят свое отражение в нейрохимическом составе нашего организма. Поскольку связь "разум-тело" пребывает в постоянном действии, деструктивные мысли превращаются в некое нездоровое физическое состояние, хроническую усталость. Усталость, в конце концов, лишь вид инерции, физическое ощущение разочарования.

Ключом к преодолению таких пессимистических, духовно обедняющих установок является выход за их рамки посредством достижения безграничных духовных запасов, которые действительно заключены внутри вас, но которые вы на какое-то время могли потерять из виду. Выход за ограничивающие пределы - это единственный способ преодолеть инертность. Под этим подразумевается нечто большее, чем просто положительное мышление. Это выход на более глубокий уровень созидательных сил, установление более крепкой связи между сознанием и телом. Под "выходом за ограничивающие пределы" я понимаю способность достичь источника мысли и единого поля чистой радости и безграничных возможностей.

Техника дыхательной медитации, представленная в главе 5, является одним из наиболее эффективных методов достижения этой цели. В классических текстах Аюрведы мы находим много ярких примеров того, какую огромную пользу приносит включение медитации в ежедневный распорядок: при выходе из медитирующего состояния в вас остаются следы пережитых ощущений безграничности внутренних потенциальных возможностей. Рассматривая этот феномен с точки зрения нейрофизиологии, можно сказать, что процесс интеграции мозговых волн, протекающий в период медитирования, продолжается и после его окончания и переносится на другие виды деятельности. Благодаря -медитации, вам впервые становятся доступны новые мозговые электрические цепи, новые области мозга, которые питают ваши мысли, восприятие и поступки.

Достигнув источника мыслей, вы проникаете в свой интимный внутренний мир бытия; это наиболее совершенный вид самореализации. Многие люди, достигшие этого состояния, описывают его, как "возвращение домой" или "постижение своего внутреннего "я".

Через дыхательную медитацию и другие приемы, описанные в этой книге, вы можете вновь вступить в контакт со своим безбрежным внутренним потенциалом, возможно, в первый раз с тех пор, как были ребенком. Вы можете восстановить связь между вашей собственной индивидуальностью, с одной стороны .и безграничной энергией и творческой созидательностью природы - с другой.

ОБРАЩЕННОСТЬ К ОБЪЕКТУ И САМООБРАЩЕННОСТЬ

Когда вы начинаете действовать, опираясь все больше и больше на собственные внутренние ощущения, ваше само восприятие неизбежно становится все менее и менее зависимым от мнения окружающих. В Аюрведе это называется переходом от состояний "обращенности к 4 объекту" к состоянию "самообращенности".

Обращенность к объекту означает жертвование своим уникальным внутренним тождеством ради искусственно создаваемого внешнего имиджа. Обращаться к объекту, значит отождествлять себя с мнением окружающих людей. При таком подходе все, что вы делаете, должно быть тщательно продумано, вся ваша энергия направляется вовне, на какой-нибудь внешний объект или лицо, а это очень утомительно. В Аюрведе такое поведение называется прагьяпарадх, ошибка интеллекта. Ошибка эта состоит в том, что вы признаете зависимость истинной природы своего сознания от объектов, лежащих вне его.

В противоположность этому, самообращенность означает открытие своего истинного тождества и жизненного предназначения внутри самого себя. При таком подходе отсутствует импульс намеренно просчитывать свои действия - они проявляются интуитивно и непроизвольно и поэтому всегда верны. На безмолвном уровне сознания, на глубочайшем уровне вашей внутренней природы существует гораздо более надежная вычислительная машина, нежели любое сознательное планирование или сознательный мыслительный процесс. Получая доступ к внутренней природной вычислительной системе, работающей естественно и без усилий, вы высвобождаете тем самым огромное количество энергии и творческой созидательности. И тогда усталость становится пережитком прошлого.

ОСОЗНАНИЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

Осознание самообращенности есть осознание настоящего момента. Жизнь упорядочивается сама собой, когда вы живете настоящим, а не сожалеете о прошлом или беспокоитесь о будущем. В основе же осознания обращенности к объекту лежит страх и беспокойство. Это объясняется тем, что объект, на который направляется ваше внимание, все время меняется - действительно, Кто может предсказать, о чем могут думать окружающие люди и тем более, как будут развиваться внешние события? Обращенность к объекту - это такой образ жизни, в основе которого неизменно лежит страх, а ничто так не рассеивает энергию, как чувство страха.

В нашем следующем основном принципе энергии кратко изложены идеи, которые мы обсуждали в этой главе. Пожалуйста, запишите его:

ОПЭ 22. Целью роста и развития каждого человека является достижение цельности жизни. Цельность - это в первую очередь обращенность к самому себе, а не к объектам внешнего мира, она сфокусирована в осознании настоящего момента и характеризуется внутренней свободой, творческой созидательностью, непосредственностью и безграничной природной энергией.

ДХАРМА

В Аюрведе есть важное понятие, касающееся развития человеческой индивидуальности. Это понятие дхармы. Слово "дхарма" можно перевести как естественный путь человека, его естественное поведение или естественный долг. В этом понятии заключена мысль о том, что каждому человеку предначертана линия поведения, которая является наиболее правильной и благотворной для него; эта линия есть путь, ведущий к абсолютному счастью и скорейшему развитию.

Существуют два аспекта дхармы: универсальный и индивидуальный. У каждого из нас есть универсальная дхарма, которая заключается в достижении цельности жизни. Эта дхарма встроена в разум и тело и записана в нашей ДНК. Каждое последующее поколение наследует от предыдущего импульс к развитию. Все мы наделены этим стремлением к полному раскрытию своего внутреннего потенциала, как умственного, так и физического. В физическом смысле это значит достижение совершенного здоровья. На эмоциональном и психологическом уровнях это означает достижение такого состояния устойчивости, творческого подъема и блаженства, которые мы называем самоактуализацией, или самореализацией, а Аюрведа - просветлением. Наряду с универсальной существует индивидуальная дхарма. Это линия поведения, которая максимально соответствует индивидуальности каждого человека и помогает ему как можно скорее достичь цельности жизни. Так, одному человеку реальную возможность для полного индивидуального развития может обеспечить профессия летчика или военного. Другому, чтобы полностью раскрыть себя, возможно, потребуется стать строителем или учителем. Но в любом случае, если линия действия

соответствует дхарме, она является правильной, естественной и ведущей к счастью; С течением времени индивидуальная дхарма может меняться. Например, мы не создаем семью, когда ходим в школу и подрастаем, т. е. наше поведение соответствует дхарме, однако затем для большинства из нас дхармой становится семейная жизнь. Так же на протяжении жизни по мере того, как человек переходит из одной фазы дхармы в другую, могут меняться его профессиональные интересы и даже жизненные ориентиры.

Дхарма - это прежде всего инструмент достижения счастья, цельности и здоровья. Если совершаемое действие является правильным и естественным, если оно находится в русле развития, тогда разум и тело будут испытывать чувство комфорта, удовлетворения и даже блаженства. Если же действие становится преградой на пути развития, это будет проявляться физическим или эмоциональным дискомфортом, который весьма часто принимает форму хронической усталости.

Как вам следует искать свою дхарму? Для начала очень важно понять, что универсальная и индивидуальная дхармы питают и поддерживают друг друга. Если у вас есть сомнения относительно того, какой может быть ваша индивидуальная дхарма, вам следует направить внимание на развитие своей универсальной дхармы - на развитие самообращенности и цельности. Все процедуры и приемы, описанные в этой книге, помогут вам "восстановить равновесие в своем сознании и теле. Они приведут вас в более тесное соприкосновение с вашими собственными внутренними источниками созидательности и интеллекта. Обретя эту более широкую перспективу и повышенную творческую активность, вы естественным образом начнете находить большее удовлетворение в своей жизни. В каждой ситуации вы будете видеть наиболее перспективные и созидательные возможности и научитесь максимально их использовать. В процессе индивидуального развития вы, возможно, придете к заключению, что вам необходимо кое-что изменить, например, в Своей работе или во взаимоотношениях с людьми. До теперь эта перемена будет происходить естественным путем, поскольку вы научились оценивать свою ситуацию с точки зрения более широкой перспективы и более высокого уровня творческой созидательности™. Ваши действия будут все больше и больше гармонизировать с вашей внутренней природой и вашей индивидуальной дхармой.

МИР РАДОСТИ И ВЕСЕЛЬЯ

Наряду с работой и повседневными обязанностями, дхарма каждого человека предполагает развлечения и отдых. В сущности, мы живем в мире радости и веселья. Просто оглянитесь вокруг и вы увидите, что это так: по утрам заливаются щебетом птицы, резвятся в морских волнах дельфины и повсюду в природе царит веселье. Отдых является неотъемлемой стороной цельности бытия, и, чтобы достичь этой цельности, важно уделять ему достаточно времени.

Многие из приведенных в этой книге приемов я бы назвал восстанавливающими, в том числе медитацию, упражнение Приветствие Солнцу, а также упражнения нервно-мышечной и нейро-респираторной интеграции. "Восстанавливать" означает воссоздавать, т. е. буквально "вновь создавать": освежать, оживлять, обновлять ресурсы организма и пополнять запасы жизненной энергии.

В качестве важного аспекта сбалансированной жизни Аюрведа рекомендует выделять в каждой неделе по крайней мере по одному полному дню отдыха. Этот день должен быть всецело посвящен отдыху и восстановлению сил.

В нашем последнем основном принципе энергии отражены моменты, касающиеся дхармы. Пожалуйста, запишите его:

ОПЭ 23. Дхарма означает линию действий, являющуюся наиболее правильной, эволюционной и благоприятной для вашей уникальной внутренней природы. Дхарма

имеет универсальный аспект, чем является импульс к развитию и до-о стижению цельности жизни, а также индивидуальный аспект, который включает специфические действия, более других соответствующие и способствующие развитию вашей индивидуальности.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РАСАЯНЫ

Аюрведа считает, что определенные поступки по своей природе благоприятны для человеческого тела и духа. Такие поступки называются "поведенческими расаянами". Они укрепляют организм и способствуют пополнению запасов энергии. Объясняется это тем, что позитивное, духовно возвышающее поведение порождает такие нейрохимические изменения, которые оказывают благоприятное влияние на весь ваш организм.

Когда вы, например, проецируете свое поведение на другого человека, результаты этого поведения воздействуют и на вас самих, будь это положительное поведение или отрицательное. В Аюрведе это традиционно называется законом кармы. Этот закон имеет также и нейрофизиологическое обоснование. Последствия всех ваших поступков в самом буквальном смысле отражаются на вашем собственном здоровье.

Поведенческие расаяны - это такие поступки, в которых отражаются ваше уважение, участие, сострадание, терпимость и любовь к ближнему. Уважение к старшим или учителям, поддержка человека, оказавшегося в нужде, беседы с учеными людьми - вот некоторые из поведенческих расаян. Лично я считаю, что суть всего этого понятия можно кратко выразить так: В каждой ситуации ищите положительные стороны и не обращайтесь на отрицательные.

Я уверяю вас, что если вы начнете применять этот принцип в своей повседневной жизни, первым, кто извлечет пользу из этой практики, будете вы сами. Лучше всего использовать этот принцип в тот момент, когда вы ощущаете некоторый физический или эмоциональный дискомфорт, например хроническую усталость, и чувствуете, что ваши поступки по отношению к ближнему могут способствовать указанным ощущениям. В этом случае сразу же посмотрите, можно ли найти что-нибудь позитивное в сложившейся ситуации, на что вы бы могли переключить свое внимание. И помните о том, что всякая вещь, на которую вы обращаете свое внимание, получает импульс к росту. Вы будете удивлены тем, как быстро можно обратить большинство негативных ситуаций в положительные путем переключения внимания на ее положительные моменты, и поразитесь тому, какая радость будет сопутствовать этому. Вторая часть упомянутого принципа гласит: "не обращайтесь на отрицательные стороны". Обращать внимание я считаю здесь ключевым моментом. Никто не в силах полностью избежать отрицательных сторон жизни, но нет также необходимости обращать на них внимание. Если, например, к вам в дом приходит без приглашения человек, который вам не нравится, вы не обязаны создавать этому человеку комфортную обстановку. Игнорируйте его присутствие, и он вскоре уйдет.

Аналогичным образом, вас никто и ничто не принуждает предаваться пессимистическим мыслям или мрачным настроениям. Лучшей позицией, которую вы можете принять, является безразличие в сочетании с переключением внимания на положительные стороны ситуации. С течением времени вам будет все легче и легче не замечать отрицательные моменты. Повторю еще раз, медитация является тем естественным и не требующим усилий способом, который способен оказать вам огромную помощь в приобретении привычки думать о положительных сторонах жизни. Все принципы и приемы, с которыми вы познакомились в этой книге, призваны помочь вам достичь состояния равновесия, которое ускорит ваше продвижение по пути, ведущему к полному самовыражению. Вырваться за пределы само ограничивающих и основанных на страхе привычек и установок и войти в область чистой радости, которая

сопутствует самообращенности и цельности бытия, - это значит на себе ощутить безграничную энергию природы. Это значит навсегда избавиться от усталости и зарядиться энергией. Добившись этого, вы сделаете важный шаг на пути к достижению наивысшей цельности жизни, что является конечным ориентиром вашего эволюционного развития как человеческого существа.

Литература

Bell Davis S. Curing Fatigue. Emmaus, Penn.: Rodale Press, 1993.
Frawley David, Lad Vasant. The Yoga of Herbs. Twin Lakes, Wis.: Lotus Press, 1986.
Hoffman Ronald. Tired All the Time. New York: Poseidon Press, 1993.
Kapoor L. D. Handbook of Ayurveda Medicinal Plants. Boca Raton, FL: CRC Press, 1990.
Rosenbaum Michael, Siisser Murray. Solving the Problem of Chronic Fatigue Syndrome. Tacoma, Wash.: Life Science Press "1992.

Спокойный сон

*Комплексная программа
Психофизиологической - регуляции
организма по преодолению бессонницы*

1

Сон и квантово-механическое тело

Сон, как и хорошее здоровье, люди принимают само собой разумеющимся. У человека, который засыпает быстро, попросту нет причин думать о нем. Однако для многих нормальный ночной сон - явление редкое и причина этого, как вы увидите в дальнейшем, гораздо более сложная, чем можно было бы предположить.

Действительно ли бессонница овладела нашим обществом настолько, что миллионы таких как вы, лежат ночь напролет в тревожном ожидании сна, а в голове - о цифры из чековой книжки или воспоминания о спорах и ссорах, и так до тех пор, пока вам не остается ничего другого, как встать и включить телевизор?

Сегодня мы определенно представляем собой нацию людей с потревоженным сном. Судя по объему серийно производимых снотворных средств, а также по количеству выписываемых на них рецептов, бессонница, быть может, является нашей самой распространенной медицинской проблемой. Периодически бессонницей мучаются все. У каждого третьего взрослого время от времени возникают расстройства сна. Ежегодно по меньшей мере 10 млн американцев обращаются к врачу по этому поводу и примерно половине из них врачи прописывают снотворное. Опрос, проведенный Национальным институтом здоровья в 1970 г., показал что от бессонницы серьезно страдает 17% всего населения страны. Среди взрослых показатель был еще выше: каждый четвертый опрошенный старше 60 лет заявил, что испытывает серьезные затруднения со сном. А когда возникают подобные расстройства, эта основная деятельность человеческого организма, которая еще недавно казалась нам столь обычной, превращается в источник всевозможных тревог.

Вполне вероятно, что как раз в эту минуту вас окружают не выспавшиеся люди. Их можно встретить повсюду. Многие находятся за рулем или же сидят у пульта управления. По-видимому, эти люди не способны к нормальному ночному сну, а если даже спят хорошо, все равно убеждены, что спят плохо, так что эффект одинаков в обоих случаях, по крайней мере в психологическом плане. Среди недосыпающих много людей пожилого возраста, но и молодые составляют значительный процент. Считается, что к старости потребность в сне снижается и бессонницу у пожилых людей следует рассматривать как естественное явление. Однако бессонница не является нормальным

состоянием, просто среди пожилых она наиболее распространена. Таким образом и студентов можно было бы отнести к категории не обремененных заботами людей, которым просто нравится засиживаться по ночам. На самом же деле между 17 и 25 годами биологическая потребность в сне выше, чем в каком-либо другом возрасте, в том числе и грудном. Так что, если молодой человек мало спит, в этом наверняка виноваты общественные или учебные занятия.

Алкоголем злоупотребляют как молодые, так и люди пожилого возраста.

Исследователи" работающие в области изучения сна, установили, что когда человек страдающий хронической бессонницей, принимает алкоголь, неблагоприятный эффект усиливается, при этом одна банка пива может иметь такие же пагубные последствия, как и целая упаковка из шести банок.

Я не знаю ни одного человека, который хотя бы периодически не мучился бессонницей, и у меня были пациенты, страдавшие тяжелейшими расстройствами сна. При этом с удовольствием сообщая, что не знаю также ни одного человека, который не получил бы огромного положительного эффекта от использования тех приемов, которые представлены в этой книге. Некоторые из них почерпнуты из Аюрведы, традиционной индийской медицины, а другие являются результатом западных научных исследований. Самое важное заключается в том, что, выполняя предлагаемую программу, вы вправе ожидать немедленного улучшения даже в том случае, если нормальный ночной сон не приходил к вам в течение уже многих лет.

Прежде чем мы начнем знакомиться с упомянутыми приемами, я бы хотел рассказать историю одной женщины, которая мучилась хронической бессонницей. Полагаю, эта история будет полезна не только сточки зрения конкретных практических уроков, но и потому, что в ней заключена одна из основных идей, проходящая красной нитью через всю эту книгу, - то, что происходит с вами ночью, когда вы пытаетесь уснуть, является отражением того, что вы делали днем, когда находились в состоянии бодрствования. В течение многих лет моя пациентка ночами не смыкала глаз, безуспешно пытаясь уснуть. И однажды вдруг она осознала причину своей бессонницы в ее бодрствовании остались незавершенные дела, и это подсознательно мешало ей уснуть. Поездки, отправка писем, встреча со старыми друзьями представляли собой такие действия, которые она не могла произвести сию минуту, просто встав с постели. Они требовали длительной перестройки всего образа жизни. И как только она начала это делать, сон ее улучшился, потому что улучшилось ее состояние бодрствования. Цель этой книги как раз в том, чтобы помочь вам выполнить в своей жизни оба эти условия, т. е. найти причину своей бессонницы и способ ее устранения.

ЧТО ТАКОЕ СОН? ФАКТЫ И ДОМЫСЛЫ

Сон - это ярко выраженное состояние сознания и тела, при котором организм погружен в глубокий покой, интенсивность обмена веществ понижена, а мозг отключен от внешнего мира. На эту последнюю фразу следует обратить особое внимание, поскольку все мы знаем, что спящий мозг не прекращает полностью своей деятельности; он скорее переключает направление сознания, скажем, со стула, стоящего возле вашей кровати, , на стул, который присутствует в вашем сновидении. Выполняя биологическую функцию, мозг активнее "работает" в период сна со сновидениями, а не в период бодрствования. Более того, сон - переориентированное, но не до конца "спокойное" состояние сознания - имеет ряд сменяющих друг друга стадий, которые отличаются по своим характеристикам и различны у разных людей. Подобно тому как днем одни люди выглядят бодрее других, ночью некоторые люди кажутся "более спящими".

В отношении нормального сна, ускользающий призрак которого преследуют так много людей, существует несколько общих положений, которые как я думаю, помогут нам

если и не точно определить этот феномен, то хотя бы научиться распознавать его: Сон хорошего качества, очевидно, приходит сам по себе. Вам не приходится за него бороться, преодолевая беспокойство или тревогу, и чтобы такой сон наступил, не нужны лекарства.

Хороший сон редко прерывается посреди ночи, но даже если это происходит, вы не испытываете ни какого беспокойства и снова быстро засыпаете.

Вы нормально просыпаетесь по утрам. После хорошего сна не чувствуется ни вялости, ни разбитости, ни тревоги, ни чрезмерной активности.

Наконец, хороший сон дает ощущение энергии, которое не покидает вас на протяжении всего дня. Чувство, что вы хорошо отдохнули, не дает возникнуть беспокойству по поводу отсутствия сна в следующую ночь.

Это некоторые субъективные характеристики сна, с точки зрения спящего. В начале книги будет полезно привести наблюдения, касающиеся сна, которые были сделаны во время клинических исследований. В ходе изучения физиологических характеристик человека на протяжении 24-часового периода, в том числе с применением метода регистрации волн мозга, известного как электроэнцефалография (ЭЭГ), ученые выявили четыре различных состояния сознания:

Глубокий сон, или дельта-сон - период наилучшего отдыха, когда в организме особенно активно идут восстановительные процессы.

о Состояние сновидений, называемое также сном с БДГ, поскольку оно сопровождается быстрым движением, глаз (БДГ).

Поверхностный сон, который занимает основную часть ночного времени и наступает по окончании первых двух периодов.

Состояние бодрствования, в котором вы находитесь, читая эти строки.

В течение каждого 24-часового периода эти четыре состояния человека чередуются в соответствии с регулярными циклами, или ритмами. Проблемы со сном могут возникать в различных временных точках этой суточной последовательности.

Некоторые люди с трудом засыпают. Другие неоднократно просыпаются среди ночи, и потом им тяжело заснуть. Есть и такие, кто просыпается ранним утром, около 3-4 часов утра, и больше не может уснуть. Иногда эти расстройства сна сочетаются.

Почему мы вообще спим? В чем назначение сна? Ответы на эти вопросы пытаются получить очень давно. Аристотель считал, что назначение сна в том, чтобы помочь организму переварить пищу, хотя употребление обильной пищи на ночь - это одно из самых больших зол, которые вы можете себе причинить. Сегодня сон - это внимательно изучаемый физиологический феномен. Однако до сих пор ученые не пришли к единому мнению, относительно! его наиболее важных аспектов. Некоторые специалисты, даже предположили, что сон. не имеет чисто физиологической функции, а попросту представляет собой приспособительный механизм, оставшийся -с доисторических времен, целью которого является заставить примитивный человеческий организм искать надежное укрытие в опасный период темноты. Они считают; что этот адаптационный механизм обладает н Другой полезной функцией - способствует сохранению тепловой энергии, которая в отсутствие сна была бы растрочена на холодные ночные часы. Согласно этой теории, каждая ночь, проведенная во сне, подобна миниспячке.

По моему мнению, цель сна в том, чтобы дать организму возможность восстановиться и обновиться. Глубокий отдых, который приносит с собой сон позволяет организму оправиться от усталости и напряжения и пробуждает к действию его самовосстановление и механизм гомеостаза, или равновесия. Сновидение представляется мне дальнейшим развитием этого процесса, при котором нервная система избавляется и очищается от стрессов и напряжений. Эксперименты по лишению человека сна и сновидений подтверждают данные предположения.

Общеизвестно, что у человека, лишенного нормального ночного сна, на следующий день возникает ощущение неблагополучия. Он чувствует, что не в силах действовать с полной отдачей, и становится более подвержен влиянию как психических, так и физических стрессов. Однако десятки исследований показали, что одна бессонная ночь практически не сказывается на нашей обычной работоспособности в течение следующего дня. В 1964 г. один калифорнийский студент провел без сна 11 дней в ходе эксперимента, проводившегося в рамках университетской научной конференции. В последний из этих дней он все еще мог действовать достаточно хорошо. По окончании эксперимента он проспал пятнадцать часов, и при этом никаких вредных последствий не наблюдалось.

Тем не менее при недостатке сна накапливается усталость и ухудшается способность к активным действиям. Поэтому важно научиться извлекать из своего сна наиболее глубокий и освежающий отдых. Это даст максимум энергии и свежести как психике, так и телу.

СОЗНАНИЕ И КВАНТОВО-МЕХАНИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Чтобы добиться спокойного сна, нам необходимо Прежде всего получить более глубокое представление о природе сознания и тела, связи между ними и циклах природы, которые самым тесным образом связаны со структурой нашего сна. Здесь я как раз и хотел бы познакомить вас с понятием квантово - механического единства "телосознания" и поговорить о его связи с наиболее важными теоретическими положениями Аюрведы - древней традиционной индийской медицины, знание которой легло в основу этой книги.

Одна из наиболее важных посылок Аюрведы состоит в том, что тело человека есть проекция его сознания.

Сознание - это еще одна из тех основных биологических форм, которые легче опознать, чем определить. Сознание представляется мне в виде поля осознания, поля интеллекта. Интеллект, взятый сам по себе, есть не что иное, как поле самообращенной информации. Поясним это. Когда какая-либо система приобретает механизм обратной связи, позволяющий ей влиять на собственное выражение, - как, например, термостат Отопительной системы влияет на работу печного котла, установленного в подвале дома, - она приобретает вместе с этим новое свойство. Это свойство есть самокорректирующая информация. Время от времени биологические системы обретают способность влиять на свое собственное выражение, Хотя мы не можем назвать отопительную систему с термостатом разумной, поскольку в ее основе лежит механический контур обратной связи, она, тем не менее, может служить моделью того, как функционирует интеллект тела, или, иначе, сознание.

Тело человека представляет собой поле живой информации, в котором постоянно присутствует механизм обратной связи. Эту живую информацию мы можем также назвать полем бесконечной корреляции. Это означает" что это поле способно выполнять в одно _ и то же время бесконечное количество действий и увязывать их друге другом. Так, человек может одновременно играть на фортепиано, философствовать, уничтожать микробов, переваривать пищу, сжигать токсины и зачинать ребенка.

И это далеко не все. Человеческое тело не изолировано, оно - часть более обширного поля живой информации, которое мы называем землей. А земля, в свою очередь, является частью еще более широкого поля информации, охватывающего всю вселенную. Природа -сплошная среда, в которой нельзя отделить человеческое тело от космического, хотя мы упорно продолжаем делать это каждый день.

Мы воспринимаем наше физическое "я" как материальный объект исключительно по

причине ограниченности своего мировосприятия. Кажущаяся неопровержимой, реальность вашего тела является если не полной иллюзией, то, по крайней мере, ограниченной версией того, что происходит на самом деле.

Фактически, тело постоянно себя обновляет - в буквальном смысле создает и уничтожает самое себя каждую секунду своего существования. Человеческое тело полностью обновляется поразительно часто; в течение года 98% всех клеток, его составляющих, заменяются новыми. То есть можно сказать, что сейчас ваше физическое тело совершенно не то, что было год назад. Оно полностью обновилось и перестроилось на клеточном уровне. И это происходит постоянно - ведь каждые шесть недель обновляется печень, каждый месяц -- кожный покров, каждые пять дней - слизистая желудка и даже скелет -т- каждые три месяца. Таким образом, человеческое тело можно сравнить с рекой: каждую секунду своего существования оно пребывает в непрерывном "течении".

Любая река имеет свое начало. Река молекул или атомов человеческого тела берет свое начало в вибрациях, происходящих в энергетическом поле. Иными словами, энергетические поля становятся молекулами тела. Если вы, например, посмотрите на атом - основную единицу материи, - то увидите, что он состоит из нескольких элементарных частиц, которые с невероятной скоростью проносятся сквозь огромные пустые пространства. Кажется, что эти частицы возникают из абсолютной пустоты: они появляются, сталкиваются друг с другом, отскакивают и затем как будто снова исчезают в пустоте - одно мгновение. Если мысленно заморозить их в этот миг, они обретут материальную форму. На самом же деле эти частицы являются лишь колебаниями энергии и информации.

Как материя, так и энергия - суть выражения более глубокой реальности. Эта реальность представляет собой поле, которое содержит все возможные состояния материи, информации и энергии в виде чистого потенциала. Иными словами, эти состояния не проявлены. Они существуют лишь в виде предполагаемых возможностей, которым еще предстоит выделиться и, в конечном счете, воплотиться в какой-нибудь осязаемой форме. Таким образом, за маской нашего физического тела скрывается квантово-механическое тело, исходящее из глубинного источника и образующее совершенную гармонию колебаний энергии и информации.

Когда мы начинаем рассматривать тело с этой точки зрения, то представление о том" что оно является цельным и неподвижным, кажется уже не только неверным, но и чрезвычайно ограниченным. Тогда и возникает понятие о квантово-механическом теле, т. е. теле, состоящем из структур интеллекта, информационных полей и живой информации, которую мы называем умом.

Хотя мы относим мысли, чувства, эмоция и желания к нематериальным явлениям, а тело - к материальным, как первые, так и второе являются выражениями одного и того же поля интеллекта. Волна энергии, мысленно остановленная на миг, выглядит как физическая частица. Но в то же самое время она остается одновременно и волной и простым колебанием в более обширном поле. Таким образом, в зависимости от точки зрения мы можем рассматривать любое явление в нашем теле как материальное, психическое или же простое колебание в поле.

Важно внимательно разобраться во всем этом, поскольку упомянутые представления являются фундаментом, на котором строится современный аюрведический подход к проблеме здоровья, в том числе и методы улучшения сна, которые вы будете изучать в этой книге. Эйнштейн (который обычно спал по 10 часов в сутки) сказал однажды, что поле - это скорее континуум возможных информационных состояний, нежели модель реальных явлений пространства и времени.

Иначе говоря, поле само по себе не является явлением пространства и времени; оно представляет собой континуум всех возможных энергетических и информационных состояний, которые могут впоследствии воплотиться в явления пространства и

времени. Как же мы называем такие явления? Мы называем их столами и стульями, скалами и деревьями, одним словом - материя, куда входит и понятие "физическое тело". Но фактически это опять же лишь субъективный взгляд. Так или иначе, все указанные явления - это часть одного континуума. Недавние исследования подтвердили, что психические явления - одновременно и физические, поскольку оказалось, что каждая генерируемая нами мысль возбуждает в нашем мозге молекулу - носитель, которая моментально автоматически трансформируется в биологическую информацию. Это не значит, что мысль (психическое явление) порождает молекулу (физическое явление). "Скорее, оба эти явления (психическое и физическое) суть одно и то же. Мысль - это молекула, а молекула - это мысль. Одна не становится другой и они не влияют друг на друга; обе фактически одно и то же явление.

Итак, нам не следует смотреть на человеческое тело как на тело и разум в отдельности, или как на разум, заключенный внутри тела. Наоборот, мы должны рассматривать его как единую систему "тело-разум". Далее, мы должны признать очевидным тот факт, что вместитель разума является не только мозг. Ведь сознание есть отчетливое выражение разума, а поведение, которое является выражением сознания, фактически присуще всему телу, каждой его клетке.

Теперь вы видите, как кардинальным образом эти представления могут изменить наше восприятие жизненного опыта? Возможно, вы всю свою жизнь смотрите в окно и говорите: "Вот он мир". Согласно вашему привычному образу мышления мир "там снаружи" отделен от пространства "здесь внутри" - пространства под вашей кожей. Вы ощущаете собственное "я", заключенное в кожную оболочку. Это ваше индивидуальное тело, а все, что находится за пределами оболочки, есть окружающий мир. Деление относительное, ибо окружающий мир - ваше космическое тело, а пространство, заключенное под вашей кожей, - ваше индивидуальное тело, и оба представляют собой по сути одно и то же. Они часть одного и того же континуума. Неправоммерно отделять одно от другого лишь только потому, что между ними ваш кожный покров. Кожа, в конце концов, формируется из тех же колебаний, что и все вокруг нее.

Таким образом, мы являемся частью природного континуума, разумного и само регулируемого. Это основа Аюрведы: "Каков атом, такова и вселенная; каков микрокосмос, таков и макрокосмос; каково человеческое тело, таково и космическое тело; каков человеческий разум, таков и космический разум".

Кое-кого смущают выражения типа космический разум, поскольку в них есть мистический оттенок. Однако космический разум - это упрощенное обозначение нелокального поля информации с само регулируемым механизмом обратной связи, построенного по кибернетическому принципу. "Космический разум" и "поле информации" - два разных термина для обозначения одного и того же явления.

Индийские риши - зачинатели Аюрведы - не пользовались терминологией современной физики. Тем не менее они постигли суть квантово-механического тела, хотя и называли его иначе: тонкое тело и причинное тело.

Риши рассуждали так же, как и современные физики, работающие в области квантовой теории. Физические явления - это по сути преобразованные формы нефизических явлений. Нефизические явления представляют собой особые единицы энергии и информации, исходящие из энергетического и информационного полей.

Помимо того, что мы обладаем тонким телом, мы обладаем еще и тонкими чувствами. Часто, когда мы закрываем глаза, перед нами встает какой-нибудь образ - матери или цветка. Откуда он? Из поля информации. Это пример тонкого чувства зрения.

В сущности тонких чувств вы можете убедиться прямо сейчас. Закройте глаза и вспомните клубничное мороженое. Тут же возникнет вкусовое ощущение. Но где зарождается это ощущение? В тонком теле. Можно закрыть глаза и в зависимости от желания услышать музыку или почувствовать шерстяной шарф на шее. Итак, каждому

из наших пяти чувств соответствуют пять тонких чувств, которые тоже Представляют собой колебания энергии и информации в тонком теле.

Именно эти тонкие чувства, тонкое тело или квантово-механическое тело, порождают наше физическое тело - не что иное, как выражение тонкого тела, которое является частью всемирного поля информации.

Этими двойственными свойствами тонкого и причинного тел обладает не только человек или вообще живое существо. Земля также имеет свое тонкое тело, равно как и вселенная в целом. Циклы природы, присущие нашей индивидуальной, а также и нашей космической физиологии, являются частью одного континуума; они сопрягаются друг с другом. Интеллект природы - это тот же интеллект, что действует и внутри нас.

В конечном итоге вся природа возникает из пустоты. Внутри нас - внутреннее пространство, а вне нас - наружное. Но внутреннее и наружное пространства являются собой не просто пустоту, это место, где все рождается. Здесь природа создает мысли, идеи, философские учения так же, как печень, сердце, мозг и созвездия, тропические леса, деревья, бабочек. Природа разумна. Она функционирует в соответствии с определенными ритмами и циклами покоя и активности. Эти повторяющиеся циклы заложены и в нашей психофизической системе как индивидуальные биоритмы.

ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ

Если, как мы установили, человеческое тело подобно реке и непрерывно обновляется, вас не должен удивлять тот факт, что, скажем, ваше тело в 7 часов утра уже не такое, каким оно было в 7 часов вчерашнего вечера. Это верно. Не только с точки зрения квантовой теории, но и подтверждается нашими собственными непосредственными ощущениями. Каждый из нас в одни моменты испытывает приливы энергии, а в другие - приступы усталости. В постоянном процессе изменения находятся наш аппетит, циклы покоя и активности, сна и бодрствования.

Научно доказано, что природа имеет циклический характер на всех уровнях и, конечно же, на -уровне человеческого бытия. По мере того, как Земля совершает свой оборот вокруг Солнца, меняется и наше тело. Так, весной-мы можем ощущать приливы влюбленности, а зимой испытывать приступы депрессии, и все это происходит оттого, что вместе с трансформацией Земли, происходящей во время этих циклов, меняется и биохимическая структура нашего тела. Кроме этого, на нас оказывают влияние и другие циклы. Лунный месяц влияет на нас через приливные ритмы, поскольку представляет собой все тот же вселенский разум.

Как такое влияние сказывается на картине сна отдельного человека? Чтобы понять это, давайте посмотрим, насколько далеко современный образ жизни увел "нас от тех естественных ритмов, которым, кажется, еще совсем недавно подчинялось все существо человека.

'Было время, когда его деятельность, особенно дневная работа, регулировалась восходом, и заходом солнца. Крестьянин работал в поле до тех пор, пока не становилось темно, после чего он шел домой, а женщина фактически подчинялась требованиям мужа. С некоторых пор все переменялось. Теперь мы просыпаемся и ложимся спать не по солнцу, а по часам. (Это чрезвычайно важное обстоятельство, на котором мы остановимся более подробно в главе 4). Работа в поле уже не является основной. Мы перебрались в здания из стали, стекла и бетона, где никогда не открываются окна, а горячий или холодный воздух закачивается кондиционером. Когда становится темно, мы просто включаем свет и продолжаем - работать.

Короче говоря, нарушилось равновесие между нашей жизнью и ритмами природы, одним из циклов которой, несомненно, является сон. Гармония с природными ритмами способствует свободному течению биологической информации и биологического

интеллекта, тогда как жизнь, противоречащая этим ритмам, вызывает беспорядок на молекулярном уровне и дискомфорт в повседневном существовании.

Сон - это естественное состояние сознания, он должен приходить в надлежащее время, день за днем и год за годом. Сон - период отдыха, когда происходит исцеление организма. Как только вы освободитесь от условностей, навязанных вам современным образом жизни, и восстановите нарушенное равновесие на уровне квантово-механического тела, ваш сон и другие физические функции неизбежно улучшатся. И не просто улучшатся, а станут совершенными, ибо совершенство есть неотъемлемое свойство самой природы, которое мы можем разрушить лишь своим противодействием неопровержимым истинам.

Таким образом, из этой книги вы узнаете не только, о том, как улучшить свой ночной сон, но и о том, как восстановить утраченную связь с самим собой, собственной, совершенной природой. Вы научитесь жить в гармонии с природными циклами, качаясь на волнах естественных ритмов. Сделать это будет совсем нетрудно, поскольку нужно всего лишь вернуться назад к природе, которая заложена в вас.

Расстройства сна и многие болезни возникают от - того, что мы уже не находимся в согласии с естеством, дающим нам, бесплатно все радости рая. Сон - это испытание, пройдя через которое, вы сможете на более высоком уровне решать свою жизненную задачу.

2

Практические методы улучшения сна

Давайте теперь познакомимся с некоторыми практическими методами, которые можно использовать для улучшения сна. При этом будем все время иметь в виду то, о чем говорилось уже в главе 1. В основе всех приемов, описанных в этой книге, лежит одна-единственная идея, которую я считаю самой важной из всех, относящихся к данному предмету: Человек неспособен заставить себя спать.

Вы не можете ни управлять, ни повелевать сном. У вас в подчинении могут быть тысячи сотрудников, вы можете быть президентом или королем, вы можете, например, заставить себя подняться по лестнице или выучить таблицу умножения, но вам не дано заставить себя спать. Со сном это не срабатывает. Царь Древней Персии Ксеркс приказал высечь море, когда то отказалось ему повиноваться. Пытаясь заставить себя спать, не пытаетесь ли вы "высечь" сон?

Разумеется, когда бессонница столь распространена, большинство тех, кто ею страдает, время от времени пытаются заставить себя спать. Ну, днем сама мысль о том, чтобы заставлять себя спать, может показаться смешной и нелепой. Однако совсем не смешно, когда вы из ночи в ночь мечетесь и ворочаетесь в постели, тщетно требуя от себя сна. Сон - естественный процесс и "старание" заснуть не даст положительного эффекта. Оно, вероятнее всего, лишь усугубит бессонницу, поскольку отчаяние и безуспешность срабатывают наоборот.

Здесь есть свое весьма рациональное объяснение: старание - это не тот принцип, согласно которому действует природа. Земля не старается вращаться вокруг Солнца, так же как семя не старается дать ростки. Природа функционирует непринужденно и без усилий, неизменно выбирая путь наименьшего сопротивления. Максимальная эффективность при наименьшем усилии - следует помнить нам, когда мы хотим заснуть.

Таким образом, всякий раз, когда вы ложитесь в постель, необходимо вырабатывать отношение ко сну, которое я называю безразличным. Ключом к достижению такого душевного состояния является полное отсутствие самосознания. Иными словами, после того как вы легли в постель, не пытайтесь следить за собой, не пытайтесь контролировать себя, не пытайтесь разговаривать с собой и, самое главное, перестаньте

смотреть на часы.

Вместо этого спокойно отдыхайте и ничему не сопротивляйтесь, используйте это "безразличное" отношение как возможность отдать себя во власть природы. Просто лежите с закрытыми глазами, не обращая внимания на то, спите вы или нет. Сам акт неподвижного лежания, даже если при этом вы испытываете тревогу или беспокойство, принесет вашему организму огромную пользу.

НЕВЕРНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СНА

и своего собственного сна. Весьма вероятно, что на самом деле вы спите гораздо больше или гораздо меньше, чем вам кажется. К примеру, несмотря на тот факт, что человек не может заставить себя заснуть, вы, вероятно, способны непроизвольно заманить себя в сон. Быть может, вы делали это уже много раз, только не отдавали себе в этом отчета.

Эксперименты с использованием ЭЭГ и многоканального самописца показали, что люди, имеющие проблемы со сном, часто спят гораздо больше, чем они думают. Этот феномен называют неверным восприятием сна, или субъективной бессонницей - явление чрезвычайно распространенное. Как свидетельствуют данные клиник по лечению расстройств сна, половине всех людей, которые не могут спать, это на самом деле всего лишь кажется. Они даже рассказывают о тех страданиях, что якобы причиняет их мнимая бессонница. На самом же деле те, кто убеждены, будто всю ночь не смыкают глаз, спят по много часов.

Этот вывод подтверждается результатами исследования, проведенного в Чикагском университете. Показатели сна двух испытуемых, считавших, что они страдают легкой формой бессонницы, сравнивались с аналогичными показателями контрольной группы из 32 человек с нормальным сном, одного с испытуемыми возраста и пола и сходных с ними по другим характеристикам.

Проведя в лаборатории сна несколько ночей, больные бессонницей заявили, что им требовался в среднем один час, чтобы заснуть в то время как лабораторные приборы показывали, что они засыпали буквально через пятнадцать минут. Хотя в течение ночи больные действительно просыпались чаще, чем испытуемые из контрольной группы, их положение оказалось не настолько безнадежным, как они себе это представляли: 5 часов 45 минут сна против 6 часов 30 минут у контрольной группы.

Этот своеобразный феномен, называемый субъективной бессонницей, является одним из наиболее легко излечимых расстройств сна. А в том, что это расстройство - сомнений нет, поскольку люди, страдающие им, действительно чувствуют себя лишенными сна и испытывают усталость на протяжении всего дня. Некоторые даже в ходе обследований утверждают, что регистрирующая аппаратура выдает неверные данные, а они на самом деле всю ночь не смыкают глаз.

Чтобы разрешить проблему субъективной бессонницы, больному нужно превратить часы, которые зачастую являются его заклятым врагом, в своего союзника. Если вы считаете, что не спите ночами, посмотрите, сможете ли вы это себе доказать. Положите рядом с кроватью записную книжку и, поглядывая на часы (не через регулярные интервалы, а когда ощутите потребность), отмечайте в ней текущее время. Сделав несколько таких записей, разделенных интервалами в 10-15 минут, вы можете с удивлением обнаружить, что на самом деле прошло несколько часов - и прошли они "во сне. Эта процедура должна помочь вам избавиться от ощущения, что на протяжении ночи у вас не было сна и вместе с этим устранить симптомы усталости в течение последующего дня.

В свете того, что многие страдающие бессонницей склонны решительно верить в худшее, интересно отметить еще один феномен, который психологи называют вторичной выгодой. Суть его в том, что человек, мучимый длительное время каким-

нибудь болезненным состоянием (бессонницей, алкоголизмом или другим хроническим расстройством) и попавший в его зависимость, может, сам того не сознавая, использовать это состояние в своих интересах. Например, бессонница может послужить вам предлогом не делать что-то: "Если бы я не чувствовал постоянной усталости из-за отсутствия сна, я бы мог больше работать по дому", - а раз вы так устали, то потекший кран останется без ремонта. Эти вторичные выгоды могут сделать проблему трудноразрешимой.

Есть и такие люди, которые отнюдь не используют свою бессонницу в качестве каких-либо предлогов, но видят в ней предмет своей гордости и источник силы.

Одному молодому адвокату, работающему в крупной нью-йоркской адвокатской конторе, пришлось оказаться в одном режиме работы со своими коллегами, которые, случалось, неделями не покидали офиса и спали ночью по 3-4 часа прямо за своими столами. "За этими людьми невозможно было угнаться", - рассказывал этот молодой человек т- "каждый из них усвоил такую позицию: как я могу ставить свою потребность в сне выше потребностей моей фирмы?".

По данным доктора Питера Хаури, руководителя Программы по лечению бессонницы при клинике Мэйо, Некоторые пациенты рассматривают свою неспособность ко сну как символ озабоченности мировыми проблемами: "Как может человек спокойно спать в таком несчастном мире, как наш?".

Неверное восприятие длительности сна имеет также свою оборотную сторону. Кое-кто считает, что спит достаточно много и хорошо, тогда как на самом деле спит очень мало. Ученые разработали эффективную систему выявления этого феномена. На то, чтобы заснуть, _хорошо отдохнувшему, здоровому человеку требуется 10-15 минут после того, как он лег в постель. Человек, имеющий проблемы со сном, отключается почти мгновенно, но при этом едва ли спит спокойно всю ночь. В самом деле, чтобы моментально уснуть, потерявшему сон не обязательно находиться в постели. В исследованиях, которые проводил доктор Томас Рот из госпиталя имени Генри Форда в Детройте, 100 взрослым молодым людям, имеющим проблемы со сном, предлагалось дать субъективную оценку своей дневной сонливости, после чего экспериментальным путем исследовалось их реальное физическое состояние. Выяснилось, что у 35% тех, кто заявил, что вообще не испытывает сонливости, на самом деле отмечался существенный дефицит сна.

Таким образом, вполне возможно, что в действительности вы спите больше или меньше, чем вам кажется, но в любом случае спокойное лежание в постели принесет вашему организму больше пользы, чем просто пребывание в неподвижном положении. Не беспокойтесь о том, сможете ли вы полноценно работать на следующий день. Исследования показывают, что недостаток сна не сказывается на выполнении наших повседневных обязанностей, по крайней мере в течение короткого периода времени. Ложитесь спать в одно и то же время (об этом мы поговорим более подробно в главе 4), будучи в постели, примите удобное положение и не тревожьтесь о своем сне. Пусть ваши мысли текут свободно. Проникнитесь сознанием того, что если вы даже не спите, природа позаботится о вас и даст вам столько отдыха, сколько вам необходимо в данный момент. Вы находитесь во власти природы. Выключите настольную лампу возле своей кровати; поверните часы циферблатом к стене; пусть время не беспокоит вас. Получайте удовольствие просто оттого, что вы спокойно отдыхаете. Не торопите сон -- он придет, когда ему нужно, а все системы вашего организма будут отдыхать и восстанавливаться, и это принесет вам огромную пользу.

КОГДА ВЫ МЕЧЕТЕСЬ И ВОРОЧАЕТЕСЬ В ПОСТЕЛИ

Часто бывает довольно неприятно, когда лежишь в постели и не можешь уснуть. Мысли мелькают и во всем теле ощущается физический дискомфорт. В этом случае не

стоит ничего предпринимать, пусть все идет так, как идет. Помните, что назначение сна состоит в том, чтобы изгнать из организма усталость и напряжение. Существует старая аюрведическая поговорка: "Сон - сестра милосердия для всех живых существ".

Иногда организм подолгу не может восстановиться. Возможно, накопилось сильное напряжение, которое требует выхода в течение всей ночи. Процессы восстановления или удаления напряжения вызывают порой повышение психической или физической активности, которая может ощущаться в виде физического дискомфорта, мелькания мыслей или чувства тревоги. Если вас преследуют именно такие беспокойные ощущения, вы должны относиться к ним как к побочному явлению той восстановительной работы, которую выполняет природа. Вы не должны ни противиться этим ощущениям, ни испытывать по этому поводу никакого беспокойства. Просто закройте глаза и, расслабившись, отдыхайте, ни на что не обращая внимания. Дайте своему сознанию беспрепятственно блуждать по телу и пусть процесс самовосстановления продолжается.

Время от времени в той или иной точке вашего тела могут возникнуть определенные ощущения. В этом случае вы должны без напряжения сосредоточить внимание на этом ощущении. Раздражение психики каждый раз вызывает ответную реакцию в теле.

Каждому психическому явлению соответствует явление физическое. Эмоция есть не что иное, как мысль, привязанная к ощущению. Когда вы переключаете внимание с мыслей на ощущения, вы тем самым ослабляете силу эмоции, поскольку в этом случае мысль и ощущение перелетают быть связанными друг с другом. Вы разрываете связь между ними. Позволяя своему сознанию произвольно переключаться с ощущений, присутствующих в теле, на мысли и идеи, которые сопровождают эти ощущения, вы можете способствовать усвоению "безразличного" отношения ко сну.

Через некоторое время чувство физического дискомфорта ослабнет и ваше сознание переключится на какую-нибудь другую мысль или часть тела. Пусть это происходит как можно произвольнее. Этот простой процесс, при котором вы позволяете своему сознанию свободно переключаться с одного ощущения на другое - т. е. лишь отмечать эти ощущения и фиксировать приход и уход мыслей - сам по себе является очень мощным и действенным способом борьбы с бессонницей. Вы и сами не заметите, как ваше сознание отключится от мыслей, образов и ощущений и погрузится в более глубокое, самообращенное состояние сна.

НЕ СДАВАЙТЕСЬ И НЕ ВСТАВАЙТЕ С ПОСТЕЛИ

Помните, что даже если вы испытываете сильное беспокойство из-за бессонницы, самое лучшее, что вы можете в этом случае сделать, - это просто лечь в постель и отдыхать с закрытыми глазами. Раньше считалось, что если человек не может уснуть, ему следует заняться чем-нибудь, например почитать или посмотреть телевизор, т. е. делать все это до тех пор, пока он не ощутит настоящей усталости. Я считаю это мнение ошибочным. Во-первых, оно игнорирует ту реальную пользу, которую извлекает наш организм, когда мы просто спокойно отдыхаем. Если вы встанете с постели и станете, например, читать или составлять свою налоговую декларацию, это нанесет урон уже начавшемуся благотворному процессу отдыха и самовосстановления организма. Далее, хотя подъем с постели временно избавляет от неприятного лежания без сна, это, в конечном счете, не решает проблему недостатка сна. Во-вторых, при таком подходе игнорируется феномен субъективной бессонницы, который мы только что рассмотрели.

Таким образом, "безразличное отношение" - это именно та позиция, которую вы должны выработать по отношению ко сну. Вам станет легче следовать этому первому совету по мере того, как вы будете накапливать знания и выполнять другие рекомендации Аюр-веды, но, отметите в своем журнале, что в течение какой-то недели

у вас были вечерние занятия и более напряженная ситуация на работе, а затем обнаружите, что в течение следующей недели вы спали хуже обычного. С другой стороны, журнал может дать вам представление о том, какие из приведенных в книге рекомендаций наиболее эффективны в вашем конкретном случае бессонницы. Продолжайте заполнять журнал каждое утро до тех пор, пока ваша проблема не будет окончательно устранена.

ВЕДЕНИЕ ЖУРНАЛА СНА

Регистрация характеристик своего сна является первым важным шагом на пути к устранению бессонницы. Для этого нужно вести журнал сна, который поможет вам проследить за тем, что в действительности происходит с вашим сном. В этом журнале вы должны ежедневно проставлять даты, отмечать, в котором часу вы погасили свет, сколько часов действительно спали, когда проснулись и в какое время встали с постели. Вы можете также отвести отдельную колонку, в которую будете записывать свои впечатления от прошедшего дня.

Заполняйте журнал каждое утро, после того как встали с постели. Эти записи помогут вам выяснить, происходит ли улучшение и, кроме того, позволят выявить те виды деятельности или изменения в вашем повседневном распорядке, которые могут влиять на ваш сон и препятствовать улучшению. К примеру, вы, возможно, отметите в своем журнале, что в течение какой-то недели у вас были вечерние занятия и более напряженная ситуация на работе, а затем обнаружите, что в течение следующей недели вы спали хуже обычного. С другой стороны, журнал может дать вам представление о том, какие из приведенных в книге рекомендаций наиболее эффективны в вашем конкретном случае бессонницы. Продолжайте заполнять журнал каждое утро до тех пор, пока ваша проблема не будет окончательно устранена.

ГЛАВНЫЙ СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ БЕССОННИЦЫ

Теперь вы уже знакомы с тем приемом, который нужно использовать при отходе ко сну: отдыхайте, с закрытыми глазами и отрешившись от всего, дайте своему сознанию свободно блуждать от ощущения к ощущению или от мысли к мысли. Чем лучше вы освоите этот прием, тем лучше станет ваш сон.

Тем не менее я бы хотел еще раз подчеркнуть, что реальное решение ваших проблем с ночным сном заключено в событиях дня. Оба временные отрезка взаимосвязаны. Если мы сосредоточимся на одном и будем игнорировать другой, это может дать только кратковременный эффект. Активность и покой неотделимы друг от друга, поэтому мы должны более внимательно относиться к тем событиям, которые происходят в течение дня. Если период активности каким-то образом разбалансирован, это отразится и на периоде покоя.

Решение всех проблем со сном заключается в том, чтобы сделать период дневной активности по настоящему динамичным и приносящим удовлетворение. Иными словами, когда вы бодрствуете, бодрствуйте до конца. Это главное средство от бессонницы, а также ключ к решению многих жизненных проблем. Когда вы научитесь жить активной бодрствующей жизнью, полной энергии и динамики, хороший сон наступит естественным образом. Как только вы приведете в равновесие свой жизненный распорядок и испытаете сопутствующее этому наслаждение, ваш сон улучшится сам собой.

Короче говоря, по мере того как вы будете накапливать знания, содержащиеся в этой книге, вы увидите, что, решая проблему бессонницы, вы в то же время решаете и массу других жизненных проблем.

Ежедневный журнал сна

День недели

Число

Не спали.....

Спали_____

Характеристика сна

8 9 10 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8

• Чем вы занимались и как чувствовали себя в течение дня:

• Чем вы занимались и как чувствовали себя вечером:

• Впечатления и выводы:

День недели

Число

Не спали.....

Спали_____

Характеристика сна

8 9 10 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8

• Чем вы занимались и как чувствовали себя в течение дня:

• Чем вы занимались и как чувствовали себя вечером:

• Впечатления и выводы:

День недели

Число

Не спали.....

Спали_____

Характеристика сна

8 9 10 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8

• Чем вы занимались и как чувствовали себя в течение дня:

• Чем вы занимались и как чувствовали себя вечером:

• Впечатления и выводы:

Выводы

1. Выберите разумное (раннее) время для подготовки ко сну, усвойте ритуал, который бы помогал вам успокоиться перед сном, и начинайте выполнять его в одно и то же

время каждый вечер.

2. После того как ляжете в постель, спокойно отдыхайте с закрытыми глазами, оставаясь "безразличными" ко всему. Дайте сознанию беспрепятственно ощущать тело. Помните: даже если вы не спите, вы получаете благотворный отдых.

3. Если вы чувствуете тревогу или беспокойство, или в голове у вас вертятся всевозможные мысли, проникнитесь сознанием того, что даже эти ощущения являются результатом целительного процесса, протекающего в вашем организме.

4. Если в какой-либо области вашего тела возникло неприятное или болезненное ощущение, сосредоточьтесь непосредственно на этом ощущении. Переключая внимание на физические ощущения, вы способствуете устранению любого тревожащего фактора.

5. Каждое утро записывайте в журнале сна, как прошла ночь.

3

Определение индивидуального типа тела по Аюрведе

Для того чтобы вам было легче восстановить разумную деятельность своего организма и нормальный сон, вы должны получить представление о том, Как функционирует ваше тело. Источником знаний, на которых основана эта книга, является Аюрведа, что в переводе с санскрита означает "наука жизни". Аюрведа - это самая древняя традиционная система оздоровления, возникшая 5 000 лет назад. Сведения об Аюрведе, содержащиеся в данной главе, помогут вам определить согласно древнему учению свой индивидуальный тип тела и узнать о некоторых присущих ему сильных и слабых сторонах.

Концепция физиологических типов тела - одна из наиболее важных в Аюрведе. Она позволяет нам понять, что организм каждого отдельного человека является уникальным выражением интеллекта природы. Все люди реагируют на определенные ситуации и обстоятельства по-разному. Одни относятся к критике в свой адрес совершенно равнодушно; у других она _может вызвать прилив ярости и гнева; а некоторые начнут беспокоиться о своем индивидуальном имидже. Чашка кофе на меня, например, не оказывает никакого воздействия, поскольку я от природы наделен сильной конституцией Капха; другим же людям достаточно и двух глотков, чтобы их нервы пришли в возбужденное состояние. Иными словами, каждый из нас обладает интеллектуальной, физиологической, биохимической и эмоциональной индивидуальностью.

Она хотя и уникальна, но проявляется в неких общих чертах - присущих всем нам определенных склонностях или тенденциях самовыражаться тем или иным образом. Физиологические тенденции или склонности сгруппированы в Аюрведе в типы тела, или на санскрите, - в доши. В частности, существуют три основные доши, которые являются выражениями метаболических тенденций как физического, так и физиологического строения человека. На санскрите эти три доши называются "Вата", "Питта" и "Капха". Вата управляет в теле всеми видами движения, будь то движение мысли или движение кишечника, вибрация голосовых связок или жестикуляция рук, или даже пульсация молекул ДНК во время их воспроизводства. Дитта управляет обменом веществ и пищеварением, а Капха отвечает за структуру организма. Во всех клетках тела задействованы эти три основных абстрактных принципа - движения, обмена веществ и структуры.

В вашем теле должно происходить движение (Вата), которое руководит дыханием и кровообращением, формирует перистальтику для продвижения пищи по пищеварительному тракту, поддерживает пульсацию сердца и посылает нервные импульсы из одной части мозга в другую. От метаболизма (Питта) зависят обработка пищи, активация энзимов, нормальное прохождение пищи, воздуха и воды по

биохимическим каналам и непрерывное функционирование интеллекта. Структура (Капха) скрепляет все клетки, образуя мускулы, жир, кости и сухожилия. Для того чтобы создать и поддерживать здоровое тело, природе нужны все три доши; окончательным выражением гармоничного и согласованного взаимодействия трех дошей является ваш основной отличительный признак, который Аюрведа называет Праkrita. Он и определяет ваш индивидуальный тип тела, который представляется в виде чертежа, где нанесены тенденции, заложенные в вашу систему при рождении. С точки зрения дошей, строение каждого из нас индивидуально. Если вы представляете собой тип Вата, это значит, что в вашем организме преобладают Вата - характеристики; то же самое относится к типам Питта и Капха. Иными словами, в вашей природе доминирует какая-то одна определенная доша. Зная тип своего тела, вы можете более точно подобрать необходимую для вас диету, вид физических упражнений в ежедневный распорядок. Это очень важно при решении любой проблемы, связанной со здоровьем, будь то излишний вес, диабет, артрит или бессонница. Индивидуальность типа тела обуславливает предрасположенность к определенным видам расстройств. Так, личности Капха предрасположены к излишнему весу или даже ожирению, люди типа Вата склонны к бессоннице, беспокойству "тревожности". Конечно, это не означает, что если вы относитесь к типу Капха, у вас не может быть бессонницы, или что личности типа Питта не могут набрать излишек веса. Эти расстройства могут возникнуть у любого человека. Но именно дисбаланс в Вата - доше вызывает бессонницу, так же как и ухудшение Капха-доши приводит, в конечном итоге, к избыточному весу. Рассмотрим теперь каждый тип тела в отдельности, с тем чтобы вы могли получить некоторое представление о том, к какому типу или к какой их комбинации вы принадлежите. Понимание этого позволит вам выявить связь между вашими психофизиологическими свойствами и вашим конкретным случаем бессонницы. При этом необходимо помнить о том, что бессонница является результатом ухудшения или дисбаланса Вата-доши.

ВАТА

Люди типа Вата обычно физически слабо развиты, с худощавым телосложением. Они очень быстро включаются в работу; их аппетит и пищеварение могут быть нерегулярными. Они особенно склонны к бессоннице, поскольку сон у них чуткий и прерывистый. От природы типы Вата активны, энергичны и одарены богатым воображением. Они легко возбудимы, настроение быстро меняется, а когда организм выходит из равновесия, тогда личностные качества - активность, энергия, богатое воображение - могут проявляться в виде состояний тревоги, беспокойства, возбуждения, бессонницы, раздражений кишечника, менструальных спазмов или мигрени. Все эти нарушения могут возникать по причине дисбаланса Вата-доши. Личности Вата характеризуются очень быстрым восприятием новой информации, но, как правило, быстро ее забывают. Как я уже упомянул, они имеют тенденцию к беспокойству, запорам, перенапряжению и легко устают.

Основной чертой типа Вата является изменчивость. Люди этого типа довольно часто бывают непредсказуемы и их поведение менее постоянно, чем поведение людей типов Питта и Капха. Изменчивость - проявляется ли она в росте, телосложении, настроении или поведении - является отличительным признаком. Для Личностей Вата не характерна устойчивость, умственная и физическая энергия выделяется у них толчками. Таким образом, людям Вата свойственно испытывать голод в любое время дня или ночи, жаждать постоянных перемен, ложиться спать в разное время, есть, когда придется, сегодня переваривать пищу хорошо, а завтра - плохо; испытывать непродолжительные эмоциональные всплески и тут же забывать их; быстро ходить.

Вата - это доша движения. Личности вата обычно имеют хрупкое и худощавое телосложение. Они склонны к поверхностному или беспокойному сну, который продолжается менее 7 часов. Аппетит у них непостоянный, и они часто испытывают проблемы с пищеварением. Они с трудом набирают вес. Что касается общего состояния здоровья, личности Вата часто подвержены незначительным заболеваниям, таким как головные боли, простуды и боли невыясненного характера. Однако человек Вата" у которого не нарушен внутренний баланс, отличается завидной бодростью и энергией. Психологически личности Вата восхищаются всем новым. Им легче начать какое-нибудь дело, чем закончить его. Когда Вата разбалансирована, это проявляется болезненным, всеохватывающим беспокойством.

Пожалуй, самым важным фактором, касающимся Ваты, является то, что она служит двигателем других доша. Поскольку Вата легче выходит из равновесия, нежели Питта и Капха, она ответственна за начальные стадии почти всех болезней. Существует также неразрывная связь между затруднениями в ритмах сна и дисбалансом Вата-дши. Таким образом, независимо от индивидуального типа тела, очень важно поддерживать равновесие Ваты.

ПИТТА

Люди этого типа имеют среднее телосложение и обладают умеренной силой и выносливостью. Им свойственно испытывать острый голод и жажду и у них отличное пищеварение. В стрессовых ситуациях они склонны к гневу и раздражительности. Кожа, как правило, красноватая или светлая, часто покрыта веснушками. Личности Питта не переносят солнца и жаркой погоды. Они предприимчивы, им нравятся трудности. Они - хорошие ораторы и наделены сильным интеллектом. Они очень тяжело переносят нарушение устоявшегося режима питания. Если привычный прием пищи запаздывает даже на полчаса, они начинают испытывать чудовищный голод и могут выйти из себя"

Основным признаком Питты является интенсивность. В каждом человеке с ярко-рыжими волосами и румяным лицом заключено большое количество Пит-ты. К этому типу относятся и все те, кто чрезвычайно честлюбив, остроумен, смел или завистлив; кто может откровенно высказываться или любит спорить. Агрессивность - это естественная черта типа Питта. Однако она не проявляется, когда эта доша находится в равновесии. Будучи в состоянии равновесия личности Питта отличаются сердечностью и пылкими чувствами.

Штата управляет в теле обменом веществ. У людей этого типа отличный аппетит и прекрасный кишечник. При переедании они могут набирать излишек веса, но так же легко могут его сбрасывать. Психологически личности Питта склонны к переживаниям и беспокойству. Эти люди выходят из равновесия не так легко, как личности Вата, однако могут предъявлять к себе такие высокие требования, что временами становятся раздражительными и агрессивными.

Что касается сна, то из всех трех дошей люди типа Питта наиболее близко приближаются к "нормальному" 8- часовому сну и сон у них обычно крепкий. Случаи бессонницы у этих людей обычно проявляются в виде ночных пробуждений от ощущения жара.

КАПХА

Люди этого типа имеют хорошо развитое, крепкое телосложение. Они обладают огромной физической силой и выносливостью и постоянно заряжены энергией" Движения их медленны и изящны. Им свойственны спокойствие и расслабленность. Их трудно вывести из себя. Этот тип выдает прохладная и ровная кожа, часто плотная и

бледная и довольно жирная. Они медленно, воспринимают новую информацию, но, раз приняв, сохраняют ее надолго. Личности Капха склонны к продолжительному, глубокому сну, поэтому они, обычно редко страдают от бессонницы. Процесс пищеварения у них медленный и мягкий. Они нежны, терпимы и готовы прощать. Вместе с тем их отличает стяжательство и самодовольство. Когда нарушается баланс, личности Капха проявляют склонность к ожирению и пониженной активности. Основной чертой людей типа Капха является умение расслабиться. Будучи структурным принципом организма, Капха-доша дает прочность и устойчивость. Она поддерживает физическую крепость и жизнеспособность, которые природа заложила в сильную и дородную конституцию типичного представителя Капха. В Аюрведе люди этого типа считаются счастливыми, поскольку они, как правило, обладают крепким здоровьем. По своему мировосприятию они безмятежны, счастливы и спокойны. Для людей Капха весьма характерно долго думать, прежде чем принять решение. Они медленно просыпаются и, проснувшись, долго лежат в постели, а после подъема обязательно выпивают чашку кофе. Люди Капха обычно довольны существующим в данный момент положением и склонны сохранять его, примиряя других. Они уважают чувства других людей и испытывают к ним настоящую симпатию. Стремятся получать от еды эмоциональное удовольствие. У личностей Капха изящные движения, увлажненные глаза и легкая, скользящая походка, даже при избытке веса. Как уже было отмечено, личности Капха едва ли страдают от бессонницы; сон у них обычно глубокий и крепкий. Если у типа Капха и случается расстройство сна, то это, как правило, чрезмерно продолжительный сон. Люди типа Капха обычно просыпаются медленно и очень тяжело; в начале дня им нужно время для "раскачки". Их отличительное качество - постоянство: это может касаться потребляемой пищи или жидкостей, дородности тела, сна, или же взаимоотношений с людьми, особенно когда эти люди находятся в стрессовых ситуациях.

Три доши		
Их основные функции	Их свойства	
Вата		
Управляет функциями тела, ответственными за движение.	Подвижный, быстрый, легкий, холодный, шероховатый, сухой, возглавляет другие доши.	
Питта		
Управляет функциями тела, ответственными за поддержание тепла и обмен веществ.	Горячий, резкий, легкий, кислый, слегка маслянистый.	
Капха		
Управляет функциями тела, ответственными за структурное и жидкостное равновесие.	Тяжелый, маслянистый, медленный, холодный, прочный, крепкий, вялый.	
Десять конституциональных типов		
Типы с одинарной дошей		
Вата	Питта	Капха
Типы с двойной дошей		
Вата-Питта	Питта-Капха	Вата-Капха
Питта-Вата	Капха-Питта	Капха-Вата
Типы с тройной дошей		
Вата-Питта-Капха		

Возможно - что в одном из приводимых ниже описаний вы узнаете себя. Старайтесь с уважением относиться к своему аюрведическому типу и, имея в виду цели данной книги, научитесь также уважать потребности вашего типа, связанные со, сном.

Характеристики типа Вата

Слабое, худощавое телосложение.
 Быстрота реакции.
 Нерегулярные аппетит и пищеварение.
 Поверхностный, прерывистый сон; предрасположенность к бессоннице.
 Воодушевление, живость, богатое воображение.
 Повышенная возбудимость, изменчивость настроений.
 Быстрое восприятие новой информации, быстрое забывание.
 Склонность к беспокойству.
 Предрасположенность к запорам.
 Быстрая утомляемость; склонность к перенапряжению.
 Всплески умственной и физической энергии.

Личностям Вата свойственно:

испытывать голод в любое время дня или ночи;
получать удовольствие от возбуждающей обстановки и постоянных перемен;
каждую ночь ложиться спать в разное время; питаться нерегулярно и жить без распорядка;
в один день переваривать пищу хорошо, а в другой - плохо;
испытывать непродолжительные всплески чувств, которые вскоре забываются;
быстро ходить.

Характеристики тина Питта

Среднее телосложение.
Умеренная сила и выносливость.
Хороший аппетит и сильная жажда, хорошее пищеварение.
В периоды стресса склонность к гневу раздражительности.
Светлая или красноватая кожа, часто покрытая веснушками.
"Отвращение к солнцу и жаркой погоде,
Предприимчивость, отсутствие боязни перед трудностями.
Острый ум.
Четкая, ясная артикуляция.
Регулярный режим питания.
Светлые, каштановые или рыжие волосы (либо рыжеватых оттенков).

Личностям Питта свойственно:

испытывать чудовищный голод, если обед откладывается хотя бы на полчаса;
жить по распорядку и полноценно использовать все свое время;
просыпаться среда ночи от ощущения жара и чувства жажды;
быть хозяином положения или чувствовать в этом необходимость;
убеждаться на опыте, что окружающие порой считают их слишком требовательными, саркастичными, ил и критично настроенными;
ходить решительным шагом.

Характеристики типа Капха

Крепкое, мощное телосложение, огромная физическая сила и выносливость.
Постоянный заряд энергии; медленные и изящные движения.
Спокойная, мягкая натура, не склонная к гневу.
Прохладная, гладкая, плотная, бледная кожа, часто жирная.
Медленное восприятие новой информации, но хорошая долговременная память.
Крепкий, продолжительный сон.
Предрасположенность к ожирению.
Медленное пищеварение, умеренный аппетит.
Любящий, терпимый, прощающий.
Склонность к собственничеству, самодовольству.

Личностям Капха свойственно:

долго раздумывать, прежде чем принять какое-либо решение;
медленно просыпаться, долго лежать в постели и после подъема непременно выпивать чашку кофе;
довольствоваться существующим положением и сохранять его, примиряя других;
уважать чувства других людей (к которым они испытывают настоящую симпатию);

находить эмоциональное удовольствие в еде; изящно двигаться, иметь увлажненные глаза и ходить легкой, скользящей походкой даже при избытке веса.

В конце этой главы вы найдете анкету для определения типа тела по Аюрведе. Заполнив ее, вы узнаете свой индивидуальный физиологический тип. Установление равновесия в трех дошах приводит к идеальной координации сознания и тела и, таким образом, к согласованной физиологической деятельности. Именно к этой цели мы и стремимся. Когда она будет достигнута, нормальный сон и состояние здорового пробуждения придут естественным образом. Нарушения сна обусловлены дисбалансом одной, двух или всех трех дошей.

Что касается индивидуального типа тела, важно знать следующее: наиболее часто выходит из равновесия именно та доша, которая превалирует. Это особенно характерно для Вата-доши, поскольку Вата отличается быстротой и подвижностью и ей свойственно легко выходить из равновесия. Если мы обратимся к симптомам бессонницы, то сразу увидим, что именно Вата-доша обычно вызывает проблемы со сном. Это объясняется тем, что Вата активна, легка, подвижна, нежна и переменчива. Излишек Вата-доши легко приводит к расстройствам сна. Когда Вата проявляет чрезмерную активность, ум становится возбужденным и его трудно успокоить. Ведя же мы посмотрим на свойства Капхи, то увидим, что именно с этими свойствами обычно ассоциируется крезший сон: тяжесть, прочность, мягкость, вялость и даже младость (здесь мы имеем в виду сладкие сны). Таким образом, поврежденная Капха почти никогда не является виновницей нарушений сна. Питта может часто быть причиной расстройств сна, хотя и гораздо реже, чем Вата.

Заполнив упомянутую анкету, вы, возможно, обнаружите что Вата является одной, из составных частей вашей конституции и что вы принадлежите либо к Ватй, либо к типу Вата-Питта. Поскольку источником бессонницы фактически является нарушение, общего равновесия в организме, теоретически представитель любого типа может испытывать дисбаланс Ваты и, следовательно, бессонницу. Однако этот симптом распространен в основном среди людей типов Вата и Вата-Питта. Таким образом, Вата-это та доша, на которую мы должны обращать особое внимание. Помимо предрасположенности к бессоннице, личности Вата склонны также к беспокойству и могут излишне бурно реагировать на возникающие в течение дня ситуации.

Интересно, что физиологи определили различные типы людей по их сну; и эти типы в точности совпадают с аюрведическими типами тела. Одним показательным примером такого совпадения является тип, который специалисты в области сна называют гипервозбужденным. К этому типу они относят нервных, дезорганизованных людей, которые склонны также к раздражительности и беспокойству и которые долго переживают из-за какой-либо проблемы после того, как она уже устранена. Это наблюдение, сделанное экспертами в области сна, ясно указывает на некоторые психические характеристики, свойственные личностям Вата, но выпускает из внимания важные физиологические особенности, присущие этому типу.

И последнее важное замечание, которое необходимо сделать в этой главе: для того чтобы чувствовать себя свежим и отдохнувшим, каждому человеку нужна сугубо индивидуальная продолжительность сна. Поэтому забудьте все ваши прежние представления о необходимой вам длительности сна. Действительно, люди Капха нуждаются в более продолжительном сне, а люди Вата - в менее продолжительном, однако главное не в этом - мы хотим добиться того, чтобы каждому человеку постоянно сопутствовало сбалансированное, здоровое состояние сознания и тела. Природа позаботится о длительности сна, необходимой конкретно вам. Вы поймете, что проблема бессонницы решена, когда станете просыпаться по утрам с готовностью противостоять всем превратностям судьбы, полные жизни и энергии.

Анкета для определения типа тела по Аюрведе

Данная анкета состоит из трех разделов, каждый из которых содержит по 20 утверждений. Прочтите каждое утверждение, относящееся к Вата-доше и оцените в баллах (от 0 до 6), насколько оно вам соответствует.

0 = Не соответствует

3 = Соответствует в какой-то мере (или иногда)

6 = Соответствует и целом (или почти всегда)

В конце 1-го раздела запишите общий балл Вата-доши. Например, если первое утверждение вы оценили в 6 баллов, второе - в 3, а третье - в 2, сумма составит $6+3+2=11$. Сложив таким образом все числа, вы получите окончательный балл Ваты. Затем переходите к разделам Питты и Капхи.

Когда вы закончите заполнять анкету, у вас будет три разных числа. Сравнив их, вы и определите свой тип.

Что касается вполне объективных физических данных, то выбор оценок здесь, как правило, очевиден. На вопросы о ваших умственных способностях и поведении, которые более субъективны, отвечайте так, как вы чувствовали себя или действовали на протяжении большей части своей жизни или, по крайней мере, в последние несколько лет.

	В
	Нет Отчасти общим да
1. Я очень быстро включаюсь в работу	0 1 2 3 4 5 6
2. Я с трудом запоминаю и вспоминаю информацию	0 1 2 3 4 5 6
3. По натуре я человек активный и энергичный	0 1 2 3 4 5 6
4. У меня худощавое телосложение, я с большим трудом набираю вес	0 1 2 3 4 5 6
5. Я всегда очень быстро воспринимаю новую информацию	0 1 2 3 4 5 6
6. Походка у меня в основном легкая и быстрая	0 1 2 3 4 5 6
7. Обычно я с трудом принимаю решения	0 1 2 3 4 5 6
8. У меня часто бывают газы и запоры	0 1 2 3 4 5 6
9. Ноги и руки у меня обычно холодные	0 1 2 3 4 5 6
10. Я часто испытываю тревогу и беспокойство	0 1 2 3 4 5 6
11. Я, как и большинство людей, не переношу холодной погоды	0 1 2 3 4 5 6
12. Я говорю быстро и мои друзья считают меня разговорчивым	0 1 2 3 4 5 6
13. У меня легко меняется настроение; по натуре я несколько эмоционален	0 1 2 3 4 5 6
14. Я часто с трудом засыпаю и плохо сплю по ночам	0 1 2 3 4 5 6
15. Кожа у меня обычно очень сухая, особенно зимой	0 1 2 3 4 5 6
16. У меня очень активный, иногда беспокойный ум; в то же время я наделен богатым воображением	0 1 2 3 4 5 6
17. Мои движения быстры и энергичны, моя энергия проявляется всплесками	0 1 2 3 4 5 6
18. Я легко возбуждаюсь	0 1 2 3 4 5 6

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19. Я беспорядочно питаюсь и сплю | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Я быстро воспринимаю информацию, но так же быстро забываю | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Общий балл Ваты

Раздел 2: Питта

- | | Нет | Отчасти | В
общем
да |
|---|-----|---------|------------------|
| 1. Я считаю себя очень энергичным | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 |
| 2. Мне свойственно выполнять работу очень точно и аккуратно | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 |
| 3. У меня развитый интеллект и волевые манеры | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 |
| 4. В жаркую погоду мне не по себе, я легко устаю, гораздо больше, чем другие | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 |
| 5. Я легко потею | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 |
| 6. Я довольно легко становлюсь раздражительным и злым, хотя не всегда показываю это | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 |
| 7. Если я не поем вовремя или еда откладывается, мне становится не по себе | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 |
| 8. О моих волосах можно сказать следующее: | 0 | 1 | 2 3 4 5 6 |
| • рано седеют или выпадают | | | |
| • тонкие, редкие, прямые | | | |

9. У меня отменный аппетит, при желании могу съесть довольно много	0	1	2	3	4	5	6
10. Многие считают меня упрямым	0	1	2	3	4	5	6
11. Мой кишечник работает вполне регулярно — для меня, скорее, характерен жидкий стул, чем запоры	0	1	2	3	4	5	6
12. Я очень легко теряю терпение	0	1	2	3	4	5	6
13. Я очень скрупулезен в деталях	0	1	2	3	4	5	6
14. Меня довольно легко вывести из себя, но я очень быстро отхожу	0	1	2	3	4	5	6
15. Мне очень нравится холодная пища, например мороженое и холодные напитки	0	1	2	3	4	5	6
16. Я скорее почувствую, что в комнате слишком жарко, чем слишком холодно	0	1	2	3	4	5	6
17. Я не выпущу чересчур горячую и острую пищу	0	1	2	3	4	5	6
18. Мне следует быть более терпеливым в спорах	0	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю вызов и когда я чего-то хочу, я весьма решительно этого добиваюсь	0	1	2	3	4	5	6
20. Мне свойственно взыскательное отношение к людям, в том числе и к себе	0	1	2	3	4	5	6

Раздел 3: Капха

	Нет	Отчасти	В общем да
1. У меня природная склонность делать все медленно и спокойно	0	1 2 3	4 5 6
2. Я набираю вес гораздо быстрее, чем большинство людей, а теряю гораздо медленнее	0	1 2 3	4 5 6
3. У меня миролюбивый и спокойный характер. Меня трудно вывести из себя	0	1 2 3	4 5 6
4. Я могу легко пропустить прием пищи, не испытывая при этом особого дискомфорта	0	1 2 3	4 5 6
5. У меня часто образуется слизь, я страдаю от хронических запоров, астмы или воспаления пазух	0	1 2 3	4 5 6
6. Я должен спать по меньшей мере 8 часов, чтобы чувствовать себя в порядке на следующий день	0	1 2 3	4 5 6
7. У меня очень глубокий сон	0	1 2 3	4 5 6
8. По натуре я спокоен и незлобив	0	1 2 3	4 5 6
9. Я усваиваю новый материал не так быстро, как другие, но у меня отличная и долгая память	0	1 2 3	4 5 6
10. У меня есть предрасположенность к полноте; я легко накапливаю лишний жир	0	1 2 3	4 5 6

11. Я не люблю холодную и сырую погоду	0	1	2	3	4	5	6
12. У меня густые, темные, волнистые волосы	0	1	2	3	4	5	6
13. У меня гладкая, нежная кожа и бледный цвет лица	0	1	2	3	4	5	6
14. У меня крепкое, тучное телосложение	0	1	2	3	4	5	6
15. Меня точно описывают следующие определения: спокойный, мягкий, нежный, прощающий	0	1	2	3	4	5	6
16. Я долго перевариваю пищу, отчего после еды я ощущаю тяжесть в желудке	0	1	2	3	4	5	6
17. Я физически вынослив и крепок и всегда энергичен	0	1	2	3	4	5	6
18. Обычно я хожу медленной и размеренной походкой	0	1	2	3	4	5	6
19. Мне свойственно слишком долго спать; я просыпаюсь с ощущением разбитости; по утрам мне нужно время для раскочки	0	1	2	3	4	5	6
20. Я ем медленно и действую методично и неторопливо	0	1	2	3	4	5	6

Общий балл Капхи		
Окончательные результаты		
Вата	Питта	Капха

Как определить свой тип тела

Теперь, когда вы сложили все баллы, можете определять свой тип тела. Хотя существует всего три доши, не забывайте о том, что Аюрведа объединяет их в десять комбинаций и пот лучает десять различных типов тела.

Если одна доша сильно преобладает над другими, вы, вероятно, относитесь к типу с одинарной дошей.

Типы с одинарной дошей

Вата

Питта

Капха

Вы определенно принадлежите к типу с одинарной дошей, если первая доша вдвое больше второй (например, Вата - 90, Питта - 45, Капха - 35). В типах с одинарной дошей свойства Ваты, Питты или Капхи выражены весьма ярко. Доша, следующая за максимальной, также может проявляться в ваших врожденных наклонностях, но в значительно меньшей степени.

Если ни одна из дошей не является преобладающей, вы принадлежите к типу с двойной дошей.

Типы с двойной дошей

Вата-Питта или Питта-Вата
Питта-Капха или Капха-Питта
Вата-Капха или Капха-Вата

Если вы принадлежите к типу с двойной дошей, это значит, что вам свойственны признаки двух основных дошей. Доша, имеющая более высокий балл, проявляется сильнее в вашем типе тела, однако учитывать нужно обе.

Большинство людей принадлежат к типам с двойной дошей. Цифры могут выглядеть так: Вата - 80, Питта - 90, Капха - 20. Если вы, к примеру, набрали именно такое количество баллов, вы принадлежите к типу Питта-Вата.

Если все три окончательных балла приблизительно одинаковы, тогда вы принадлежите к типу с тройной дошей.

Тип с тройной дошей Вата-Питта-Капха

Однако этот тип встречается наиболее редко. Проверьте еще раз свои результаты или попросите своего друга просмотреть ваши ответы вместе с вами. Вы можете также еще раз прочитать описания Ваты, Питты и Капхи, с тем чтобы посмотреть, не преобладает ли у вас какая-нибудь из дошей.

4

Установление гармонии с ритмами природы

Все, что происходит в согласии с природой, следует считать здоровым", - написал государственный деятель Древнего Рима Цицерон. Деятельность нашего организма подчиняется природным циклам или ритмам - по крайней мере, так было задумано природой. Живя в современном обществе, с его стереотипами труда и отдыха, многочисленными возможностями для путешествий и развлечений, трудно представить себе, что нас окружает необъятная, упорядоченная вселенная, функционирующая в соответствии со сложно устроенным, почти всеохватным ритмом. Мы можем пытаться игнорировать этот ритм, но он все равно утверждает себя, пробиваясь даже сквозь непреложные устои нашей повседневной жизни.

Ваш собственный цикл сон - сновидение - бодрствование является (или должен являться) выражением этой все проникающей природной гармонии. Если посмотреть внимательно, эту гармонию можно обнаружить почти повсюду. Земля делает полный оборот вокруг своей оси каждые 24 часа. Вокруг Солнца она обращается за 365 1/4 суток; период обращения Луны вокруг Земли составляет 28-29 суток. В приливных ритмах отражаются силы притяжения Солнца и Луны. Все это, конечно, происходит в глобальном масштабе; современная наука лишь недавно установила, насколько глубоко эти космические ритмы заложены в организме каждого человека. Например, есть свидетельство, что когда пациентку оперируют по поводу рака груди, результат, лечения в решающей степени зависит от того, в какой именно период ее менструального цикла проводится операция. Существует и еще одно важное свидетельство: на такое заболевание, как клиническая депрессия, существенное влияние оказывают сезонные изменения и даже различное время суток.

Чтобы добиться идеального сна, очень важно понять какое влияние Оказывает на наше внутреннее движение тот всеобъемлющий ритм, который нас окружает. Так, ритм оркестра влияет на движения танцора. Не будет преувеличением сказать, что внутренний - биологический ритм, который каждый из нас ощущает как свой собственный, является в действительности выражением внешнего ритма природы.

Другими словами, внешние и! внутренние ритмы есть попросту два выражения одних и тех же строго упорядоченных природных циклов, которые пронизывают флору и фауну и действуют даже в каждой отдельной клетке и в одноклеточных организмах.

Например" были проведены исследования, в ходе : которых растения, чувствительные к циклу день-ночь, оставляли на несколько суток в темной комнате. Хотя эти растения и

были изолированы от прямого воздействия солнечного света, они все равно продолжали раскрываться и закрываться в соответствии с циклом день-ночь. Это показывает, насколько глубоко основные циклы заложены в каждом созданий природы. связи с влиянием, которое оказывают на нашу повседневную жизнь природные циклы, особого внимания заслуживает феномен, который ученые называют циркадным ритмом. Это период биологических циклов, повторяющийся приблизительно с 24-часовым интервалом, Циркадный ритм управляет многими жизненно важными процессами; протекающими в человеческом организме: 24-часовому циклу подчиняются, например, неврологические и эндокринные функции, от него зависят колебания температуры тела, производство гормонов и ферментов, экскреция электролитов, а также цикл сон-бодрствование.

Влияние циркадного ритма было впервые установлено более 30 лет тому назад в ходе серии экспериментов, проводившихся в подвальном помещении одной из мюнхенских больниц. Группу добровольцев поместили в комнату без окон, изолировав от всех внешних показателей реального времени суток и дней недели, Им разрешалось есть и спать по собственному свободному режиму. Этот и последующие эксперименты показали, что человеческий организм функционирует в соответствии с циклом, период которого равен примерно 25 часам.

Это чрезвычайно важное наблюдение, несколько оно указывает на необходимость постоянного перевода наших внутренних биологических часов. В противном случае часы будут отставать или спешить и тем самым уводить нас все дальше и дальше от общепринятого часового режима. Иными словами, может получиться так, что через две недели мы станем обедать в полночь и ложиться в постель на рассвете.

ЕСЛИ мы исключим поверхностные объяснения природы бессонницы и исследуем ее истинные причины, то обнаружим, что одной из наиболее существенных является нерегулярность наших внутренних биологических часов. Интересно, что прекращение синхронизации между индивидом и его естественной внешней средой является относительно недавно открытым феноменом, по крайней мере, в той степени, в какой мы ощущаем его сегодня. Виновниками этой десинхронизации я считаю два нововведения прошлого века, благами которых мы пользуемся до сей день, но которые, несомненно, явились врагами того естественного сна, каким наслаждались наши предки.

Речь идет об изобретении электрической лампочки и введения единого времени - двух событиях, происшедших в Америке почти в один и тот же исторический период.

НАЧАЛО ОТСЧЕТА СОВРЕМЕННОГО ВРЕМЕНИ

Время, по которому мы живем сегодня, было введено лишь в прошлом веке, после окончания гражданской войны в Соединенных Штатах. А до тех пор в большинстве районов страны велся собственный отсчет времени, исходя из наблюдаемого в этих районах положения солнца. Так, "поселения, находившиеся на расстоянии Несколько миль друг от друга, были также разделены несколькими минутами временного интервала". От различия счета времени в разных местах возникали путаница и недоразумения.

Например, из-за того, что наблюдателю с Земли кажется, будто Солнце движется по небосводу с востока на запад, получалось так, что время в Сакраменто, шт.

Калифорния, опережало время в Нью-Йорке, расположенном от него почти в 3 тысячах миль, более чем на 3 часа и отставало от времени близлежащего Сан-Франциско примерно на 4 минуты. Железные дороги тоже работали в соответствии со временем, совпадающим с тем, что было принято в центральных городах, а на станциях имелось несколько часов, которые показывали время, установленное одной из многочисленных железнодорожных компаний.

Именно железнодорожные компании и решили, в конце концов, ввести единое время. Но поскольку общественность не выказывала особого недовольства системой многочисленного местного времени, перейти на новое время было непросто. Сейчас мы полностью согласны с единым точным временем, которое управляет всей нашей жизнью: оно не зависит от чьего-либо личного мнения или толкования, у него есть начальная точка отсчета - Гринвич, Англия и нам периодически сообщают его по радио. Если бы вы вздумали сейчас серьезно оспаривать целесообразность его введения, вас бы, несомненно, сочли Несколько странным.

И все же потребовалось 10 лет, в течение которых проходили совместные совещания руководителей железнодорожных компаний и метеорологов, прежде чем 18 ноября 1883 года с крыши одного из зданий, Нью-Йорк - сити был сброшен огромный шар, что и послужило началом отсчета Единого Времени. Этой традиции следуют по сей день и сбрасывают шар в канун каждого нового года. Однако не все с радостью восприняли введение нового времени. Некоторые штаты наотрез отказывались следовать новому стандарту. Тем не менее газета "Индианаполис Дейли Сентинел" выразила словами то, что, в конце концов, стало жесткой реальностью в тогдашней ситуации: "Солнце больше не управляет нашей трудовой жизнью. Отныне люди - 55 миллионов людей - едят, спят, работают и путешествуют по железнодорожному времени".

Являюсь ли я противником единого времени? Нет, не являюсь, к тому же противиться этому по любым соображениям уже несколько поздно. Я хочу жить в том же мире, что и остальные люди. Далее в этой главе вы узнаете, как даже будильник - этот инструмент насилия над истинным временем, порождающий тревогу, - можно использовать в целях улучшения сна. И все-таки введение Единого Времени сыграло огромную роль в том, что мы само перестроились с естественных ритмов природы на детерминистское, созданное человеком и управляемое машинами восприятие окружающей реальности.

ДА БУДЕТ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ СВЕТ!

С точки зрения потенциального спящего, мало что можно сказать в пользу электрического освещения.

После того как в 1879 году Эдисон изобрел электрическую лампочку, темное время суток в том виде, в каком мы к нему привыкли, перестало существовать. Газовые светильники, освещавшие городские дома, а также масляные лампы, использовавшиеся в сельских районах, были "какой-то степени эффективны, но при этом имели и недостатки, в силу которых люди, долго не раздумывая, гасили их и отправлялись спать. Так, долго читать при свете газовой или масляной горелки было невозможно, к тому же, не в пример электрическому освещению, они сильно коптили. Кроме того, в отличие от простого щелчка выключателем для использования газовых или масляных светильников требовались определенные" усилия, иногда даже сопряженные с опасностью. (Не желая пользоваться такими источниками света, поэтесса XIX века Эмили Дикинсон предпочитала сочинять стихи в кромешной темноте). Но с наступлением эры электричества почти все эти неудобства исчезли. Уже в конце века вы могли бы сидеть всю ночь напролет, читая при свете электрической лампочки железнодорожные расписания, составленные по единому времени.

Появление электрического освещения в отдельных домах явилось еще одним фактором, сыгравшим важную роль в нашем удалении от естественного цикла день-ночь. Но гораздо большее влияние на наши привычки, связанные со сном оказало электрическое освещение улиц. Во-первых, с его появлением стало намного безопаснее выходить из дому в ночное время суток. Во-вторых, электричество породило современные виды рекламы с ее всевозможными соблазнами, манящими людей на улицу. Прошло несколько лет со времени изобретения электрической лампочки, и но

всей стране засверкали огнями театры, рестораны и парки отдыха. На оярмарке "Коламбяан Экспозншн", проводившейся в Чикаго в 1893 году чудо-электричество буквально залило своим светом товары в огромном универмаге, который был построен специально по случаю ярмарки.

С незапамятных времен люди с наступлением темноты укрывались в своих домах и помимо прочих занятий спали. Большинство из них были жителями сельских районов, а горожане слишком боялись плохо освещенных улиц, чтобы отважиться выйти на них в вечернее время. Однако к началу XX века все больше людей стало перебираться в города и при этом все дальше и дальше удаляться от естественного ритма смены светлого и темного времени суток и естественного ритма сон-бодрствование. С появлением электрического света люди, несомненно, стали больше выходить из дому, но спать они стали меньше и наверняка хуже.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГАРМОНИИ

Вспомните, что нерегулярность и переменчивость считаются в Аюрведе свойствами Ваты. Все увеличивающаяся пропасть между нашим суточным режимом и естественными жизненными ритмами стала главной причиной, порождающей ощущение нестабильности, которое возникает при дисбалансе Ваты. В наши дни этот дисбаланс уже можно рассматривать как эпидемию.

В беспорядочном образе жизни есть нечто притягательное, что нравится многим людям. Но если вас стало беспокоить качество вашего сна, вы должны научиться восстанавливать гармонию между ритмом своего организма и естественными циклами окружающей среды, ибо помимо созданных человеком возможностей жить как заблагорассудится, по-прежнему существуют и утверждают свою силу ритмы природы: по-прежнему встает и заходит солнце, чередуются приливы и отливы; и эти явления продолжают оставаться необычайно могущественными и влиятельными, независимо от того, признаем мы их влияние или нет.

Оставшийся материал главы посвящен тому, чтобы помочь вам перевести свои биологические часы на работу в регулярном, упорядоченном режиме, в согласии со всеми циклами природы. Это ключевой элемент в нашем подходе к проблеме бессонницы.

Ученые заметили, что в течение всего суточного цикла на наш организм влияют многие различные факторы. Температура тела, вес, баланс жидкостей и разнообразные термосистемы организма подвергаются изменениям каждую минуту, каждый час. Но Аюрведа говорит, что в нас заложены "верховные циклы", которыми управляет квантово-механическое тело, и что эти разнообразные циклы проходят через нас день за днем. Эти циклы можно обозначить терминами Вата, Питта и Капха;

Итак, существуют три цикла, в каждом из которых преобладает влияние -какой-то определенной доши. Эти циклы длятся от восхода до заката и затем повторяются от заката и до рассвета. По времени они распределяются приблизительно следующим образом: с 6.00 до 10.00 и с 18.00 до 22.00 в окружающей среде преобладает влияние Капхи. С 10.00 до 14.00 и с 22.00 до 2.00 доминирует влияние Питты, а с 2.00 до 6.00 и с 14.00 до 18.00 - влияние Ваты.



Капха преобладает с 6.00 до 10.00	Капха преобладает с 18.00 до 22.00
Питта преобладает с 10.00 до 14.00	Питта преобладает с 22.00 до 2.00
Вата преобладает с 14.00 до 18.00	Вата преобладает с 2.00 до 6.00

Один из наиболее важных аспектов жизни в гармонии с природой заключается в том, чтобы с уважением относиться к этим верховным циклам, которые поддерживают наше физическое существование. Мы созданы для того, чтобы плыть по волнам природы, а не бороться с ними, и человеческий организм испытывает в этом потребность. Мы ощущаем дискомфорт в связи с бессонницей или с чем-то другим только тогда, когда вмешиваемся в этот естественный процесс.

САМЫЙ ВАЖНЫЙ ЧАС СУТОК

Стоит лишь оглянуться вокруг, и влияние этих природных циклов станет очевидным. Ни одна птица не просыпается по ночам, за исключением совы, которая имеет свой собственный биологический ритм и свое собственное предназначение в замысле природы. Если мы вечером посмотрим вокруг, то увидим, что природа отдыхает. Когда садится солнце, все в природе успокаивается и замирает. Мы и сами ощущаем комфорт, когда, расслабившись, сидим в кресле. Конечно, если вы живете в крупном городе и наблюдаете по вечерам динамичную, активную жизнь, вы можете с удивлением спросить: где же природная тишина? Однако эта вечерняя активность не есть свойство самой природы, это часть нашего современного образа жизни, который и приводит, нас к конфликту с ней. Наблюдая природу в вечерний час Капхи, мы видим как все в ней успокаивается, тяжелеет. и замирает. Если мы не станем противиться этим процессам, то они найдут свое отражение и в нашем организме, который будет ощущать тяжесть и естественную готовность ко сну. Если мы попытаемся жить в гармонии с этим природным ритмом и откликаться на естественный позыв организма к отдыху, как к части нашего суточного режима, бессонница едва ли станет нашей проблемой. Если же мы будем сопротивляться желанию спать, начнут развиваться совсем иные Процессы. По этой причине 10 часов вечера считается ключевым моментом во всем 24-часовом цикле. Это точка соединения вечерних периодов Капхи и Питты, Аюрведа рекомендует

ложиться спать именно в это стыковое время или раньше, поскольку в этот период сознание и тело находятся под влиянием Капха-доши. Если мы вспомним, что "вялый", "тяжелый", "медленный", "устойчивый" являются свойствами Капхи, то станет ясно, что влияние этой доши в окружающей среде способствует сну.

А что происходит, когда мы ложимся спать позже 10 часов вечера, т. е. в то время, когда уже наступает период Питты? К 10.30 вечера в окружающей среде Довольно сильно начинает проявляться возбуждающее начало этой доши. Вспомните, что Питта является энергичной дошей в присущие ей свойства "легкость", "резкость" и "жара" предполагают активность. Следовательно, влияние этой доши активизирует также и деятельность вашего организма.

Большинство людей замечает, что если они засиделись до 10.30 вечера или позже, они уже могут спокойно поддерживать бодрость и умственную активность до глубокой ночи. При этом они даже начинают ощущать определенный подъем. Особенно это заметно у детей, у которых возможность "подольше не ложиться спать" вызывает неопиcуемый восторг. Этим также объясняется и тот факт, что многие люди творческих профессий, чье искусство зависит от быстроты умственной реакции и нестандартных решений, предпочитают работать по ночам. Известно, что великий французский писатель Оноре де Бальзак спал весь день, просыпался ближе к полуночи и только тогда начинал работать.

Бели вы будете засиживаться допоздна, ваш сон станет более поверхностным и менее освежающим, и даже такой сон будет приходить к вам с большим трудом.

Исследователи сна установили, что с приближением утра сон становится менее глубоким. Это полностью совпадает с аюрведическим описанием переходов от Капхи к Питте и далее - к Вате, проис-т ходящих в течение ночи.

ЛЮДЕЙ "НОЧНОГО" ТИПА НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Ранний отход ко сну - одно из важнейших условий восстановления равновесия между природой и всеми системами вашего организма, поскольку в этом случае ваш организм получает идеальную возможность удовлетворить свою потребность в глубоком отдыхе и нормальном сне. Как только вы легли в постель, постарайтесь отнестись

"безразлично" ко всему, что

будет с вами происходить. О том, как выработать такое "безразличное" отношение ко сну мы говорили в главе 2. Самое главное заключается в том, что вы не должны слишком беспокоиться о том, как вам уснуть, поскольку беспокойство как раз и мешает вам это сделать.

У меня был пациент, который серьезно страдал от бессонницы и его беспокойство по этому поводу лишь усугубляло положение.

"Я каждую ночь лежу без сна до 3.30 утра", - рассказывал он мне"-о "после этого, если повезет, мне удастся периодически засыпать, но это случается не раньше 3.30.

К счастью, мне удалось найти оригинальное решение его проблемы. "Вы, вероятно, слишком беспокоитесь и слишком усердно стараетесь уснуть, - предположил я. - Лежа в постели, попытайтесь просто расслабиться и делать то, что вам легко. То есть бодрствуйте и не давайте себе заснуть до 3.30 утра. Периодически следите за временем, но ни в коем случае не засыпайте раньше 3.30".

"Но ведь именно это и происходит со мной", - возразил мой пациент.

"Видите ли, ничего другого не остается", - ответил я. "Отнеситесь к этому просто как к эксперименту. До сих пор вы старались делать то, что вам, по-видимому, сделать очень трудно, т. е. уснуть; теперь же дайте себе возможность испытать положительные ощущения от того, что вам дается легко, т. е. продолжайте бодрствовать".

Последовав совету, мой пациент незамедлительно добился успеха: он стал засыпать задолго до назначенного времени - 3.30 утра. Как только он перестал насильно

добиваться сна и стал вместо этого заставлять себя бодрствовать, напряженность, сопутствовавшая ему каждую ночь, рассеялась, и сон пришел сам по себе. Если вместо того чтобы спать, вы каждую ночь больше времени тревожитесь о том, как это сделать, попытайтесь применить метод, который был предложен моему пациенту. И все же я убежден в том, что лучшим способом преодолеть бессонницу для большинства людей является ранний отход ко сну и выработка "безразличного" отношения. Конечно, сама мысль об этом может вызвать у многих людей чувство дискомфорта. Услышав такой совет, некоторые даже могут испытать ощущения безысходности и отчаяния, как будто от них требуется выполнить что-то невозможное. Другие, может быть, даже с некоторым возмущением, возразят: "Я человек "ночного" типа и всегда был таким. По ночам я чувствую себя более энергичным, чем днем, и у меня нет никакого желания рано ложиться".

Однако Аюрведа учит, что это неправильное представление и людей "ночного" типа в действительности не существует. Бывают только люди, у которых нарушена синхронизация с естественными, биологическими ритмами. Если у вас бессонница, то причина ее кроется именно в этом. На протяжении многих лет у человека могут вырабатываться привычки, мешающие раннему отходу ко сну. К ним могут относиться и чтение до поздней ночи, и слушание радиопередач, и ночные бдения перед телевизором.

Однако истина в том, что за такую ночную активность приходится платить, высокую цену, и это выражается не только кратковременными расстройствами, но и серьезными заболеваниями и нарушениями внутреннего равновесия, которые возникают в результате отклонения деятельности организма от естественных биологических ритмов. В конце концов, природа вложила в сон треть вашей жизни, и поэтому мы должны требовать от этого вложения максимальной отдачи.

Если вы привыкли засиживаться за полночь, то вполне объяснимо, что в это время вам абсолютно не хочется спать и вы чувствуете прилив энергии и активности" Дело в том, что укоренившаяся привычка засиживаться допоздна перестроила ваши биологические механизмы таким образом, что пик энергии и умственной активности стая самым делом приходится на ночные часы, хотя и за счет состояния "сомнамбулизма" в течение дня. Однако, последовав моему совету рано ложиться, вы через некоторое время, как только полностью перейдете на новый для вас режим, почувствуете, что между вашими ритмами и ритмами вселенной установилось равновесие. Любые же временные неудобства, которые вы можете испытать в связи с этим, окупятся сполна.

Вам не нужно делать этот переход, так сказать, в одну ночь, да и стремиться к этому было бы неразумно, поскольку привычка поздно ложиться в вас уже могла укорениться. Но как только вы переведете свои внутренние часы, уверяю вас, вы ощутите в своей дневной жизни удивительный всплеск энергии, которому будут сопутствовать необычайное воодушевление, творческий подъем, живость, свежесть и активность. Полноценно бодрствуя, вы будете гораздо полнее наслаждаться жизнью. Сегодня многие из тех людей, кто физически бодрствуют, на самом деле пребывают в забытии; их сознание до конца не проснулось. В настоящий момент они не живут. Французский философ Монтень писал: "Когда я танцую, я танцую. Когда я ем, я ем". Это так просто. А осознаете ли вы то место и время, в которых находитесь, действительно ли вы здесь, когда вы здесь, или вы где-то еще? В нашем современном мире слишком много такого, что подрывает нашу способность реально жить в сегодняшнем дне" а это является решающим фактором, дающим наслаждение жизнью.

Бессонница, которая так часто изобилует сожалениями о прошлом и тревогами о будущем, является в каком-то смысле прямой противоположностью того образа жизни, при котором все мысли человека сосредоточены на настоящем моменте, Несмотря на те "подъемы", которые вы, быть может, испытываете, ведя жизнь ночной совы, вы все-

таки должны побороть бессонницу, ибо только тогда сможете в полной мере наслаждаться каждым мгновением своей жизни.

СИНДРОМ БЫСТРОЙ СМЕНЫ ЧАСОВОГО ПОЯСА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Многие люди страдают синдромом задержки периода сна, как его называют специалисты. Это означает, что с течением времени во внутренних биологических часах этих людей произошел сбой вследствие непостоянства суточного режима, беспорядочного питания или нерегулярности других аспектов образа жизни.

В результате сбоя внутренних часов организм начинает функционировать так, как если бы вы летели, к примеру, из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк и вам вдруг предложили лечь спать в 10 часов вечера по нью-йоркскому времени. Поскольку ваши биологические часы отстают от этого времени на 3 часа, ваш организм считает, что еще только 7 часов вечера, и вам, естественно, трудно заснуть. Люди, которые часто совершают такие перелеты, ложатся в постель после прибытия в пункт назначения около часа дня по местному времени, поскольку их организм настроен в это время на 10 часов вечера. Это и есть общеизвестный феномен задержки сна вследствие быстрой смены часового пояса.

Однако у некоторых людей подобное нарушение внутренних биологических часов развивается и в домашних условиях. Мы уже показали, как этому способствовало появление электрического освещения, но это далеко не все. В незапамятные времена вечерняя активность людей в пределах их жилищ была весьма ограниченной. В наши дни, когда ежегодно появляется огромное количество новых бытовых электронных устройств, круг наших вечерних занятий стал практически неограничен. Но несмотря на то, что эти электронные новинки приносят нам определенные блага (развлечения, доступ к информации), все они способствуют появлению индивидов, чьи естественные биологические ритмы все больше и больше расходятся с ритмами природы, особенно с ритмами смены дня и ночи, в согласии с которыми жили предшествующие поколения. Учитывая все рассмотренные нами факторы, которые никак не способствуют раннему отходу ко сну, подготовка к нему может показаться вам вначале совершенно противоестественным занятием. В этом случае воспользуйтесь пятью особыми рекомендациями касательно того, -чем следует заниматься вечером и непосредственно перед сном:

1. Ужин должен быть легким и относительно ранним - лучше между 5.30 и 7 часами вечера, поскольку поздний и тяжелый ужин потребует длительного переваривания пищи. В процессе пищеварения повышается активность обмена веществ, что отнюдь не благоприятствует нормальному засыпанию.
2. После обеда немного погуляйте - 5-15 минут. Это способствует расслаблению организма и облегчает процесс пищеварения.
3. Не занимайтесь вечером активной деятельностью и всем тем, что возбуждает или требует сосредоточенности. Постарайтесь оставаться в это время расслабленными и спокойными. Многие люди замечают, что по вечерам их нервная система возбуждается, после чего им бывает трудно успокоиться и уснуть. Если вечером вам обязательно нужно заняться работой, требующей сосредоточения, закончите ее не позднее 9 часов. Не стремитесь успеть сделать все непременно до того, как ляжете в постель. ЕСЛИ вы хорошо поспите ночью, свежий день подарит вам много энергии, ясность сознания в успех. }
4. Старайтесь не смотреть по вечерам телевизор. Для многих людей это требование может показаться чересчур завышенным, на самом же деле его выполнение сослужит пользу любому, у кого есть проблемы со сном. Если вам все-таки необходимо

посмотреть вечером телевизор, в любом случае, выключите его не позднее 9 часов. Природа телевидения такова, что даже те передачи, которые, казалось бы, действуют расслабляюще, в действительности возбуждают нервную систему. Телевидение не просто стимулирует, но даже пере возбуждает зрение, слух и нервную систему в целом, а это приводит к усугублению симптомов Ваты.

Шлеет того чтобы смотреть телевизор, почитайте что -нибудь легкое, послушайте музыку, пообщайтесь с друзьями или займитесь тем, что помогает вам расслабиться.

5. Начинайте готовиться ко сну по крайней мере за 30 минут до того, как собираетесь лечь в постель. Какие бы привычные действия вы ни совершали перед сном, будь то чистка зубов или другие действия, взятые из арсенала данной программы, начинайте выполнять их с таким запасом времени, чтобы вы могли выключать свет ровно в установленный для себя час. Бели перед сном вы любите читать, делайте это в любом месте, кроме спальни. Спальня должна ассоциироваться у вас только со сном, а не с такой умственной деятельностью, как книга или телевизор.

Это некоторые из наиболее важных моментов в подготовке ко сну. Ио веля, внимательно ознакомившись с ними, вы все равно не можете даже подумать о том, чтобы к III часам вечера быть уже в постели, тогда просто начните раньше вставать. Конечно, идеальным вариантом было бы постепенно передвигать как время подъема, так и время отхода ко сну на несколько минут ежедневно, чтобы за неделю этот сдвиг составлял в целом от 15 до 30 минут. Вы можете добиваться этого разными путями, однако самый лучший способ заставить свой Организм хотеть спать к III часам вечера - пораньше вставать утром. Даже если вы увидите, что засыпаете позже нужного вам часа, жестко придерживайтесь постоянного времени подъема, используя для этого будильник. Продолжайте соблюдать этот режим до тех пор, пока не начнете самостоятельно просыпаться между 6 и 7 часами утра. Вела вы будете настойчивы, постепенный переход к более раннему вставанию естественным образом приведет к более раннему отходу ко сну, хотя ко второму вы, возможно, привыкнете несколько позднее.

Вначале ранний подъем, сопровождаемый звоном будильника и прочими сопутствующими факторами, может показаться вам тяжелым бременем, но как только вы выработаете привычку вставать в 6 или 7 часов утра, ваш организм естественным образом будет хотеть спать в 10 часов вечера и вы не сможете противиться этому желанию. Каждый, кто хочет улучшить качество своего сна, должен придерживаться регулярного времени утреннего подъема, поскольку благодаря этому вся дневная активность переводится на регулярную основу. Чтобы добиться этой цели, вам, возможно, потребуется провести в таком режиме несколько недель, однако помните, что постепенный перевод своих биологических часов дает вам исключительную возможность восстановить баланс Ваты и произвести окончательную и благотворную перестройку своего суточного режима.

Вообще, необходимо сделать два важных замечания по поводу утреннего подъема. Во-первых, вы должны вставать каждое утро примерно в одно и то же время - желательно в 6 часов и никак не позже 7. Помните, что нерегулярная по своей природе Вата уравнивается всем, чему свойственно постоянство. Таким образом, лучший способ уравновесить Вата-дошу и улучшить свой сон - это вставать всегда в одно и то же время.

Во-вторых, вы должны установить час своего подъема таким образом, чтобы он совпадал с окончанием периода Ваты, т. е. приходился на точку соединения утренних периодов Ваты и Капхи. Это время соответствует приблизительно восходу солнца или примерно 6 часам утра, когда природа совершает свой переход от Ваты к Капхе. Если вы подниметесь раньше этого переходного момента, ваше тело и ум все еще будут находиться под влиянием свойств Ваты. Вспомните, это такие свойства, как бодрость, легкость, активность, быстрота физической и психической реакций. Кроме того,

клинические исследования показали, что раннее пробуждение способствует ослаблению депрессии и подготавливает вашу психику и тело к динамичному, эффективному функционированию, а ум - к просветленной деятельности в течение дня, что, в свою очередь, ведет к здоровому сну в последующую ночь.

Если же вы пропустите указанное время подъема и будете продолжать спать, ваш сон подпадет под влияние утреннего периода Капхи. Если вы проснетесь в этот период, он сообщит вашему телу и разуму качества Капхи: тяжесть, вялость, медлительность и заторможенность. Вам, вероятно, уже приходилось испытывать подобное состояние после позднего утреннего подъема. Ваша утомляемость, которую вы, возможно, приписываете недостатку сна, на самом деле может являться результатом позднего ночного засыпания и соответственно позднего утреннего подъема, что ведет к полному нарушению ваших биологических ритмов.

ВЫХОДНЫЕ ДНИ

В качестве резюме я предлагаю вам установить фиксированное время подъема и придерживаться его любым способом, даже если для перевода своих биологических часов вам придется пользоваться будильником. Это относится также к выходным и праздничным дням.

Фактически, одним из самых серьезных факторов, усугубляющих проблемы со сном, является то, что в выходные или праздничные дни меняется обычный режим подъема. Вот почему в ночь на понедельник зачастую возникает бессонница. Возможно, что в выходные вы дали себе возможность подольше поспать и теперь, когда впереди у вас рабочая неделя со всеми ее проблемами, а вы к тому же не чувствуете усталости из-за того, что долго спали, вы, естественно, не можете сомкнуть глаз.

Итак, вставать нужно всегда в одно и то же время, каким бы долгим или коротким ни казался вам ваш сон и каково бы усталым вы себя ни чувствовали. Даже если вы ночью спали мало, или совсем не спали, продолжайте придерживаться своего обычного рабочего распорядка. Исследования показывают, что на выполнении даже такой работы, которая требует очень точных движений, потеря сна, если только она не постоянная, целом, не сказывается. Так что, если в течение нескольких дней или даже целой недели после перехода на раннее вставание, вы будете чувствовать себя неважно, не волнуйтесь, это вполне компенсируется тем ощущением комфорта, которое принесет вам в будущем хороший сон.

Когда восстановится ваш нормальный суточный ритм, вы начнете просыпаться в нужное время естественным образом, не прибегая к помощи будильника. Интересно отметить, что процесс пробуждения, так же как и процесс засыпания, имеет несколько стадий. Естественное пробуждение наступает отнюдь не мгновенно. Оно совсем не напоминает то состояние, когда вы выскакиваете из постели по сигналу будильника. Напротив, ваш выход из сна осуществляется в три или четыре этапа. Прежде чем окончательно открыть глаза, вы как бы блуждаете между пробуждающимся сознанием и очень поверхностным сном, совершая таким образом несколько переходов от одного к другому.

Этот период полусонного состояния неблагоприятен для Вата-доши. Если процесс вашего пробуждения начнется раньше 6 часов утра, когда еще продолжается период Ваты, в голове у вас могут завертеться мысли, и вы окончательно проснетесь. Если, это произойдет слишком быстро, вы будете чувствовать себя не отдохнувшим. Возможно, что на протяжении нескольких часов вы будете ощущать такую усталость, как будто совсем не спали ночью.

Нормальный процесс пробуждения зависит от особых биохимических элементов" которые постепенно и в строгой последовательности должны проникать в ваш организм. Если вы просыпаетесь мгновенно, так, как вспыхивает электрический свет,

или, наоборот, слишком долго, так что после этого ощущаете тяжесть и разбитость, можете быть уверены в том, что ваш внутренний ритм еще не стабилизировался.

ПОЛДЕНЬ

Прежде чем мы закончим обсуждение повседневного распорядка, я бы хотел остановиться еще на одном ключевом временном отрезке: я имею в виду полдень! Это время предназначено для принятия самой обильной пищи дня, поскольку полдень приходится как раз на середину дневного периода Питты, продолжающегося с 10 до 2 часов дня. Как мы уже знаем, Питта отвечает в теле за преобразование пищи, распределение энергии и более эффективную работу организма в целом. В природе Питта соответствует влиянию солнца и, следовательно, играет такую же роль во внутренней среде индивида. Поэтому, когда солнце находится в зените (примерно в полдень), окружающая среда оказывает наибольшую поддержку пищеварительным процессам.

Это значит, что если вы будете обедать именно в это время, ваш организм сможет переваривать большее количество пищи и эффективно ее усваивать, что даст вам максимум энергии и избавит от необходимости есть много на ночь. Поздний сытный ужин хуже переваривается, а это не только мешает нормальному сну, но и способствует накоплению вредных веществ в организме.

Ввиду всего этого, рекомендуется съедать большую часть дневного рациона в обеденное время. Если вы привыкли к мясной или же к другой тяжелой пище, ее лучше есть в обед, а не за ужином. В противном случае эта пища будет задерживаться в желудке, и организм, вместо того чтобы успокоиться и спать, будет стараться ее переварить. На работе не всегда удастся пообедать вовремя, поэтому чтобы сделать обед своей основной трапезой, вам придется как-то перестраивать свой режим. Однако, проявив некоторую изобретательность, вы всегда сумеете найти место для этого весьма важного пункта в своем ежедневном распорядке.

Вы наверняка ощутите положительный эффект от правильного питания, улучшится ваш сон, возрастет энергия, придет физическое благополучие и укрепится здоровье в целом.

Ниже приводятся важные сведения, касающиеся аюрведического распорядка дня, а также того, как он может помочь вам перевести свои биологические часы, с тем, чтобы сон стал приходить к вам естественным образом и был таким же спокойным и глубоким, как и раньше.

КОРОТКИЙ ДНЕВНОЙ СОН

Некоторые знаменитые государственные деятели обладали способностью даже в тяжелых условиях погружаться в состояние короткого освежающего сна. Известно, что Черчилль при любых обстоятельствах после обеда всегда немного спал. Джон Фицджералд Кеннеди также никогда не отказывал себе в коротком дневном сне. После того как в самый критический период Карибского кризиса 1962 года Кеннеди бодрствовал несколько дней подряд, последовало решительное заявление, что этого больше не будет, и он собирается полноценно спать каждую ночь. Это было, несомненно, очень мудро.

Если днем вы ощущаете усталость, для здоровья, конечно, полезнее немного вздремнуть, чем выпить двойную порцию кофе - недаром во многих странах послеполуденный сон (сиеста) является общепринятым обычаем. Однако, если вы любите поспать днем, вам необходимо иметь в виду следующее:

во-первых, вы должны Понимать разницу между сознательным решением вздремнуть и внезапным, не зависящим от вашего желания, погружением в сон. Если происходит

последнее, особенно если это случается часто, вы, возможно страдаете одним из клинических нарушений сна, обсуждаемых в данной книге. В Аюрведе понятие о "предварительном намерении" является основополагающим при осуществлении любого действия. Если нет предварительного намерения, польза от короткого сна (или любого другого действия) сводится на нет; во-вторых, старайтесь, чтобы ваш дневной сон продолжался не более 30 минут. Если вы будете спать дольше, то войдете в стадий глубокого дельта - сна, пробуждение из которого бывает наиболее тяжелым. Вы проснетесь разбитым и раздраженным и, вероятно, будете чувствовать себя еще хуже, чем до того, как заснули. И наконец, если в течение дня вы засыпаете более одного раза, вам необходимо пройти медицинское обследование, независимо от того, намеренно вы это делаете или нет. Такой признак усталости может быть симптомом состояния, которое в данной книге не рассматривается.

5 Методы смягчения чувственных восприятий и пять путей, ведущих к спокойному сну

Основной причиной бессонницы является перевозбуждение пяти органов чувств. С другой стороны, если с органами чувств обращаться правильно, они могут стать путями к нормальному сну.

Слух, осязание, зрение, вкус и обоняние - это каналы, через которые мы получаем информацию об окружающем мире. Но я убежден, что функции наших пяти органов чувств этим далеко не ограничиваются. Человек является конечным метаболическим продуктом своего чувственного опыта. Выражаясь иначе, посредством чувственных восприятий мы буквально метаболизируем окружающую нас среду, т. е. подвергаем ее химическим изменениям при обмене веществ. Все, что вы воспринимаете органами чувств - каждый звук, каждое прикосновение, любой внешний объект, каждое вкусовое ощущение и каждый запах - становится атомами вашего тела.

Когда ваш глаз на чем-нибудь останавливается, менее чем за одну сотую долю секунды эта картина вызывает биохимические изменения не только в вашем мозге, но и в других частях тела. Если вы, например, стали свидетелем жестокой сцены, это вызывает изменения в химическом составе вашего мозга; в то же время в какой-нибудь другой части вашего организма произойдет выброс адреналина и кортизола. Вместе с этими гормонами начнут выделяться и другие - инсулин, глюкагон, гормон роста. Кроме этого, в вашем организме произойдет масса других изменений.

Помните: все, что вы видите, слышите, обоняете, осязаете и пробуете на вкус - метаболизируется. В процессе обмена человек преобразовывает не только пищу; он преобразовывает также свои чувственные переживания, которые становятся атомами его тела. Ведическая формула гласит: "Если хотите узнать, каковы были ваши мысли вчера, взгляните на свое тело сегодня. Если хотите понять, как будет выглядеть ваше тело завтра, посмотрите на свои сегодняшние мысли".

Я считаю, что с биологической точки зрения эта формула абсолютно верна, поскольку, как уже было сказано, человек является конечным метаболическим продуктом своего сенсорного опыта. Более того, окружающий мир, который вы воспринимаете через свои органы чувств, - это не что иное, как производный продукт вашего существования. Дело в том, что пять чувств представляют собой не только механизмы восприятия внешних раздражений, но в то же время пять различных проекций вашего сознания,

вашего внутреннего самосознания и вашего интеллекта.

Пять чувств являются путями, посредством которых наше внутреннее "я" соприкасается с внешним Эмиром. Мы привыкли думать, что окружающий нас мир является именно таким, каким мы его видим или слышим. На самом деле это не так. В конечном итоге, и мы, и окружающая нас среда, являемся воплощениями одних и тех же энергетических и информационных полей, одного и того же "квантового бульона", который представляет собой поистине непознанную, непрерывно струящуюся смесь энергии и информации.

В самих актах видения, слышания, обоняния, осязания или пробования на вкус, мы как бы замораживаем эту кружащуюся в вихре смесь, превращая ее тем самым в узнаваемые материальные объекты своих чувственных восприятий. В каком-то смысле мы все похожи на царя Мидаса, которому так и не суждено было ощутить ткань лепестков розы или испытать нежную ласку поцелуя, поскольку все, к чему бы он ни прикасался, тотчас обращалось в золото. Это похоже на то", как будто за вашей спиной находится непрерывно льющийся "квантовый бульон" и в тот момент, когда вы поворачиваетесь и ловите его взглядом, он, отраженный вашим сознанием, преобразуется в привычную вам материальную реальность.

Пять чувств есть выражения тех потоков, которые, проистекая из океана бесконечного интеллекта - резервуара космического знания, - становятся объектами окружающего мира. Пять чувств - это проекция нас самих. Метаболизируя эти проекции, мы преобразуем себя в свои материальные тела.

То, как это происходит, поистине удивительно, а способность организма метаболизировать сенсорные переживания в материальную субстанцию играет весьма важную роль в процессе исцеления. Однако применительно к рассматриваемой нами проблеме должно быть очевидно, что неправильное использование органов чувств создает дисбаланс в физиологии. В частности, чрезмерное раздражение некоторых или всех пяти органов чувств ведет к возбужденному состоянию сознания, мешая ему как следует успокоиться, когда пора лечь спать. А это может явиться причиной всякого рода нарушений Сна.

Мелькание мыслей и беспокойное состояние ума, которые часто не дают людям уснуть, возникают вследствие чрезмерного раздражения органов чувств. Поскольку Вата самым тесным образом связана со всей умственной деятельностью, то именно на нее, как правило, влияют чрезмерное раздражение или перевозбуждение органов чувств результатом чего и является бессонница. Из-за стремительного ритма современной жизни и многочисленных технологических новшеств, о которых я говорил ранее, перевозбужденное состояние чувств превратилось чуть ли не в эпидемию. В сущности, стало даже модным перевозбуждать и напрягать свои чувства. Если вы в этом сомневаетесь, посмотрите, какие фильмы пользуются наибольшей популярностью у людей. Чем больше в фильме спецэффектов и сцен насилия, тем он популярнее. Чем больше в музыке шума и какофонии, тем она популярнее. Сенсорное перевозбуждение - это одна из причин, по которой расстройства Ваты, такие как бессонница и различные состояния тревоги, стали чрезвычайно распространенными.

В ходе исследований расстройств сна бессонница от перевозбуждения была выделена в отдельную категорию. Как показали измерения ЭЭГ, волны мозга у людей, страдающих бессонницей от перевозбуждения, характеризуются гораздо менее выраженным альфа-ритмом, чем волны здорового человека. Альфа-ритм типичен для бодрствующего человека в состоянии покоя. В таком состоянии человек активен, но трудновозбудим. Отсюда следует, что перевозбуждению подвержены переутомленные, много беспокоящиеся и много думающие личности. Выражаясь более определенно, раздражение, вызываемое у этих людей в одной обстановке, по-видимому, легко отражается и на всех других аспектах их жизни. Так, если перед тем как уйти на работу, склонный к перевозбуждению человек ссорится со своей супругой, это отражается и на

его деятельности. И, поскольку у такого человека был неудачный рабочий день, вечером может снова возникнуть ссора в семье.

Существуют разнообразные вопросники, помогающие выявить у человека склонность к перевозбуждению, однако если вы такой человек, вы, вероятно, об этом уже знаете. Отличительными характеристиками перевозбуждающихся личностей является их бурная реакция даже на такие мелкие неприятности, как дорожные пробки или длинные очереди в магазинах, а также их неспособность забыть об этих неприятностях, выбродить их из головы, после того как они уже оказались в прошлом. К сожалению, еще одной отличительной особенностью таких людей является пристрастие к транквилизаторам и снотворным, которые они употребляют, чтобы ослабить симптомы тревожности.

Лекарства не обеспечивают реального разрешения проблемы бессонницы. На самом деле снотворные препараты настолько малоэффективны, с точки зрения какой бы то ни было реальной пользы, что вообще трудно понять, почему они продолжают пользоваться такой огромной популярностью. В ходе одного научного эксперимента сопоставлялись характеристики сна двух групп людей, страдающих бессонницей: в одну группу были отобраны испытуемые, принимавшие снотворные средства, а в другую, контрольную группу, - люди, обходившиеся без лекарств. Было установлено, что люди, употреблявшие снотворные, просыпались в течение ночи в 2 раза чаще, чем те, кто входил в контрольную группу. Даже тогда, когда они с помощью лекарств погружались в сон, на ЭЭГ было видно, что у них вообще отсутствовала стадия глубокого сна и что сон с БДГ возникал у них гораздо реже, чем у испытуемых из контрольной группы, которым удавалось проводить в глубоком сне в среднем по 45 минут до наступления очередного пробуждения. И хотя бессонная ночь обычно серьезно не ухудшает работоспособность человека на следующий день, это не относится к тем людям, которые принимают снотворные. Часто снотворные продолжают оказывать влияние на умственную деятельность и мышечную координацию в течение нескольких дней после прекращения их приема. К большинству таких лекарств наблюдается привыкание, и к тому же они могут оказывать вредное побочное действие. Снотворные вызывают лишь искусственный или нездоровый сон. Научные эксперименты показали, что снотворные таблетки и транквилизаторы не дают реальной пользы в отношении коррекции сна. Они в лучшем случае дают человеку ощущение того, что по поводу его бессонницы предпринимаются какие-то меры. Но это искусственное и иллюзорное самоутешение лишь маскирует истинную проблему, которая почти всегда состоит в дисбалансе Ваты. Если в настоящее время вы решаете свою проблему со сном с помощью лекарств, то по ходу выполнения предлагаемой в этой книге программы я рекомендую вам постепенно от них отказываться под наблюдением вашего врача. Вероятно, не следует прекращать прием снотворных сразу и полностью. Разумно было бы отменить их постепенно, отведя на это от 4 до 6 недель.

Пять чувств

Аюрведа рекомендует использовать определенные приемы и специальные методики, позволяющие восстанавливать внутреннее равновесие через каждый из наших пяти органов чувств. Поскольку неполадки со сном возникают в разбалансированной Вате,, приводимые ниже рекомендации, могут оказать благотворное влияние не только на ваш сон, но также и на другие стороны вашей жизни. Эти рекомендации полезно выполнять всегда, но особенно важно следовать им непосредственно перед тем, как ложиться спать. Я распределил эти рекомендации в соответствии с каждым из органов чувств.

Слух

Согласно Аюрведе, человеческий организм есть проявление звука. Более конкретно, наш организм - это отражение первобытных или первичных звуков природы, которые выражаются в ритмах, синхронностях и колебаниях. Эти колебания преобразуются в энергетические доли, которые, в конечном итоге, и становятся материей нашего организма. Для древних мудрецов Аюрведы эти звуковые вибрации были в буквальном смысле той цепью, которая скрепляет всю вселенную: невидимой, но безграничной силой, подобной той, которая удерживает электроны и протоны атома, заставляя их вращаться вокруг ядра.

Ритмы, изначально заложенные в человеческом организме, в действительности являются ритмами вселенной. Наши биологические ритмы - это часть симфонического оркестра вселенной, в игре которого мы принимаем участие. Каждый из нас - это инструмент, на котором играет природа, а каждый из наших телесных органов - печень, почки, сердце - исполняет свою собственную партию. Когда мы разовьемся в инструменты, которые смогут усилить звуковые колебания, производимые нашими телесными органами, тогда станет ясно, что наш организм в целом - это действительно симфонический оркестр.

В музыкальном произведении вселенной каждый из нас исполняет свою уникальную мелодию. Когда возникает болезнь, мелодия искажается. Для устранения этого Аюрведа использует звук. Поэтому чувство "слуха" играет очень важную роль в восстановлении баланса наших биологических ритмов. Прежде всего необходимо избегать чрезмерно возбуждающих, диссонирующих или других неприятных звуков. Источником таких звуков может быть музыка, режущая слух. Исследования показали, что когда на растения воздействует благозвучная музыка, они развиваются лучше, когда же растения находятся под влиянием громкой или режущей слух музыки, их рост замедляется.

Музыкальная терапия - это особая отрасль Аюр-веды, называемая Гандхарва-веда. Для создания равновесия в теле и уме человека, а также в окружающей среде, являющейся нашим космическим телом, Гандхарва-веда использует мелодичные звуковые ряды. Тем самым она способствует приведению биологических ритмов человека в соответствие с циклами природы; В конце этой книги вы найдете информацию о том, где можно приобрести кассету с записью мелодий Гандхарва-веды, чтобы улучшить свой сон. Му-зыхальная терапия поможет вам синхронизировать собственные внутренние ритмы с ритмами природы и облегает процесс перехода от состояния бодрствования к состоянию дремоты и далее к глубокому сну. Если вы, например, особенно беспокойны в постели и вам совсем не удастся заснуть, вы можете включить "запись Гандхарва-веды даже среди ночи. Для достижения максимального эффекта громкость должна быть минимальной.

У меня были пациенты, которые засыпали без каких-либо затруднений, но затем совершенно внезапно просыпались среди ночи в состоянии, близком к панике. При этом они не могли объяснить такое пробуждение ни кошмарным сном, ни чем-либо подобным, поскольку ничего не помнили. Без какой-либо видимой причины у них начиналось сердцебиение, пересыхало во рту и они испытывали такой страх, что в оставшуюся часть ночи засыпали уже с трудом.

Существуют два способа, которые могут дать немедленный положительный результат именно при таком расстройстве сна. Первый из них я уже описал в предыдущих главах: старайтесь спокойно лежать в постели, мысленно фиксируя сопутствующие физические ощущения; попытайтесь разорвать нить, связывающую чувства страха и паники с реальными ощущениями сердцебиения и затрудненного дыхания. Второй способ, который я рекомендую, состоит в слушании музыки Гандхарва-веды. Как только первоначальное ощущение паники начнет ослабевать, включайте запись и слушайте музыку, отрешившись от всего остального. Это благоприятствует наступлению сна. Старайтесь вбирать внутрь себя только звуки, а когда почувствуете,

что сознание начинает отключаться, нежно верните его к музыке. Это должно успокоить выведенную из равновесия Вату, а расстройство Ваты как раз и является основным источником проблемы со сном.

Осязание

Ваша кожа - это одна из самых больших аптек, к которым у вас когда-либо может быть доступ. После желудочно-кишечного тракта, кожа - самый богатый целебными веществами орган, включающий помимо иммуномодуляторов такие лекарственные вещества, как фактор уничтожения опухолевых клеток (средство против рака), имипрамин (входящий в группу антидепрессантов) и вазоактивный кишечный полипептид, расширяющий кровеносные сосуды. Таким образом, исследователю становится ясно, что кожа является основным источником целебных химических веществ.

Самое важное заключается в том, что мы можем без промедления воспользоваться ресурсами этой аптеки, поскольку благодаря осязанию мы имеем к ней прямой доступ. Осязание - очень важный чувственный элемент, который непосредственно связан с Вата-дошей. В конце концов, именно Вата управляет деятельностью нервной системы, а поскольку кожная поверхность содержит тысячи нервных окончаний, к этой доше имеется легкий доступ. Таким образом, каждый человек нуждается в минимальной ежедневной Дозе кожного контакта.

Интересно, что каждый известный нейропептид, каждый нейрохимический элемент, синтезируемые в нервной системе, обнаруживаются также и в кожном покрове. Фактически, кожа и нервная система связаны между собой самым тесным образом. И та и другая происходят из одной и той же части развивающегося плода, называемой нейроэктодермой. В результате у нас есть возможность, воздействуя на кожу, ослаблять состояния тревоги и беспокойства, которые мы обычно связываем исключительно с деятельностью нервной системы. Эта возможность обусловлена тем, что как кожа, так и нервная система имеют необычайно тесную связь - фактически неразрывную, выражающуюся не только в том, что нервные пути идут от кожи к мозгу, но и в том, что кожный покров и нервная система состоят из одних и тех же нейрохимических веществ.

По этой причине Аюрведа рекомендует применять определенные виды массажа, которые помогают восстановить баланс Ваты через уравнивание всей нервной системы. Ежедневно следует проводить массаж с использованием сезамового (кунжутного) масла, называемый абхьянга. Согревающее, успокаивающее действие сезамового масла особенно хорошо подходит для уравнивания качеств Вата-доши - холода, легкости, сухости. Вообще, Аюрведа рекомендует выполнять масляный массаж утром, перед умыванием. Но в случае тяжелой бессонницы, процедуру следует проводить вечером, перед сном, и после этого принимать теплую ванну. Возможно, вам понравится этот вечерний ритуал и вы сделаете его одним из этапов своей подготовки к глубокому, крепкому сну.

Вместо вечернего массажа всего тела можно массировать только подошвы ступней, втирая в них масло. Бели вашей основной дошей является Питта (см. анкету в главе 3), используйте для массажа ступней кокосовое масло; в любом другом случае лучше всего, использовать сезамовое. Считается, что на ступнях расположено много жизненно важных точек, влияющих на равновесие нервной системы. Массаж ступней теплым маслом перед сном успокаивает эти точки и тем самым способствует крепкому сну. Помассировав ступни несколько минут, масло можно удалить, промокнув его прохладной тканью. Этот массаж оказывает успокаивающее действие, хотя и не такое значительное, как массаж всего тела.

Жизненные точки, называемые марма, расположены не только на ступнях, но и по

всему телу. Две наиболее важные точки, влияющие на сон, находятся в центре лба и в нижней части живота, прямо под пупком, на одной трети расстояния между пупком и лобковой костью. Перед сном нежно массируйте области этих точек, используя сезамовое или, в случае Питты, - кокосовое масло. Массаж производите легкими круговыми движениями по часовой стрелке.

Последнее замечание по Поводу осязания касается чувствительности кожи к воздействию окружающей среды. Старайтесь избегать чрезмерно сухой или влажной атмосферы, создающей ощущение дискомфорта. Ваша спальня должна хорошо проветриваться; лучше, если в комнате будет прохладно - около 20° С или ниже, если при такой температуре вы чувствуете себя комфортно. Известно, что при слишком высокой температуре сон нарушается. Если вы пользуетесь кондиционером, следите за тем, чтобы прямой поток холодного воздуха не попадал вам на голову, поскольку это усиливает свойства Ваты. Многие люди считают, что для спальных принадлежностей и белья лучше подходят ткани из натуральных материалов.

Зрение

Зрительные раздражители являются необычайно сильными стимуляторами нервной системы. Как я уже говорил, старайтесь не смотреть на ночь телевизор и, в частности, избегайте передач и фильмов с особо жестокими сценами и Яркими зрительными эффектами. Каждое событие вашей жизни, вызывающее излишнее возбуждение, будет совокупным образом влиять на ваш сон. Незачем совсем отгораживаться от огромного мира бытовой электроники, но 'по вечерам старайтесь ограничивать просмотр даже тех передач, которые в самом деле доставляют вам удовольствие и действуют на вас расслабляюще и успокаивающе.

Ваша спальня должна быть возможно более приятным в зрительном отношении местом. Желательно, чтобы из ее окон открывался какой-нибудь красивый пейзаж. Если в вашем районе такого нет, тогда в комнате можно поставить аквариум с тропическими рыбками или повесить на стену красивую картину. Как показали исследования, одно их присутствие действует на человека гораздо более успокаивающе, нежели вид автомобильной стоянки или загроможденной движением улицы. Это подтвердили и пациенты одной из больниц, проходившие восстановительный курс после хирургических операций. Те из них, чьи палаты выходили окнами на лужайку или деревья, восстановились быстрее и были выписаны раньше тех, чьи окна смотрели на больничный двор или на улицу. Итак, старайтесь создавать для своего сна такую обстановку, которая была бы естественной, здоровой, жизнеутверждающей и приятной для глаз. Содержите свою спальню в чистоте и следите за тем, чтобы ваша постель была убрана каждый день, так чтобы последними впечатлениями перед отходом ко сну были гармония и порядок. С точки зрения цвета, спокойному сну больше всего способствуют теплые, спокойные тона. Если ваш тип - Питта, вы должны строго придерживаться перечисленных выше рекомендаций, поскольку Питта-доша особенно чувствительна к зрительным раздражителям.

Вкус

Вкус - это еще один путь, через который ваш организм получает доступ к информационному полю вселенной. Посредством этого чувства человеческий организм черпает информацию из окружающей среды, сопоставляет ее со своими внутренними информационными полями и таким образом создает баланс.

В нашем языке расположены чрезвычайно чувствительные вкусовые рецепторы, называемые вкусовыми сосочками, которые отражают поразительную

чувствительность и глубокий интеллект всего организма, например, мы способны ощутить вкус сахара, растворенного в воде в пропорции 1 к 200. Вкус соли мы ощущаем в 1/400 части раствора, кислый вкус - в 1/130 000 части, а горький - в 1/2 000 000 части! Природа развила в нас такую потрясающую способность к вкусоразличению для того, чтобы пища могла общаться с нашими дошами и чтобы мы имели возможность воспринимать непосредственно на уровне вкусовых ощущений ту информацию о своих потребностях, которую природа стремится нам сообщить. В следующей главе мы поговорим о питании более подробно, а сейчас следует упомянуть о том, что, согласно Аюрведе, некоторые продукты обладают возбуждающими свойствами и поэтому люди, страдающие бессонницей, должны их избегать. К возбуждающим веществам относятся такие стимуляторы, как кофеин и никотин, а также такие депрессанты, как алкоголь. Лучше, если вы вообще исключите их из своего рациона.

Исследования показали, что хорошему сну способствует выпитое на ночь теплое молоко, а Аюрведа, рекомендует добавлять к молоку определенные травы, чтобы усилить снотворный эффект.

Обоняние

Я решил рассмотреть это чувство последним по той причине, что оно, как никакое другое чувственное восприятие" влияет на наше поведение, нашу память и многие функции вегетативной нервной системы, которые не поддаются осознанному пониманию. Связано это с тем, что рецепторы, расположенные в носу, именуемые обонятельными луковицами, являются прямыми продолжениями того отдела мозга, который называется гипоталамусом. Гипоталамус, который также называют мозгом мозга, отвечает за многие функции в нашем организме, в частности за те, которые мы считаем автономными: сердцебиение, кровяное давление, жажду, аппетит, и, конечно, за циклы сна и бодрствования. Гипоталамус также ответствен за выработку химических веществ, которые влияют на память и эмоции.

Таким образом, именно здесь, в гипоталамусе, в этом небольшом по размеру отделе мозга, связанном с обонятельными луковицами носа, расположен весь механизм, регулирующий наше поведение, память, автономные функции и цикл сон-бодрствование. Благодаря чувству обоняния мы имеем прямой доступ к этому отделу мозга.

Например, существуют гормоны, называемые феромонами, которые влияют на чувства боли и удовольствия и передаются в окружающую среду в виде запахов. Концентрация этих гормонов в нашем организме зависит от наших эмоций. Мы выделяем эти гормоны в окружающую среду в результате испытываемого нами эмоционального состояния. Если вы, например, возбуждены или напуганы, вы выделяете в атмосферу гормоны страха или возбуждения, и люди, находящиеся рядом с вами, чувствуют это и реагируют соответствующим образом.

Поэтому, когда мы говорим, что в комнате напряженная атмосфера или в доме царит атмосфера любви - эта не просто метафора. Это может быть совершенно реальным состоянием, которое вы ощутили благодаря своему чувству обоняния.

Поскольку через чувство обоняния можно непосредственно влиять на эмоциональные состояния, для уравнивания и успокоения дошей используются определенные запахи. Поэтому ароматерапия (лечение запахами) является важным методом достижения идеального сна. Попробуйте использовать смесь свежих, сладких и кислых запахов, которые успокоительно действуют на Вату. Такими запахами обладают базилик, апельсин, роза, герань" гвоздика и некоторые другие пряности. Согласно традициям западного траволечения, лавандовое масло особенно благоприятствует сну. Рекомендуются втирать одну-две капли этого масла в лоб.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Из предыдущего материала главы мы узнала, что, восстановив память о целостности в квантово-механическом теле и по здоровому метаболизму свой сенсорный опыт, мы можем, сделать свой сон гораздо более спокойным" более освежающим и благоприятствующим укреплению, здоровья. Это" в свою очередь" приведет к более динамичной и. подведенной, дневной жизни.

Опыт подсказывает, что люди реагируют на различные типы сенсорных сигналов по-разному. Так, на некоторых особо сильное влияние оказывает звук, поэтому эти люди наиболее восприимчивы к таким лечебным приемам, которые воздействуют на слух, например к музыкальной терапии. Люди, у которых сильно развито осязание, более восприимчивы к таким аюрведическим приемам, как масляный массаж или марматерапия - традиционный аюрведический метод, стимулирующий жизненные точки, расположенные на поверхности кожи. По мере того, как вы будете включать рекомендации этой главы в свой режим дня, заполняйте Вечерний проверочный лист (образец дан ниже), чтобы определить те приемы сенсорного воздействия, которые оказывают на вас наиболее благоприятный эффект. Выявив таким образом эти приемы, включите их в свой распорядок, а от остальных, которые кажутся вам наименее эффективными, можете отказаться.

Как делать аюрведический масляный массаж

1. Вначале следует использовать сезамовое (кунжутное) масло холодного прессования. Идеально было бы вначале подвергнуть- масло термообработке (инструкции по термообработке даны ниже). Каждый день перед массажем масло следует подогреть. Чтобы это легче было делать, храните его в небольшой пластиковой бутылке с откидывающейся крышкой. Для подогрева поместить бутылку на несколько минут в емкость с горячей водой.
2. Массируйте тело всей ладонью, а не только кончиками пальцев. Для массажа округлых частей тела (суставов, головы) используйте круговые движения, а прямые участки (шею, длинные кости) массируйте продольными движениями. На большинстве участков тела применяйте умеренное давление, а области живота и сердца массируйте легким нажимом.
3. Начинайте массаж с головы. Вылейте небольшое количество масла на руки и энергично втирайте его в волосистую часть кожи головы, производя круговые движения ладонями. Голову следует массировать дольше, чем остальные части тела.
4. Далее приступайте к массажу лица и ушных раковин, не забывая наносить новую порцию масла при переходе от одной части тела к другой. Массируйте указанные области более нежно.
5. Массируйте переднюю и заднюю поверхности шеи, а также верхний отдел позвоночника. В это время на остальную часть тела можно нанести тонкий слой масла, с тем чтобы оно успело хорошо впитаться в кожу.
6. Выполните энергичный массаж рук. Надплечья и локти обрабатывайте круговыми движениями, а плечи и предплечья массируйте длинными движениями вперед-назад.
7. Затем переходите к массажу груди и живота. В области сердца и живота применяйте очень нежные круговые движения. Массаж живота можно начать с его правой нижней поверхности и двигаться по часовой стрелке к левой нижней части, что оказывает нежное стимулирующее воздействие на кишечник.
8. Массируйте спину и позвоночник. Не переживайте, если вам не удастся добраться до некоторых частей спины.
9. Выполните энергичный массаж ног. Тазобедренные, коленные и голеностопные

суставы массируйте круговыми движениями, а бедра и икры - длинными, продольными движениями.

10. И наконец, помассируйте подошвы ступней. Так же как и голова, эта важная область тела заслуживает более длительного массажа. Сделайте энергичный массаж ладонями рук.

11. Завершив процедуру масляного массажа, примите теплую ванну или душ.

Как приготовить сезамовое (кунжутное) масло для аюрведического масляного массажа

Аюрведа рекомендует использовать необработанное, холодного прессования сезамовое масло. Перед тем как использовать, масло нужно подвергнуть термообработке, выполнив для этого простые действия, описанные ниже. Термообработка способствует более глубокому проникновению масла в кожу.

Натайте масло примерно до температуры кипения воды (100° C). Перед тем как поставить масло на огонь, добавьте в него немного воды. Когда вода начнет потрескивать и пузыриться поверх масла это значит, что масло достаточно нагрелось и его нужно снимать с огня. Если вы воду не добавляли, просто следите за тем, как масло нагревается. Когда оно начнет двигаться по сковороде, снимайте с плиты.

2. При желании вы сможете за один раз подготовить таким образом до 1 литра масла. Этого хватит по крайней мере на две недели.

3.. Поскольку все масла легко воспламеняются, обязательно соблюдайте надлежащие меры предосторожности. Готовьте масло на медленном, а не на быстром огне; пока масло греется не оставляйте его без присмотра; когда масло достигнет нужной температуры, немедленно снимайте его с огня. Следите за тем, чтобы во время охлаждения масло находилось в безопасном месте, там, где его не могут достать дети.

Рекомендации по созданию спокойной обстановки

Старайтесь избегать чрезмерно возбуждающих, диссонирующих или других неприятных звуков.

Перед сном массируйте подошвы ступней теплым сезамовым маслом. Через несколько минут после окончания массажа, удалите масло, промакнув его прохладной тканью. Если вашей основной дошей является Питта (согласно результатам анкеты на с. 222), используйте для массажа кокосовое масло.

Перед сном нежно помассируйте две важные жизненные точки, которые влияют на сон (точки

располагаются в центре Лба и в нижней половине живота). Используйте для массажа сезамовое, или, если вы Питта, - кокосовое масло.

Избегайте чрезмерно сухой или влажной атмосферы. Хорошо проветривайте свою спальню и поддерживайте в ней прохладу. Следите за тем, чтобы во время сна прямой поток холодного воздуха не попадал вам на голову, поскольку это приводит к нарушению Вата-доши.

Каждое утро, перед тем как принять ванну или душ, делайте массаж с сезамовым маслом (абхьянга). Если вы страдаете сильной бессонницей, старайтесь делать масляный массаж перед сном, после чего принимайте теплую ванну.

Старайтесь не смотреть телевизор на ночь, особенно между 8.30 и 9 часами вечера.

Вообще, избегайте фильмов со сценами насилия, так как они ведут к нарушениям Вата-доши.

Содержите свою спальню в чистоте и порядке.

Для ее отделки используйте теплые, мягкие и спокойные цвета.

Избегайте употребления таких стимуляторов, как кофеин, никотин и алкоголь.

Выпивайте на ночь стакан теплого молока. Что бы молоко лучше переваривалось, Аюрведа рекомендует его вскипятить. Кроме того, не рекомендуется употреблять молоко вместе с кислой или соленой пищей. Поэтому, если вы ели продукты, обладающие этими вкусовыми качествами, подождите примерно полчаса, прежде чем пить молоко.

Для регистрации характеристик своего сна и своего ночного поведения продолжайте вести ежедневный журнал сна, а также вечерний проверочный лист, образец которого приводится ниже.

Простой акт регистрирования своих действий будет служить вам напоминанием о необходимости выполнять рекомендации данной книги.

Молоко с кардамоном и мускатным орехом" Перелейте стакан молока в кастрюлю и доведите его

до кипения. После того как молоко закипит, добавьте в него по две щепотки молотого кардамона и натертого Мускатного ореха. Добавьте сахар по вкусу. Лучше использовать нерафинированный сахар.

Молоко с кардамоном и шафраном. Готовится по тому же рецепту, что и предыдущее, только вместо мускатного ореха добавляются два-три стебелька шафрана.

Примечание: Перед тем как кипятить молоко, в него можно добавить две щепотки перетертого или мелко нарезанного свежего имбиря. Свежий имбирь способствует лучшему перевариванию молока. (Однако не употребляйте порошковый имбирь: он действует слишком возбуждающе, чтобы принимать его перед сном).

Вечерний проверочный лист

Каждое утро отмечайте в этом листе рекомендации, выполненные вами предыдущим вечером в качестве подготовки сознания а тела ко. сну.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Чем занимался вечером							
Съел ранний, легкий ужин							
После ужина немного прогулялся							
Напряженной работой после ужина не занимался							
Телевизор после ужина не смотрел							
С удовольствием занимался простыми, помогающими расслабиться делами							
Чем занимался перед тем, как лечь спать							
Уделил полчаса подготовке ко сну							

Массировал ступни (или все тело)							
Массировал жизненно важные точки (на лбу или животе)							
Выпил стакан тепло- го молока							
Подготовился к аро- мотерапии							
Поставил будильник на 6-7 часов утра (или на более раннее вре- мя)							
Чем занимался после того, как лег в постель							
Лег в постель раньше 10 часов вечера (если позже — укажите время)							
Слушал музыку Ганд- харва-веды							
Вырабатывал «без- различное» отноше- ние							
Проснулся раньше 6-7 часов утра (если позже — укажите время)							

6

Уравновешивание физиологии

Бессонницу нельзя излечить, не устранив лежащий в ее основе дисбаланс. В этой главе вы узнаете о том, как можно восстановить равновесие сознания и тела посредством медитации, сбалансированного питания, физических упражнений и использования пищевых целебных трав.

Все это не только улучшит ваш сон, но и будет благоприятствовать успеху во всех сферах вашей жизни, ибо бессонница, в конце концов, не просто нарушение сна, а симптом общего дисбаланса в организме. Согласно Аюрведе, сон - это одно из основных условий здоровья. Поэтому расстройство сна говорит об общем нарушении физиологической устойчивости. Хотя чисто технически сон можно вызвать путем применения успокоительных или других медицинских препаратов, мы уже знаем, что отключение сознания с помощью искусственных средств не приведет к установлению равновесия в организме. Аюрведа же придает равновесию особое значение и рассматривает его в чрезвычайно широком контексте, принимая во внимание не только функционирование сознания и тела, но и поведение окружающей среды.

В этой связи я бы хотел предложить вам методику расслабления, способствующую

успокоению мыслей. Вы можете использовать эту методику вечером, когда готовитесь ко сну или в течение дня, когда почувствуете необходимость расслабиться. Это очень простая, но вместе с тем очень эффективная форма медитации.

Я бы хотел сказать, что медитация - это вовсе не способ успокоения ума; это скорее способ погружения в состояние покоя, которое изначально присутствует в вас, но которое погребено под 50 тысячами мыслей, ежедневно посещающих обычного человека. Большинство этих мыслей -- это не просто рефлексy, а развитые нами самими автоматические реакции сознания, которые обусловлены укоренившимися в нас тревогами и страхами. Эти реакции - не что иное, как привычки, а 99% ваших сегодняшних мыслей составляют те, что посещали вас и вчера.

Под покровом такой психической неподвижности покоится глубокое внутреннее безмолвие, являющееся истинным источником счастья, вдохновения и покоя. Как только вам удастся достичь этой тихой заводи своего сознания, вы освободитесь от тех, случайно возникающих, образов, которые порождают беспокойство, гнев или боль.

Предлагаемые методы расслабления можно использовать при любых ситуациях.

Однако в данном случае наша цель состоит в том, чтобы побороть бессонницу и улучшить качество сна. Поэтому применять эти методы лучше тогда, когда вы уже лежите в постели и готовы завершить свой день. Хочу еще раз подчеркнуть: никогда не принимайте какие-либо снотворные лекарственные средства, когда находитесь за рулем автомобиля или управляете другими машинами.

Итак, для начала сядьте или лягте, расслабьтесь, руки опустите вдоль туловища или положите на колени. Затем закройте глаза и начинайте легко и естественно дышать. Мысленно следите за своим дыханием.

Почувствуйте, как поток воздуха проходит через ноздри и опускается в легкие. Не нужно делать глубоких вдохов или задерживать дыхание, дышите естественно и свободно. При выдохе мысленно следите за тем, как воздух поднимается из легких вверх и мягко выходит через ноздри. Ци одно действие не должно выполняться с усилием. Просто ощущайте, как нежно и легко перемещаются струи вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. При этом ваше внимание должно следовать за ними так же естественно и свободно, как тень.

По мере того как ваше дыхание успокаивается, оно должно становиться более легким. Опять же, не нужно добиваться этого насильно. Просто, когда вы почувствуете, что дыхание становится более поверхностным и легким, не сопротивляйтесь этому. Если вы почувствовали, что вам не хватает воздуха, не волнуйтесь: это может означать, что вы стремитесь сделать свое дыхание чересчур легким. В этом случае вернитесь естественным путем к такому ритму дыхания, при котором ваш организм чувствует себя комфортно.

Выполняйте это упражнение в течение 2-5 минут, продолжая держать глаза закрытыми и сосредоточивая внимание на легком, естественном дыхании.

Попрактиковав этот метод несколько раз, вы начнете замечать, как с помощью простой концентрации внимания на процессе дыхания ваш организм все глубже и глубже погружается в расслабленное состояние, а сознание при этом успокаивается естественным образом. Пройдет немного времени, и перед вами забрежит глубокое и абсолютное безмолвие. Вам не придется его искать: мысли ваши начнут теряться и затем наступит тишина.

Когда вы накопите опыт в медитации, вы, несомненно, станете лучше спать по ночам. Кроме этого, в течение дня вы будете ощущать прилив энергии и жизненных сил, что обусловлено глубинными процессами, происходящими в нервной системе. Конечно, никакие лекарственные препараты никогда не приведут к такой основательной и чрезвычайно благоприятной перестройке организма.

ДИЕТА

Возможно, главное различие в подходах к принципам питания между современной диетологией и Аюрведой состоит в том, что первая рассматривает продукты питания только с точки зрения их материальных качеств. Чтобы понять, что это означает, стрит обратить внимание на ту обширную диетологическую терминологию, которая сегодня используется: белки, углеводы, жиры, минеральные вещества, холестерин, витамины, калории и т. п. Каждый из этих терминов описывает определенное вещественное либо химическое свойство продукта. Аюрведа же рассматривает влияние пищи на организм с точки зрения ее интеллектуальных качеств. Аюрведа признает материальную ценность пищи, но вместе с тем объясняет, что любая другая форма питания влияет на организм на гораздо более глубоком уровне. Это влияние осуществляется на уровне связи сознания и тела, т. е. на уровне интеллекта.

Чтобы понять, что в действительности значит влиять на физиологические функции на уровне интеллекта, представьте себе дерево со всеми его различными составными элементами: ветвями, корой, листьями и плодами. При этом должно быть ясно, что заботиться о каждом элементе в отдельности - о каждом отдельном листочке, ветви или плоде - не самый эффективный способ растить дерево. Природа, напротив, омывает водой все дерево, вкладывая тем самым в каждый из его многочисленных элементов свой интеллект.

Аналогичным образом диета может комплексно влиять на вашу систему "сознание-тело". Вы уже знакомы с терминологией Аюрведы, и поэтому вам будет проще понять, каким образом осуществляется такое влияние. Каждый продукт питания влияет на физиологические функции человека через доши, которые, в свою очередь, управляют движением природного интеллекта внутри организма.

В лечении бессонницы Вата-доша, несомненно, играет самую важную роль. Связано это с тем, что Вата управляет всеми двигательными процессами, а ее избыток ответствен за повышенную психическую активность или перевозбуждение, которые так часто приводят к бессоннице. Согласно обширным диетологическим сведениям Аюрведы, каждое вещество и каждый продукт питания оказывает свое особое влияние на Вату, Питгу и Капху. Например, известно, что определенная пища понижает свойства Ваты в организме. Употребление такой пищи способствует тому, что организм перестраивается и начинает функционировать более сбалансированно, а сознание становится более спокойным, что, в свою очередь, ведет к ослаблению бессонницы. Хотя нет необходимости слишком строго следовать такой Вата-успокаивающей диете, все же попытайтесь придерживаться следующих принципов питания:

1. Очень важно питаться по режиму. Как уже говорилось в главе о биологических ритмах, питание в строго установленное время помогает переводу ваших внутренних биологических часов. Помните, что полдень - это время для принятия самой важной и самой сытной пищи дня.
2. В целом, стоит отдавать предпочтение теплой, хорошо приготовленной, питательной пище. Сбалансированное, здоровое питание по регулярному распорядку поможет смягчить и успокоить Вата-дошу и приведет организм в состояние повышенного комфорта перед сном.
3. При описании питательных свойств продуктов Аюрведа ссылается на шесть вкусов: сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий.

Первые три наиболее эффективно влияют на успокоение Вата-доши. Притом, что сбалансированная диета должна включать в себя все шесть вкусов, эти три следует выделять особо. Важно отметить, что "сладкий" означает не только "сахаристый", этим вкусовым качеством обладают и такие продукты, как молоко, хлеб, крупы и макароны. Хотя сладкий вкус благоприятен для Ваты, концентрированный сахар, употребляемый сам по себе, часто вызывает быстрый прилив энергии, что может приводить людей типа Вата в излишне возбужденное состояние. Поэтому, если вы едите сахарный леденец,

употребляйте вместе с ним что-нибудь более питательное, на пример молоко, которое нейтрализует действие сахара.

Шесть вкусов и продукты, обладающие ими

Сладкий: сахар, молоко, масло, рис, хлеб, макароны.

Кислый: Йогурт, лимоны, сыр, уксус, кислые фрукты.

Соленый: соль.

Острый: пряности, имбирь, горький перец, тмин, редис.

Горький: горькая зелень (эндивий, цикорий, латук); другие зеленые, листовые овощи; вода-тоник; куркума, пажитник,

Вяжущая: бобы, чечевица, гранаты, капуста, яблоки, картофель, груши.

Вкусы и их влияние на доши

Уменьшают Вату	Сладкий, кислый, соленый.
Увеличивают Вату	Острый, горький, вяжущий.
Уменьшают Птту	Сладкий, горький, вяжущий.
Увеличивают Птту	Острый, кислый, соленый.
Уменьшают Капху	Острый, горький, вяжущий.
Увеличивают Капху	Сладкий, кислый, соленый.

Диета, успокаивающая Вату

Отдавайте предпочтение теплой, сытной и маслянистой пище.

Сведите до минимума потребление холодной, сухой и грубой пищи.

Отдавайте предпочтение сладкой, кислой и соленой пище.

Сведите до минимума потребление Острой, горькой и вяжущей пищи.

Особые рекомендации

Молочные продукты. Все молочные продукты способствуют успокоению Ваты. Перед употреблением молоко всегда кипятите и пейте его теплым. Не употребляйте молоко вместе с обильной едой.

Сладости. Все сладости (в умеренных количествах) благоприятствуют успокоению Ваты. Однако употребление концентрированного сахара без других продуктов может вызвать всплеск энергии и привести вас в состояние повышенного возбуждения. Если вы едите, к примеру, сахарные леденцы, старайтесь употреблять вместе с ними что-нибудь более питательное, например молоко, чтобы уравновесить действие сахара. Нерафинированный сахар предпочтительнее рафинированного.

Масла. Все масла полезны, поскольку они уменьшают Вату.

Крупы. Очень полезны рис и пшеница. Употребляйте меньше ячменя, кукурузы, проса, гречихи, ржи и овса.

Фрукты. Отдавайте предпочтение сладким, кислым и сытным фруктам, таким как апельсины, бананы, авокадо, виноград, вишни, персики, дыни, ягоды, сливы, ананасы, манго и папайя. Ограничьте потребление вяжущих или легких фруктов, таких как

яблоки, груши, гранаты и клюква.

Овощи. Полезны свекла, огурцы, морковь, спаржа и сладкий картофель. Их следует есть вареными, а не сырыми. В умеренных количествах можно употреблять следующие вареные овощи, особенно если они приправлены топленым сливочным или растительным маслом и специями, понижающими Вату: горох, зеленые листовые овощи, брокколи, цветную капусту, сельдерей и картофель. Желательно избегать брюссельской и белокочанной капусты.

Специи. Приемлемы кардамон, тмин, имбирь, корица соль, гвоздика, горчичное семя и небольшие количества черного перца.

Орехи. Все орехи полезны.

Бобовые. Ограничьте потребление всех бобовых, за исключением розовой чечевицы.

Мясо и рыба (для не вегетарианцев). Приемлемы курица, индейка и блюда из морских продуктов. Баранины следует избегать.

Составьте список продуктов и специй из диеты, успокаивающей Вату, которые вы предпочитаете. Затем спланируйте несколько приемов пищи, включающих эти продукты. Запишите, как вы чувствовали себя после принятия этой пищи.

Продукты, успокаивающие Вату, и специи, которые я предпочитаю		
1.	6.	11.
2.	7.	12.
3.	8.	13.
4.	9.	14.
5.	10.	15.

Первый прием пищи

Второй прием пищи

Третий прием пищи

Чтобы не возбуждать Вату, следует также избегать холодных продуктов и напитков, особенно охлажденных льдом. Это связано с тем, что Вата-доша холодна по природе, и все холодное будет только усиливать этот эффект. Во время еды лучше пить теплую, нежели ледяную воду. Горячий суп предпочтительнее салата. Хлеб, масло и сладкие блюда можно употреблять свободно. Лучше есть теплый десерт. Например, яблочный пирог предпочтительнее мороженого, поскольку холодные свойства последнего увеличивают Вату в организме.

Помните, что кофеин, сигареты и алкоголь серьезно препятствуют нормальному сну.

Хотя алкоголь действительно вызывает состояние дремоты и может привести к отключению сознания, сон, наступающий при этом, - неестественный. Мозговые волны людей, употребляющих алкоголь, резко отличаются по своим характеристикам от волн нормально спящих людей. Во-первых, у принимающих алкоголь отмечается полное отсутствие фазы сна со сновидениями. Во-вторых, при длительном потреблении спиртного накапливается дефицит сна, что может иметь весьма негативные последствия для здоровья в целом.

Это особенно относится к людям с нарушениями Ваты. Даже одна чашка чая или кофе, выпитая утром, может помешать ночному сну. Не забывайте о том, что большинство безалкогольных напитков тоже содержат кофеин и что газированные напитки, в общем, способствуют увеличению Ваты, и поэтому их потребление должно быть ограничено. Кроме того, во многих лекарственных препаратах, отпускаемых по рецептам и без них, содержатся стимуляторы. Люди часто испытывают проблемы со сном из-за

принимаемых лекарств (об этом более подробно мы поговорим в главе 8). Выясните у своего врача, не могут ли влиять на ваш сон принимаемые вами лекарственные средства.

Не рекомендуется есть за ужином тяжелую пищу. Как ни странно, но горячая каша, съеденная на ужин, чрезвычайно полезна для людей, страдающих нарушениями Ваты. Другой успокаивающей и относительно легкой вечерней пищей считаются густой овощной суп с макаронами или рисом; рис с заправленной маслом чечевицей или любые макаронные изделия. Полезно выпить перед сном стакан теплого молока, а слишком поздние закуски не рекомендуются.

УДАЛЕНИЕ ИЗ ОРГАНИЗМА ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ

В заключение нашего разговора о диете я бы хотел предложить вам специальную методику, позволяющую вывести из организма вредные вещества, или токсины. В Аюрведе эти вещества называются "ама". Ама блокирует нормальное функционирование организма и вызывает нарушения дошей. Она представляет собой остатки не переваренной пищи, откладывающиеся в организме в виде токсинов. Часто источником ее возникновения является жирная, несвежая или тяжелая пища, такая как сыр или продукты из белой муки или рафинированного сахара.

Простым и эффективным способом разложения и Последующего удаления амы из организма является питье горячей воды в течение дня. Объясняется это просто: в аюрведических тестах ама описывается как липкое вещество белого цвета, которое закупоривает каналы организма. Чтобы отмыть жирную или липкую посуду, вы пользуетесь горячей водой; таким же образом вы можете использовать горячую воду для постепенного удаления амы из своего организма.

Несмотря на то, что употребление горячей воды может показаться слишком простым методом, вы будете приятно удивлены результатами его применения. Благодаря этому методу не только улучшится ваш сон, но и все ваше тело станет более легким и гибким и вы ощутите уравновешенное состояние психики. Однако, чтобы достичь такого эффекта, вы должны иметь в виду следующее: во-первых, вода должна быть очень горячей - настолько горячей, чтобы вам приходилось на нее дуть, прежде чем вделать глоток. Во-вторых, важно не количество выпиваемой воды, а то, как часто вы ее пьете. Для наилучшего эффекта пить воду следует через каждые 30 минут. Если это покажется вам трудной задачей, можете делать по одному - два глотка как минимум через каждый час. Можно выпивать гораздо большее количество воды, в зависимости от того, насколько сильную жажду вы испытываете.

В течение дня вы можете пить и другие напитки, но никогда не забывайте о горячей воде. Самый легкий способ придерживаться этой процедуры - купить термос и заливать его по утрам кипяченой водой, которая будет оставаться горячей в течение примерно 10 часов. Через несколько дней вы почувствуете себя таким спокойным и уравновешенным, что начнете с нетерпением ожидать момента выполнения этой процедуры. В первые несколько недель у вас могут отмечаться более частые позывы к мочеиспусканию и вам может показаться, что количество выделяемой вами мочи стало намного превышать количество потребляемой жидкости. Это связано с тем, что ваш организм начал "вычищать" из себя токсины и вредные вещества. Это признак того, что в вашей внутренней системе происходят мощные процессы. Через несколько недель характер мочеиспускания возвратится к норме, но ама еще будет продолжать выводиться из организма

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

физические упражнения играют важную роль в создании равновесия в любом организме. Черака, один из первых аюрведических врачей говорил: "Физические упражнения дают человеку легкость, работоспособность, выносливость, телесную чистоту; укрепляют пищеварение и обмен веществ".

Каждый человек должен заниматься физкультурой, однако чрезмерная физическая нагрузка может быть вредна. В отношении физкультуры люди совершают три наиболее распространенные ошибки: во-первых, они занимаются ею слишком мало или не занимаются вообще; во-вторых, они выполняют упражнения, не соответствующие их типам тела; и, в-третьих, они занимаются настолько интенсивно, что порой причиняют себе больше вреда, чем пользы. Поэтому интенсивность и вид физических упражнений должны тщательно подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающегося. Главная задача состоит в том, чтобы обеспечить прибавление энергии и жизненных сил, а не расходовать их. Во время тренировки и после нее вы должны ощущать прилив бодрости, сил и энергии. В случае, если вы почувствуете в какой-то момент сильное утомление или напряжение, это значит, что данная программа/физических упражнений вам не подходит.

Исследования сна показывают, что физическая нагрузка влияет на сон по-разному.

Возможно, это связано с тем, что в этих исследованиях не учитываются различные конституциональные типы людей, а также приемлемые для них виды упражнений.

Среди всех трех дошей Капха нуждается в наиболее интенсивных упражнениях. Вата требует наименьшей нагрузки, а Питта - умеренной.

Поскольку бессонница является преимущественно нарушением Ваты, Аюрведа рекомендует страдающим ею людям легкие и умеренные физические нагрузки - примерно по 30 минут непрерывных движений в день. Рекомендуются быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, а также некоторые упражнения в помещении, такие как занятия на вело -или лыжном тренажере. Следует всегда иметь в виду, что чрезмерные физические нагрузки могут привести к нарушению Ваты и что заниматься слишком много может быть так же вредно, как и заниматься слишком мало.

Если вы привыкли к интенсивным нагрузкам, например каждый день бегае трусой по 5-10 километров, попробуйте в течение месяца пробегать половину этой дистанции и посмотрите, как это повлияет на ваш сон. Аюрведический принцип состоит в том, чтобы заниматься, используя около 50% своих физических возможностей. Например, если вы способны проехать на велосипеде 20 километров, сократите дистанцию до 10. Если вы обычно бегае т по 10 километров, пробегаете по 5. Предел ваших физических возможностей определяется тем состоянием, когда вы полностью выбились из сил, когда вы в прямом смысле не в состоянии" больше продолжать и должны остановиться.

Поскольку наша задача состоит в том, чтобы получить от физических упражнений прибавление, энергии, а не полное ее истощение, никогда не следует заниматься до изнеможения. Остановившись примерно на половине своих физических возможностей, вы и после упражнений будете ощущать комфорт и прилив энергии и никогда не почувствуете перенапряжения или усталости. В любом случае, принцип использования половины своих физических возможностей не нарушает принципов физического закаливания организма. Напротив, благодаря регулярным занятиям возрастет ваша общая физическая выносливость и соответственно возрастут и ваши физические возможности.

Включение в ваш ежедневный распорядок 30-минутных прогулок самым благоприятным образом скажется на уравнивании физиологии и приведет сознание в более спокойное состояние; Самое лучшее время для занятий физкультурой - утренний период Капхи, между 6 и 10 часами утра. Вечерние же занятия могут усугубить бессонницу, поскольку в этом случае происходит чрезмерное взбадривание организма непосредственно перед сном. Кроме ходьбы, можно заниматься комбинированными нервно-мышечными и нейрореспираторными упражнениями,

которые способствуют уравниванию одновременно всех трех дошей. Эти традиционные йоговские упражнения не только благотворно влияют на работу мышц и обменные процессы, но и улучшают координацию сознания и тела. Многие люди уже убедились в том, что нейро-респираторные и дыхательные упражнения способствуют приведению сознания в более спокойное состояние и очень полезны при бессоннице.

Правила выполнения упражнений

Занимайтесь каждый день, следуя указаниям Аюрведы:

Совершайте ежедневные 30-минутные прогулки.

Лучшее время для занятий - утренний период Капхи, с 6 до 10 часов утра. Не занимайтесь после 6 часов вечера (за исключением легких прогулок).

Легкие упражнения можно заменить умеренными, с непрерывным движением, такими как езда на велосипеде или плавание. Рекомендуются также заниматься на вело тренажере и спортивном лыжном вездеходе.

Во время занятий используйте только половину своих физических возможностей.

Например, если вы можете проехать на велосипеде 6 километров, проезжайте только 3.

Если вы способны приплыть в бассейне 6 дорожек, остановитесь после 4-й. Благодаря регулярным занятиям ваши физические кондиции возрастут.

Избегайте перенапряжения. Во время занятий и после них вы должны чувствовать себя сильным и энергичным.

Если вы привыкли к интенсивным нагрузкам, попробуйте в течение месяца заниматься вполсилы и посмотрите, как такое изменение нагрузки повлияет на ваш сон.

Ежедневно в течение нескольких минут выполняйте Комбинированные нервно-мышечные и нейро-респираторные упражнения (см. ниже). Если есть возможность, делайте эти упражнения дважды в день, перед сеансом медитации. Лучше всего заниматься утром, после душа, и вечером, перед ужином.

КОМБИНИРОВАННЫЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти простые упражнения, или позы йоги, помогают восстановить координацию сознания и тела и сбалансировать жизнедеятельность организма на всех его уровнях.

Необходимые указания:

1. Избегайте, чрезмерного растяжения. Рисунки оказывают идеальные варианты выполнения каждого упражнения, но вы должны растягиваться только в том объеме, в котором ваше тело чувствует себя комфортно. Со временем ваша гибкость будет нарастать. При растягивании не допускайте болевых или других неприятных ощущений.

В случае, если выполнение какой-то позы, даже весьма далекое от совершенного, вызывает у вас боль или чувство дискомфорта, откажитесь от нее. Если вы страдаете какими-либо хроническими или острыми формами мышечных или скелетных нарушений, то, перед тем как приступить к этим упражнениям, посоветуйтесь с врачом. Если вы чувствуете, что не в состоянии согнуть какую-то часть тела, не делайте этого насильно. Просто согните, насколько сможете, не прилагая усилий.

3. Оставайтесь в каждой позе лишь несколько секунд, затем легко из нее выходите. Во время выполнения упражнений дышите как обычно - не задерживайте дыхания.

4. Занимайтесь в удобной, свободной одежде, на свернутом шерстяном одеяле, коврик или гимнастическом мате, но не на голом полу.

5. Не занимайтесь на полный желудок. Это значит, что приступить к упражнениям можно не раньше чем через 2-3 часа после еды.

6. При выполнении поз внимание без усилий сосредотачивайте на растягиваемой области тела. Во время выполнения упражнений вас ничто не должно отвлекать, тогда ваше внимание будет автоматически концентрироваться на нужном участке тела. Удерживая сознание на области максимального растяжения, вы получите максимальную пользу от выполняемого упражнения.
7. Если вы будете принимать каждую позу по одному разу, на выполнение всех упражнений у вас уйдет не более пяти минут. Если у вас достаточно времени каждое упражнение можно выполнить по три раза.
8. Выполняйте упражнения в той последовательности, в которой они приведены, поскольку каждая поза подготавливает ваше тело к последующей.

КОМБИНИРОВАННОЕ НЕЙРО-РЕСПИРАТОРНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Это простое упражнение, называемое Пранаяма, создает равновесие во всем организме. Оно помогает успокоить сознание, что особенно полезно при бессоннице. Пранаямой лучше всего заниматься после выполнения комбинированных нервно-мышечных упражнений.

Как выполнять Пранаяму

1. Примите удобное положение сидя, держите позвоночник как можно прямее.
 2. Закройте глаза и положите левую руку на колени или бедра. При выполнении этого упражнения вы будете пользоваться большим, средним и безымянным пальцами правой руки.
 3. Закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю. Выдохните через левую ноздрю, а затем через нее же сделайте легкий вдох.
 4. Теперь средним и безымянным пальцами закройте левую ноздрю. Медленно выдохните через правую ноздрю затем легко вдохните.
 5. Продолжайте дышать, чередуя ноздри в течение пяти минут. Дышать нужно естественно, без усилий и немного медленнее и глубже, чем обычно.
 6. Закончив упражнение, посидите спокойно несколько минут с закрытыми глазами. Дышите легко и свободно.
- Продолжайте заполнять свой ежедневный журнал сна и вечерний проверочный лист

ТРАВЫ

В Аюрведе используются тысячи встречающихся в природе трав, которые рассматриваются в качестве добавок к пище. Травы, так же как и пища, благотворно влияют на организм на базовом уровне природного интеллекта. При этом они могут использоваться более избирательно, воздействуя на определенные аспекты Вата-, Питта- или Капха -дошей. Что касается бессонницы, травяные добавки употребляются как часть общего стратегического лечения, включающего создание баланса на всех уровнях организма - на уровнях тела, разума и духа. Приводимые ниже сочетания различных трав Аюр-веда считает особенно полезными при бессоннице. Рецепты этих травяных сборов можно заказать через аюрведические организации, адреса которых приведены в конце книги.

Перечислим некоторые травы и их свойства:

Ятамамси. Близкая родственница тагары. Создает охлаждающую энергию помогает пищеварению.

Ашвагандха. Освежающая трава. Успокаивает нервы и обеспечивает полноценный отдых.

Шакханаппушпи. Еще одна трава, которая укрепляет нервную систему и успокаивает

ум.

Брахми. Способствует успокоению Питты и Ваты.

Ятипхапа. Одна из лучших трав для лечения нервных расстройств, способных нарушить сон.

Тагора (лат. валериана). Особенно хорошо "вычищает" из нервной системы скопления Ваты. Благотворное влияние валерианы на сон было доказано в исследованиях западной медицины, проводившихся в Швейцарии. Благодаря этой траве улучшился сон у 128 испытуемых при отсутствии каких-либо заметных побочных эффектов. Хотя перечисленные выше травы являются естественными продуктами природы и применяются во многих странах уже не одну тысячу лет, их определенные дозировки могут вызывать у отдельных людей нежелательные реакции. Если вы хотите использовать эти травы для улучшения своего сна, делайте это обязательно под руководством опытных аюрведических учителей, с которыми вы можете связаться по адресам, указанным в конце книги.

Может показаться, что некоторые вопросы, рассмотренные в данной главе, больше связаны с изменением режима дня, нежели с собственно бессонницей. Однако вы должны помнить, что аюрведические подходы всесторонни и уникальны. Устранение бессонницы с помощью аюрведических методов - это всесторонний процесс, позволяющий привести в равновесие одновременно сознание, тело, поведение и окружающую среду. Вы будете приятно удивлены тем, как скажутся на вашем физическом благополучии эти дополнительные пункты в вашем ежедневном распорядке. Они помогут вам не только преодолеть бессонницу, но и навести порядок во всех сферах вашей жизни.

7

Сны и сновидение

Сновидение, как и сам сон, - это в высшей степени субъективный феномен, который толковался по-разному в разные исторические периоды, в разных странах и разными людьми. Однако до недавнего времени все, казалось, были едины в одном - сны имеют важное значение.

С тех древних времен, когда библейские персонажи Иосиф и Даниэль поднялись на высокие посты благодаря своим способностям толковать сны, и до 1900 года, когда вышел фундаментальный труд Фрейда "Толкование сновидений", существовало мнение, что из снов можно черпать информацию о будущем. Вначале считалось, что сны могут предсказывать события, которые ожидают страну в целом - например, будет ли голод или предвидится ли вторжение неприятеля. В недавнем прошлом важное значение снов определялось уже более сжато: хотя сны больше не могут рассказывать нам обо всем мире, они все же способны открыть важные сведения о самом сновидящем.

Лично я считаю, что сны важны, во всяком случае, некоторые из них. Не касаясь проблемы толкования снов, можно утверждать, что ночные кошмары могут влиять на самочувствие и поведение человека в течение последующего дня. Несомненно также и то, что под впечатлением радостных снов человек чувствует себя в начале дня особенно хорошо, а от некоторых снов просыпается с улыбкой на лице. На то, какой у вас был ночью сон, плохой или хороший, т. е. на качество сна, сновидения влияют точно так же, как и реальное количество времени, проведенное вами во сне.

Давайте теперь рассмотрим некоторые из наиболее интересных и загадочных свойств сновидений, особенно те из них, которые связаны с возникновением бессонницы, и взглянем на то, как трактуются характеристики сновидений с точки зрения современных научных методик и традиционных позиций Аюр-веды.

МЕТАФОРЫ И ПАРАДОКСЫ

Как уже говорилось ранее, назначение сна состоит в том, чтобы дать организму отдых и возможность восстановиться. Подобно аккумуляторной батарее, спящий организм погружается на какое-то время в состояние пониженной активности, которое позволяет ему пополнить запасы энергии, израсходованной в тот период, когда он был "включен". Это сравнение с аккумуляторной батареей вполне обоснованно и применимо ко многим функциям организма, за исключением тех, которые наблюдаются в период сна с БДГ (быстрое движение глаз), т. е. в тот период, когда возникают сновидения, и который занимает примерно два часа всего ночного сна. В течение почти всего времени сна снижается частота сердечных сокращений и дыхания, падает артериальное давление. Но с наступлением фазы БДГ возрастает интенсивность обменных процессов, начинают активнее работать почки и у мужчин возникает эрекция полового члена. Что же касается работы мозга, то здесь метафора аккумуляторной батареи начинает тускнеть. Связано это с тем, что спящий мозг функционирует даже активнее, чем бодрствующий, поскольку в фазе сна с БДГ кровоснабжение мозга усиливается. Доктор Уильям Де-мент, ведущий специалист в области сна из Стен-фордского университета, говорит, что такому активному поведению мозга в фазе БДГ есть вполне рациональное объяснение. Оказывается, спящий мозг делает все то же, что и бодрствующий, и даже больше. Во время бодрствования мозг лишь реагирует на изначально существующую внешнюю реальность и вызывает соответствующие физиологические реакции. Эти реакции могут принимать формы телесных движений, мыслей или озвученных слов. А спящий мозг должен и создавать всю внутреннюю реальность, и реагировать на нее. Бели, например, в бодрствовании на вас на полном скаку несется лошадь, ваш мозг принимает об этом сообщение и посылает ногам команду уйти с дороги. Но когда лошадь мчится на ней во сне, это значит, что вашему мозгу пришлось создать эту лошадь, а не просто принять о ней сообщение. Далее, нервный импульс, посылаемый спящим мозгом к мышцам ног, развит точно в такой же степени, как и тот, что посылается бодрствующим мозгом. Этот импульс проходит через всю нервную систему, но в последний момент нейтрализуется уникальным механизмом телесного паралича, которым характеризуется фаза БДГ. И тогда порыв убежать превращается лишь в едва различимое подергивание мышц. Но это происходит не оттого, что мозг постарался не в полную силу.

Вспомните, природа ничего не делает зря. Но если назначение сна действительно состоит в том, чтобы помочь организму восстановиться, тогда почему в течение значительного времени, сна этот восстановительный процесс осуществляется отнюдь не через пассивный отдых? Вместо этого в организме протекает активный, позитивный процесс, требующий значительных энергетических затрат.

Это кажется парадоксом. Как можно оправдать то, что во время отдыха происходит расходование энергии? Почему природа, которая, как мы выяснили, всегда выбирает путь наименьшего сопротивления, не может в данном случае избрать легкий путь и закрыть на всю ночь все системы организма?

Должно же быть какое-то объяснение той физиологической работе, которая потребовалась для создания всех этих животных, автоответчиков, антикварных магазинов, т. е. всего того, что составляет метафорический мир наших сновидений. По сей день предлагается множество объяснений этого феноменально, к сожалению, ни одно из них не ведет к сколько-нибудь единому, убедительному заключению. Наоборот, все они так же парадоксальны, как и сами сновидения.

ВСПОМНИТЬ ИЛИ ЗАБЫТЬ?

Одна из наиболее опасных концепций, существующих в форме научных рассуждений, называется заблуждением Птолемея. Происхождение этого термина связано с разработанной древнегреческим астрономом Птолемеем теорией Вселенной, которая точно объясняла видимую картину мира, но фактически была неверна. Так, нам может казаться, будто Солнце вращается вокруг Земли и на основании этого наблюдения можно создать целое космологическое учение. Однако, что бы нам ни казалось, в действительности Солнце вокруг Земли не вращается.

В отношении смысла сновидений также существует множество теорий, которые как будто бы объясняют истинное положение вещей, но в действительности являются подчас лишь плодом творческого воображения самого исследователя. Однако это не значит, что теории звучат неубедительно. Одаренный развитым интеллектом человек, особенно ученый, может легко построить аргументы, способные убедить не только отдельного обывателя, но и широкую публику.

В романе английского писателя XVIII века Сэмюэла Джонсона "Расселас" ученый объясняет устройство изобретенного им механического крылатого аппарата, который позволит людям летать как птицы. Даже современному читателю его объяснения кажутся прекрасно аргументированными и в высшей степени убедительными. В них трудно найти какой-либо изъян. Но когда, собравшись испытать свой аппарат, этот персонаж совершает прыжок с крыши, его изящные доводы ему, конечно, не помогают. Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, считал, что сновидения - это способ осуществления тех желаний, которые в мире бодрствования не могли быть воплощены без определенного риска и поэтому осуществляются в мире сна, когда тело пребывает в оцепенении и ему не грозит никакая опасность. Но неужели кто-то действительно желает, чтобы на него' на полном скаку неслась лошадь, как в том сне, который я упомянул? Вероятно, да, но сновидение -о это всего лишь скрытая форма подавленного желания. Если бы желание предстало в сновидении слишком явно, спящий проснулся бы в Страхе от картин, порожденных его собственным _ мозгом, и биологическая польза, которую должен приносить сон, была бы утрачена. Фрейд говорит, что именно это и происходит в ночных кошмарах.

Итак, Фрейд рассматривает сновидения как своего рода компромиссный способ осуществления неприемлемых для бодрствующего сознания желаний, воплощаемых на фоне потребности организма отдыхе, который обеспечивает сон.

На протяжении всего нынешнего столетия идеи Фрейда, несомненно, оказывали и продолжают указывать глубочайшее влияние на всех специалистов, работающих в области сна. Даже те более современные исследователи, которые не признают его выводов (а таких большинство), так или иначе обращаются к вопросам, поднятым Фрейдом, и даже пользуются некоторыми из введенных им терминов.

Например, исследования сна кошек, проведенные специалистами Гарвардского университета, обнаружили, что во время сна с БДГ у кошек возникают всплески мозговой активности. Эти "мозговые волны" затопляют собой все нервно - проводящие пути. Предположив, что аналогичные всплески активности возникают и в человеческом мозге, исследователи пришли к заключению, что задача спящего человеческого мозга состоит в том, чтобы реагировать на эти внезапные всплески случайной сенсорной информации. Чтобы справиться с этой задачей, мозг изо всех сил старается создать сюжет, сплетающий воедино все элементы этой информации. Естественно, что мозг при этом полагается на желания и страхи спящего, что и указано в теории Фрейда. Однако в доктрине мозговых всплесков не находится места фрейдовской концепции "подавления желаний". Здесь мозг вовсе не пытается ничего скрывать, а наоборот, ищет все, что могло бы помочь ему понять значение этой сенсорной информации.

В одной из аналогичных теорий мозг также описывается, как механизм, сплетающий воедино огромное количество необработанной информации, но здесь этот противоречивый информационный материал возникает уже не в виде внезапных

нервных импульсов, а проистекает из событий предшествующего бодрствования дня со всеми его происшествиями, разговорами и т. п. Во время сна с БДГ мозг создает такую сюжетную линию, которая позволяет накопить и запомнить весь этот огромный объем событий в связном виде, хотя это и происходит на бессознательном уровне. Согласно указанной теории, сновидение есть искусный мнемонический механизм, служащий запоминанию событий жизни. Сновидение - это реальный помощник памяти. Существует и другая точка зрения, в соответствии с которой назначение сновидений состоит в том, чтобы помочь нам забыть. Исследования, проведенные знаменитым Фрэнсисом Криком, одним из открывателей структуры молекулы ДНК, привели к заключению, что нервные всплески, возникающие в фазе БДГ, в действительности являются формой очистки мозга. То есть во время сновидений мозг просто сбрасывает накопившийся в нем электрический мусор. В пользу этого подхода говорит его неопровержимая логика. Ведь мы, как правило, не помним своих снов, так что у природы, возможно, и не было намерения наделять нас такой способностью.

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Аюрведа - это, прежде всего, практическая система. Поскольку сновидения оказывают на здоровье и физическое благополучие человека менее существенное влияние, чем, скажем, пищеварение или питание, Аюрведа обсуждает их не так широко, как это делают другие, более склонные к мистике учения. Тем не менее в ней содержится ряд положений, касающихся сновидений и сновидящих. Так же, как и в бодрствующей жизни, центральную роль в сновидениях человека играет его индивидуальный тип тела.

Людям типа Вата обычно снятся очень образные сны, окрашенные элементами беспокойства или страха. Эта тенденция еще более усиливается в тех случаях, когда Вата-доша выходит из равновесия. Так что, если вы принадлежите к этому типу и замечаете, что ваши сны становятся все более насыщенными, вам необходимо принять меры для восстановления нарушенного равновесия. Даже если Вата не является вашей основной дошей, при ее дисбалансе у вас могут возникать устрашающие сновидения. Аюрведа рассматривает такие сновидения как процесс естественной коррекции, т. е. способ, с помощью которого ваш организм восстанавливает нарушенный баланс Ваты. Вскоре мы поговорим об этом более подробно, когда будем обсуждать тему ночных кошмаров.

Люди типа Питта видят динамичные, полные приключений сны, в которых часто присутствуют элементы агрессии или конфликтные ситуации, различные столкновения или всевозможные тайны. Интересно отметить, что такие образы, как показывают исследования сновидений, возникают в основном у мужчин. В женских сновидениях, как правило, преобладают разговоры, а не жесткие действия. Кроме того, темы женских снов, в отличие от мужских, больше сосредоточены на внутреннем мире.

Людям типа Капха снятся безмятежные сны, которые обычно не запоминаются. Возможно, что капхи, которые отличаются очень глубоким и крепким сном" проводят в фазе дельта сна, т. е. сна без сновидений, больше времени, чем в фазе БДГ.

НОЧНЫЕ КОШМАРЫ: КОГДА СПАТЬ СТАНОВИТСЯ ХУЖЕ, ЧЕМ БОДРСТВОВАТЬ

Одной из причин, по которой я считаю сновидения важным феноменом, является то, что они оказали существенное влияние на наше культурное наследие. Трудно представить себе, например, какова была бы западная литература, если бы человек был лишен способности видеть сны. "Гамлет"* "Макбет", "Ричард III" и другие пьесы Шекспира выглядели бы совсем иначе. Эта огромная культурная значимость

сновидений относится в равной степени и к восточной литературе.

Однако в истории творческой фантазии человечества важную роль играли не просто сновидения, а ночные кошмары. Картины Гойи и Фюсли, романы Достоевского и Кафки, музыка Шёнберга наводят на мысль о том, что все они созданы авторами под впечатлением заполненных страхами сновидений.

Применительно к нашей теме ночные кошмары также имеют важное значение, поскольку, хотя они и могут вдохновлять авторов на создание великих произведений искусства, они способны, без всякого сомнения, разрушить нормальный ночной сон. В ходе исследований сна были выявлены некоторые характеристики, определяющие понятие "ночные кошмары".

При ночном кошмаре человек пробуждается из сна с БДГ, как правило, в состоянии испуга, но без физических симптомов виде учащенного пульса или усиленного потоотделения. Последние являются, в свою очередь, признаками "ночных страхов", которые возникают во время дельта - сна.

Ночные кошмары часто запоминаются полностью и притом весьма подробно.

Люди, страдающие ночными кошмарами, зачастую узнают повторяющиеся темы своих сновидений. Бывает, что все сновидение повторяется по многу раз, порой в течение многих лет.

Сами по себе ночные кошмары не являются такой уж существенной причиной бессонницы: в каждый конкретный момент ими страдает приблизительно 5% всех взрослых американцев. Однако ночные кошмары могут быть сопутствующим симптомом другой, более глубоко лежащей проблемы. Так, установлено, что высокий процент людей, хронически страдающих ночными кошмарами, составляют те, кто пережил в своей жизни какое-то психотравмирующее, событие или целый период, оставшиеся неразрешенными, а иногда и неосознанными. Другая значительная часть людей, мучимых ночными кошмарами, переживает эти сновидения с самого детства, причем причины этого явления современная медицина выявить пока не может.

Аюрведа же наверняка связала бы эти причины с дисбалансом дошей. Более подробно я расскажу об этом в следующей главе, когда мы будем обсуждать проблему первичной бессонницы, или бессонницы с детства.

Если ваша бессонница вызвана ночными кошмарами или усугубляется ими, самый лучший путь, который вы можете избрать, - прислушаться к тому, что мы повторяем все время, а именно: причины плохого сна следует искать в событиях бодрствующей жизни. Большинство ночных кошмаров не имеет какой-либо особой причины. Они могут быть обусловлены напряженностью на работе или в семье. Клинический опыт показывает, что как только проблема выявлена и устранена, тревожные сны прекращаются. Вот так просто.

Хотя раньше считалось, что употребление некоторых продуктов питания непосредственно перед сном может служить причиной ночных кошмаров, это предположение не подтвердилось ни в одном из серьезных научных исследований. Однако нет сомнения в том, что ночные кошмары могут быть вызваны приемом противопоказанных лекарственных средств и особенно злоупотреблением алкоголем. Повторю еще раз: проблема ночных кошмаров решается достаточно просто.

8

Бессонница в детском и пожилом возрасте

Аюрведа считает, что баланс и умеренность являются основными слагаемыми здоровья. Это же касается и привычек, связанных со сном. Есть интересные научные данные, подтверждающие разумность этого аюрведического воззрения. Американское общество онкологов опросило группу выбранных наугад взрослых-людей по поводу их субъективной оценки характера своего сна. Шесть лет спустя было проведено

повторное обследование. Результаты показали, что у 99% опрошенных, спавших ночью в среднем по 7-9 часов, смертность отсутствовала, у тех людей, кто спал более 10 часов за ночь, уровень смертности был вдвое выше по сравнению с "нормальными" спящими, а у тех, кто спал менее 4 часов за ночь, уровень смертности был выше почти в 3 раза. Это обследование не доказало, что слишком короткий или слишком длинный сон могут вызывать преждевременную смерть, однако его данные убедительно показывают, что определенная связь между продолжительностью сна и уровнем смертности существует. Полезно было бы побольше узнать о категориях людей с наименьшим и с наибольшим уровнем смертности; Какой образ жизни они вели, каковы были их привычки? Какую работу они выполняли? И самое главное - каков был их возраст. Имеются убедительные свидетельства, что возраст является наиболее важным фактором, определяющим индивидуальные характеристики сна. Так считает современная наука; этой же точки зрения придерживается и Аюрведа.

Согласно Аюрведе, в детском возрасте преобладает Капха-доша, Детство - это тот период, когда все мы склонны к самому продолжительному сну. В первые несколько недель после рождения младенец спит в среднем по 16 часов в сутки. Даже в 5-летнем возрасте дети нуждаются в ежедневном 12-часовом сне. Но к старости, которая соответствует периоду Ваты, средняя продолжительность сна обычно снижается до 5-6 часов" причем даже у людей, которые в более молодом возрасте спали дольше. Бессонница как в детском, так и в пожилом возрасте часто представляет собой более серьезную проблему, чем та "ситуационная" бессонница, которая встречается у людей среднего возраста, когда причину удается относительно легко выявить и устранить. Поэтому в этой главе мы обсудим некоторые особенности, которыми характеризуется бессонница, встречающаяся в очень раннем и пожилом возрасте.

БЕССОННИЦА С ДЕТСТВА

У большинства детей сон представляет собой простую и естественную ответную реакцию на внутренний сигнал. Как только ребенок достаточно устает, он засыпает. Иногда дети улавливают этот сигнал не так быстро, как хотелось бы родителям, но когда сигнал все-таки улавливается, ребенок его воспринимает и тут же погружается в сон.

К сожалению, так дело обстоит не со всеми детьми. Небольшой процент детей испытывает бессонницу, которая наступает буквально с момента рождения и продолжается вплоть до зрелого возраста. Это - очень серьезная проблема, которая может существенно повлиять на способность человека жить полноценной жизнью. Такая бессонница зачастую требует более радикального вмешательства, чем другие ее формы.

Доктор Питер Хаури, руководитель Программы по лечению бессонницы при клинике Мэйо, провел широкомасштабное исследование бессонницы у детей и у тех взрослых, у которых проблемы со сном начались еще в детстве. Хаури обнаружил, что бессонница у детей часто сопровождается некоторыми специфическими расстройствами неврологического характера, такими как дислексия и гиперактивность. (С аюрведической точки зрения существенным является то, что при этом у детей также наблюдается повышенная чувствительность к шуму. Это указывает на дисбаланс Ваты). Хотя дислексия и гиперактивность не обязательно являются признаками психического расстройства, дети, испытывающие их, иногда положительно реагируют на незначительные дозы антидепрессантов, которые могут также снимать и симптомы бессонницы.

Интересно, что юные жертвы бессонницы совсем не ощущают подавленности. Наоборот, они чрезвычайно бодры" проявляют исключительную любознательность к окружающему миру и всегда готовы к активным действиям. В течение многих лет

такое поведение у детей ошибочно считалось совершенно нормальным. Однако по мере того, как ребенок взрослеет и на него начинает давить груз всевозможных проблем, неспособность к нормальному сну вскоре наносит организму тяжелый урон. Взрослые жертвы начавшейся еще в детском возрасте бессонницы часто из-за этого теряют работу и иногда даже не способны к нормальному повседневному общению с окружающими. Буквально каждый день они чувствуют себя так, как чувствовал бы себя здоровый человек после участия в эксперименте по лишению сна, продолжавшемся сотни часов.

К счастью, кроме антидепрессантов, которые эффективно действуют на детей, существуют и другие препараты, которые могут помочь взрослым преодолеть бессонницу, преследующую их всю жизнь. Однако следует иметь в виду, что одни и те же лекарства действуют на каждого по-разному и при этом могут оказывать совсем не тот эффект, который ожидался. Иными словами, лечение - это зачастую процесс проб и ошибок, который, несомненно, при грамотном, профессиональном врачебном наблюдении может принести успех.

Если бессонница преследует вас с раннего детства и отравляет всю вашу жизнь, я настоятельно советую вам как можно скорее начать поиски лечебных средств.

СНОХОЖДЕНИЕ (СОМНАМБУЛИЗМ) И НОЧНЫЕ КОШМАРЫ У ДЕТЕЙ

Снохождение - это своеобразное явление, которое чаще встречается среди детей. К подростковому возрасту оно обычно проходит. По данным статистики, мальчики подвержены снохождению гораздо в большей степени, нежели девочки. Причиной снохождения является, по-видимому, наследственная предрасположенность у большинства ходящих во сне детей есть родственники, которые в их возрасте тоже имели такую особенность. Лекарства и психотерапия в этом случае не очень помогают, особенно детям, так что лучше всего дать времени возможность решить эту проблему.

А между тем нужно обязательно принять определенные меры предосторожности против несчастного случая. Людям, подверженным снохождению, лучше спать на первом этаже. Следует закрывать на ночь окна и прятать ключи от машины.

Как и "ночные страхи", при которых пробуждение сопровождается не только паническим состоянием, но и таким физическим симптомом, как учащенное сердцебиение, снохождение наблюдается в периоде глубокого дельта - сна. Во время снохождения человек способен выполнять несложные действия, например открывать двери, но вести машину или работать на компьютере он не сможет, хотя это не значит, что он не попытается это сделать. Сомнамбулы обычно безразличны к окружающей обстановке, о чем свидетельствует их спокойное хождение босыми ногами по снегу.

Что же следует предпринять при встрече с сомнамбулой? Народная медицина утверждает, что если во время снохождения человека разбудить, произойдет физиологическая катастрофа. С научной точки зрения, это утверждение неверно, но человек, действительно, может испугаться, если внезапно увидит, что находится не в своей спальне, а совсем в другом месте. В любом случае, по мнению специалистов, нет необходимости будить человека во время снохождения. Его просто следует нежно, взять за руку и отвести в постель.

Около 15% американских детей ходят во сне по крайней мере один раз в жизни. В противоположность снохождению, ночные кошмары испытывают практически все дети, которым в данном случае обязательно требуются сочувствие и поддержка родителей. Кошмары у детей возникают чаще всего в возрасте 3-8 лет. Обычно это происходит так; ребенок просыпается от страха, обнаруживает, что он один в темной комнате, кричит и ищет убежища в постели у родителей.

Нет ничего плохого в том, если ребенок, в конце концов, останется спать вместе с

родителями, но это не поможет разорвать цепь тех событий, которые составляют данную проблему. Более целесообразно было бы разрушить жуткий образ темной детской комнаты, который является такой же частью кошмарных переживаний, как и само устрашающее сновидение.

Прежде чем ребенок успеет вскочить с постели, необходимо, если возможно, пойти к нему в комнату и приободрить его, убедив в том, что вещь, которая висит на стуле, это всего лишь пиджак, а не оборотень. Сделайте все возможное, чтобы уговорить вашего малыша остаться в своей комнате, и будьте готовы сидеть с ним столько, сколько потребуется.

Если ночные кошмары повторяются вновь и вновь, следует поискать какие-то длительно действующие средства для решения этой проблемы, которые, кстати, могут оказаться весьма простыми: включенный на ночь свет или открытая в соседнюю комнату дверь. Однако, по мнению многих ведущих специалистов, присутствие в семье любимого домашнего животного - лучший способ избавить ребенка от ночных кошмаров. Это дает стопроцентный эффект. Если держать живого любимца нет возможности, попытайтесь заменить его игрушечным, но при этом имейте в виду, что ребенку он может показаться в темноте страшным зверем.

СОН У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

По мере старения расстройства сна становятся, как правило, все более частыми и более мучительными. После сорока лет в конституции человека начинает преобладать Вата. Пожилые люди часто спят очень плохо, так как нарушения Ваты, не устраненные вовремя, в этом возрасте усугубляются.

Следует помнить: для того, чтобы хорошо спать ночью, нужно быть активным днем. Это правило в большей степени относится к пожилым людям, нежели к представителям других возрастных групп. Если вы по-здоровому устали, ваш организм будет сам использовать ночное время для восстановления физиологического равновесия и ему не потребуются никакие помощники в виде лекарств. Пожилые люди часто принимают множество различных лекарственных препаратов. Однако всякое лекарство вредит нормальному сну, даже если создается впечатление, что в данный момент оно помогает. Итак, следует до минимума сократить количество принимаемых лекарств, избегать снотворных таблеток и употреблять алкоголь только в умеренных дозах. По мере того как человек стареет, выделительные функции его организма ослабевают, а это значит, что принятое лекарство может надолго задерживаться в организме. То есть то, что принимается внутрь организма, будет медленно из него выводиться. Кроме того, испытания снотворных и других лекарственных препаратов проводятся в основном на относительно молодых, здоровых людях и притом самими же производителями этих препаратов. Поэтому убедительный совет пожилым людям - принимать всегда значительно меньшие дозы лекарств, чем те, которые рекомендованы. Когда мы будем обсуждать крайне недооцениваемую проблему сонных апноэ, вы увидите, что у людей пожилого возраста бессонница часто связана с депрессией и так называемым старческим угасанием. При этом результаты исследований показывают, что когда-то пожилой человек сокращает количество принимаемых им снотворных и других лекарственных средств или же совсем от них отказывается, процесс "старческого угасания" резко приостанавливается.

Если пожилому человеку все же необходимо какое-либо средство для улучшения сна, лучше всего, если это будет теплое молоко со столовой ложкой меда. Выпитое перед сном, оно очень успокоительно действует на Вату. Поскольку в пожилом возрасте обезвоживание представляет собой большую опасность для здоровья, полезно также пить много воды, хотя это может показаться не самым привлекательным занятием. Следует также помнить о том, что Вата чрезвычайно чувствительна к сильному шуму и

яркому свету и эта чувствительность с возрастом повышается, особенно у людей типа Вата. Таким образом, в спальне должны быть, по возможности, полная тишина и темнота. Иногда в ранние утренние часы периода Вата пробуждение может вызвать полоска света, пробивающегося между шторами или под дверью, которую ваше сознание даже не замечает.

СОННЫЕ АПНОЭ

Самое серьезное и наиболее распространенное нарушение из всех, связанных со сном, называется сонными апноэ. Это медицинский термин, обозначающий остановку дыхания во время сна. Как показывают исследования, это нарушение встречается у 25 % американцев старше 65 лет. В этом возрасте последствиями апноэ могут быть глубокая депрессия, сердечно-сосудистые заболевания, а иногда и смерть. Обычно при сонных апноэ наблюдается остановка дыханий, продолжающаяся до 1 минуты, после чего человек просыпается на 1-2 секунды, даже не открывая при этом глаз, жадно хватая ртом воздух или кашляет и потом снова засыпает. Вскоре, однако, все повторяется. За ночь может наблюдаться до тысячи таких эпизодов, поэтому неудивительно, что наутро человек чувствует себя не отдохнувшим. Больные, апноэ редко осознают представление о реальном количестве своих пробуждений, поэтому не могут объяснить крайнего утомления, чрезмерной сонливости и умственной заторможенности, которые они испытывают. А истинная причина, между тем, кроется в серьезном дефиците сна.

Апноэ наблюдается в основном у пожилых людей, но иногда встречается и у детей. Апноэ могут быть обусловлены неправильным развитием или повреждением носовых ходов, однако главными причинами являются излишний вес и злоупотребление алкоголем. Часто с апноэ связан храп. Практически все больные, страдающие сонными апноэ, храпят, а их супруги нередко заявляют, что после одного-двух стаканчиков спиртного на ночь храп становится еще сильнее.

Избавиться от многих физиологических нарушений, лежащих в основе сонных апноэ, можно с помощью хирургических операций. Во многих случаях хирургическое вмешательство вполне оправдано, поскольку многие дегенеративные изменения, которые мы обычно связываем с процессом старения, на самом деле обусловлены неспособностью человека к нормальному ночному сну. Это особенно справедливо отношению к так называемому старческому угасанию, которое обычно сопровождается нарушением процесса мышления, депрессиями и апатичным поведением. Однако прежде чем вы начнете рассматривать хирургический вариант решения проблемы апноэ, стоит предпринять некоторые другие эффективные шаги" которых множество.

Первым таким шагом должен стать точный и всесторонний анализ своей проблемы. "Поскольку больному апноэ обычно кажется, что он просыпается за ночь 4-5 раз (тогда как действительное количество минипробуждений может быть в сто раз больше), диагностировать это заболевание самому невозможно. Доктор Уильям Демент из Стенфордского университета считает, что каждый человек старше 60 лет должен проходить обследование по поводу нарушений дыхания во время сна. Это в особенности касается тех людей, которые храпят, страдают излишним весом, привыкли употреблять алкоголь для улучшения сна или испытывают сонливость в течение всего дня.

Если в отношении сонных апноэ ничего не предпринимать, это может вызвать развитие гипертонии и падение уровня кислорода в крови, что, в свою очередь, может привести к застойной сердечной недостаточности, которая является ведущей причиной смертности среди пожилых людей. Таким образом, пожилого человека нельзя считать эмоционально или физиологически здоровым, если в результате сонных апноэ он испытывает недостаток в сне.

Полное самовыражение основа здорового сна

Подобно тому, как свет рассеивает тьму, полное раскрытие своих внутренних возможностей может устранить любое расстройство или ощущение дискомфорта, включая и бессонницу. Это главное условие создания баланса и гармонии во всей вашей деятельности.

В этой главе предлагаются пути и рекомендации по развитию ощущения полного самовыражения и высвобождения своей внутренней природы. Конечная цель Аюрведы состоит именно в том, чтобы помочь человеку понять, что он создан из чистого сознания, что его естественное состояние - быть свободным от болезней и страха, а его предназначение - наиболее полно и всесторонне выразить себя в жизни.

Обсуждая рецепты борьбы с бессонницей, очень важно остановиться на понятии индивидуального самовыражения. К любой проблеме со здоровьем Аюр-веда подходит с двух сторон: во-первых, она рассматривает специфические нарушения равновесия, возникающие на физическом уровне, а во-вторых, вводит в ситуацию новый элемент - полное и всестороннее самовыражение личности.

Несколько лет назад Департамент здравоохранения, образования и социального обеспечения шт. Массачусетс провел изучение факторов риска, вызывающих сердечные заболевания. Возможно, вы усомнились в необходимости такого исследования. Зачем кому-то опять понадобилось рассматривать факторы, которые мы и так знаем: гипертония, табакокурение, холестерин, наследственная предрасположенность и т. п. Однако на самом деле существует вполне обоснованная причина для изучения сердечных факторов риска. Причина эта заключается в том, что большинство людей, у которых первый сердечный приступ случился, когда им не было еще и 50 лет, не обнаруживало до этого ни одного из так называемых сигналов опасности. Исследование, проведенное в Массачусетсе, фактически показало, что среди факторов риска, вызывающих заболевания сердца, на первом месте стоит неудовлетворенность работой, а на втором - пониженное ощущение личного счастья. Это значит, что вы можете выйти на улицу и задать прохожим всего лишь два вопроса: нравится ли вам ваша работа и счастливы ли Вы? Если человек, не задумываясь, утвердительно ответит на оба вопроса, он, вероятнее всего, избежит заболеваний сердца, а также многих других проблем, связанных со здоровьем, потому что риск заболеть связан именно с тем, как мы отвечаем на эти два главных вопроса.

В Аюрведе существует понятие, именуемое дхарма. Пребывать в дхарме - значит знать свое предназначение в этом мире, понять смысл своего бытия. Дело в том, что во вселенной нет ничего лишнего. Каждый человек приходит в этот мир, чтобы занять отведенное ему место. И каждая частичка вселенной должна точно входить в эту громадную составную картинку-годоволомку. В самом деле, вселенная была бы неполной, если бы в ней не было вас. И для того, чтобы во всей вселенной свершилась хотя бы одна-единственная вещь, вы и каждый другой должны принять в этом участие. Конечно, понятие дхармы гораздо шире, чем просто удовлетворенность от работы. Дхарма вбирает в себя всю деятельность нашего бодрствующего сознания, потому что одной из частей этого предназначения является выполнение той работы, которая приносит нам наибольшее удовлетворение.

Однако на пути, предначертанном нам природой, иногда встают преграды. Одной из первых проблем, встречающихся на этом пути, фактически, является бессонница, за которой могут скрываться и другие. Аюрведа считает, что источник любой проблемы лежит в ощущении некоего дискомфорта, болезни, тревоги или беспокойства. Эти ощущения могут затем перейти в такие состояния, как усталость или бессонница. Далее на фоне этих состояний начинает развиваться более острое чувство физического дискомфорта и, наконец, в совершенно законченном виде предстает физическая

болезнь.

Итак, бессонница является симптомом всеобщего дисбаланса, и если вы хотите знать истинную причину этого дисбаланса, я бы предположил, что она заключается в отсутствии дхармы, отсутствии полного самовыражения и жизненной цели. Выражаясь иначе, есть цель, но вы ее еще не постигли.

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ

Чтобы преодолеть любое затруднение, связанное с сном, Необходимо выполнять практические рекомендации, изложенные в предыдущих главах книги. Однако при этом не менее важно задать себе некоторые главные вопросы, касающиеся вашей жизни: Каково мое предназначение в этом мире ?. Что сделает меня счастливым?.. Как мне наиболее полно реализовать себя в своей работе?

Так же, как одну треть своей жизни мы проводим во сне, так другую треть мы бодрствуем. При этом совершенно очевидно, что своими положительными или отрицательными качествами эти два аспекта нашей жизни оказывают друг на друга определяющее влияние. Я, конечно, не настаиваю на том, чтобы вы немедленно бросили нелюбимую работу, для того чтобы нормально спать по ночам. Любую работу можно сделать более привлекательной, если выполнять ее просто и при этом осознавать настоящий момент.

Для того, чтобы научиться этому, вам прежде всего необходимо понять очень важные позиции Аюр-веды, касающиеся концепций болезни и здоровья. Болезнь рассматривается в Аюрведе как состояние, в действительности не имеющее под собой реальной основы. Отношения между болезнью и здоровьем подобны отношению между светом и тьмой Здоровье не есть отсутствие болезни; болезнь есть отсутствие здоровья.

Аюрведа акцентирует свое внимание на здоровье, как на позитивном, активном качестве. То есть, в определенном смысле, она вообще не касается проблемы лечения болезней. Болезнь признается в Аюрведе областью физиологии - областью, в которой попросту отсутствует та основная концепция, которую мы называем здоровьем. Все равно, как комната погружена в темноту до тех пор, пока в ней не вспыхивает свет. Здоровье означает целостность. Поэтому когда человек совершенно здоров, он способен наиболее полно выразить себя.

Если неудовлетворенность от работы сказывается на вашем здоровье и губит ваш сон, это на самом деле не означает, что проблема заключается в самой работе, проблема - в качестве всех сторон вашей жизни. Существует старая аюрведическая поговорка: "Мир таков, каковы мы сами". Вы когда-нибудь замечали, что в те дни, когда вы чувствуете себя хорошо отдохнувшим и счастливым, у вас все идет прекрасно и люди относятся к вам положительно, а когда вы подавлены и у вас дурное настроение, мир отвечает вам тем же?

Если вы хорошо отдыхаете, если вы реализуете свои возможности в других областях своей жизни, тогда и ваша работа будет гораздо более приятной, более результативной и, конечно, принесет вам больше удовлетворения. Хотя иногда вы можете чувствовать себя жертвой обстоятельств, на самом деле вы способны повлиять на ситуацию и первый шаг на этом пути лежит на уровне вашего сознания. Вам не нужно к кому-то или куда-то идти, чтобы найти способ для полного и всестороннего раскрытия своего "я"; эта способность заложена в вас природой. Вы просто должны открыть себе доступ к полю чистого интеллекта.

Первый шаг, который вам нужно сделать, - произвести небольшой сдвиг в своем сознании, т.е. сместить его в сторону потакания (в хорошем смысле этого слова) своим устремлениям, в сторону более внимательного отношения к самому себе и своей цели в жизни. И тогда, как только вы увидите перспективу, гораздо более широкую и более

глубокую, нежели все ваши тревоги и профессиональные заботы, вы сможете выполнять свою работу гораздо эффективнее и с гораздо большим удовольствием. Вы станете более целеустремленным в своей работе, потому что перед вами старается более широкая перспектива, дающая ощущение жизни, в которой есть место самореализации и удовлетворению.

БАЛАНС И КРАСОТА

В нашей жизни, как и во всей вселенной, должен поддерживаться баланс между покоем и активностью. Какой бы профессиональной деятельностью вы ни занимались, обязательно находите время и для других важных дел, например никогда не отказывайте себе в удовольствии Пообщаться со своими детьми или внуками, либо другими членами семьи. Эти простые радости жизни - чрезвычайно важная часть аюрведического распорядка.

Обязательно выделите время для активного отдыха, занятий любимым делом, для самообразования или удовлетворения своих культурных запросов. Возможно, есть многое из того, что вы стремились сделать всю свою жизнь, но не осуществили своих планов из-за недостатка времени - а это нарушает принцип уравнивания периодов покоя и активности.

Большинство людей, страдающих бессонницей, слишком переоценивают значение активной части своей жизни и недооценивают значение периода покоя. Обязательно уделите время тому, чтобы сбалансировать свою динамичную, приносящую успех, активную часть жизни с периодом настоящего отдыха. Не лишайте себя загородных прогулок!

Вы должны проводить свободное время и отпуск, занимаясь тем, что дает вам ощущение полноты жизни и свежести, а не доводит до изнеможения и усталости. Этот мир радости и покоя создан для тех, кто хотел бы разделить между собой наслаждение одним из величайших творений Всевышнего- красотой. В присутствии красоты восстанавливается утраченная нами связь с природой и мы постигаем это как истину. Аюрведа учит, что все проблемы в жизни возникают по причине нашей обращенности к внешним Объектам. Для отождествления самих себя, для самоидентификации мы обращаемся к объектам, находящимся вне нас самих. Это могут быть жизненные Ситуаций, или какие-то обстоятельства, люди или предметы. В результате обращенности к внешним объектам мы развиваем в себе чувства вины и сожаления о прошлом, отвлекаемся от настоящего и испытываем страх и тревогу за будущее. В этом и кроется корень всех болезней.

Таким образом, чтобы излечить любую болезнь, Необходимо обратиться к самому себе. Вы отдаете миру свой величайший дар, когда во все моменты своей жизни остаетесь самим собой. Все остальное вызывает сильное напряжение, стресс, усталость, тревогу и бессонницу. Причина всех страданий кроется в утрате своего истинного "я" и замене его искусственным имиджем, отказе от само обращенной внутренней реальности ради образа, обращенного к объектам внешнего мира.

Для того, чтобы возвратиться к собственному "я", мы должны научиться выходить за ограничивающие нас пределы; нам необходимо научиться доверять самим себе, своим инстинктам, своим интуитивным ощущениям. Для нас аюрведическая цель состоит в том, чтобы понять, что мы созданы из чистого сознания, что судьбой нам предписано всегда ощущать этот факт, а наше предназначение - стать свободными.

ОСОЗНАНИЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

Для того чтобы чувствовать себя свободными, мы должны жить осознанием настоящего, устремленного к жизни, момента. Противоположностью этого является

осознание связанности во времени, которое естественным образом сопровождается эмоциональным состоянием страха.

У поэта Руми есть замечательное высказывание: "Выйди из круга времени и войди в круг любви". Лучший способ подготовиться к любому будущему событию - полноценно жить в сегодняшнем дне. Единственная цель жизни всякого, свободного человека должна состоять в том, чтобы впустить внутрь себя потоки чистого сознания и умиротворенных мыслей, с тем чтобы с кристальной ясностью увидеть вещи в их истинном свете, а не пропускать их сквозь фильтры устоявшихся предвзятых мнений, определений, толкований и суждений.

В этом состоянии чистого сознания мы видим мир таким, каков он есть на самом деле, - мир как проявление и раскрытие неизбывного "я". Когда человек находится в таком состоянии сознания, он действительно свободен и может добиться всего, чего захочет. В этом состоянии все желания, мечты, устремления и повеления зреют, как брошенные в землю семена, ждущие подходящего времени года, чтобы распуститься яркими цветами в прекрасных садах.

Наше существование - это результат того, куда уводят нас наши мысли. В действительности мы есть то, что представляют собой наши мысли. -Если они рассеиваются, мы чувствуем себя рассеянными, и мы на самом деле рассеяны. Если наши мысли в прошлом, мы также пребываем в прошлом. Если они устремлены в будущее, мы также находимся в области воображаемого будущего. Но когда ваши мысли пребывают в настоящем, тогда и мы пребываем в мире жизненной энергии. Все проблемы, в частности бессонница, возникают из-за того, что наши мысли переключаются с настоящего момента на прошлое или будущее.

Ощущать настоящий момент - это значит дать потоку мыслей, потоку сознания, потоку вселенского разума и потоку природы спонтанно и беспрепятственно течь по всем системам своего организма. А когда мы переключим свои мысли с внешних объектов на свое внутреннее "я", тогда наш организм начнет функционировать в соответствии с пульсацией жизненной энергии.

Оказывается, что обратиться к самому себе, а не к объектам внешнего мира, - это, на самом деле, самое простое из всего, что мы можем сделать. Это так легко потому, что быть самим собой заложено в природе человека. В мире нет ничего более близкого вам, чем вы сами. Лишь только потому, что мы привыкли все усложнять, нам кажется трудным быть самим собой. Однако нет ничего более естественного, более непринужденного и приятного, чем встать на путь самообращенности.

В процессе самоосознания мы раскрываем свою интимную связь с природой и постигаем то, что связь эту разрушить никогда нельзя. Быть обращенным к самому себе - значит жить в гармонии со своей природой и с природой вообще. Это истинный путь к совершенному здоровью, и притом путь единственный.

Интересно, что здоровье обозначается в Аюрведе символом "свастика", что буквально значит "быть созданным в самом себе". Так что даже само это слово указывает нам на глубокую истину, заключающуюся в том, что основой совершенного здоровья, которое, конечно, предполагает отсутствие бессонницы, является связь со своим собственным "я".

Где же мы находим это "я"? Мы находим его в простейшей форме своего самосознания, где это "я" ощущается как действительно безграничная, абсолютно свободная, целостная сущность, пребывающая в гармонии с природой. Весь свой выбор, который мы осуществляем на этом уровне, является наиболее естественным и способствующим поддержанию жизни. На этом уровне мы действуем произвольно, интуитивно итак, что все наши поступки содействуют сохранению равновесия и здоровья.

Заключение

Давайте в заключение еще раз коротко остановимся на основных принципах борьбы с бессонницей.

Я уже подчеркивал важность установления гармонии с циклами природы и организации здорового, сбалансированного режима дня. В частности, вы должны рано ложиться спать и рано вставать, притом всегда в одно и то же время.

Чтобы достичь этого, вам необходимо установить регулярное время подъема и, используя вначале будильник, вставать в это время независимо от своего самочувствия. Если вы привыкли долго спать, попытайтесь постепенно смещать час подъема утром на более раннее время, так как описано в главе 4. Это поможет вам соответственно сместить на более раннее время час отхода ко сну. Достижение такого естественного равновесия между временем подъема и временем отхода ко сну является одной ВЕЗ важнейших /рекомендаций из всех, предлагаемых в данной книге.

Если после того, как вы легли в постель, вы чувствуете себя возбужденным и вам не удается уснуть, воспользуйтесь методикой перемещения сознания по телу, которая описана в главе 2. Используя эту методику и соблюдая режим раннего вставания и отхода ко сну, вы с удовольствием ощутите, как ваш сон возвращается в норму и становится более спокойным.

Поскольку состояние уравновешенного сознания играет в достижении нормального сна очень важную роль, я бы хотел еще раз подчеркнуть значение медитации (наблюдения за своим дыханием), методы которой описаны в главе 6. Медитация - это наиболее эффективный способ войти в непосредственный контакт со своим внутренним "я" и уравновесить сознание. Как только такое равновесие будет достигнуто, вы сможете легко и совершенно естественно выполнить все остальные рекомендации по укреплению здоровья, содержащиеся в этой книге, например касательно того, как добиться гармонии чувств (глава 6).

Когда вы будете вносить в свой образ жизни все рекомендуемые в этой книге изменения, Делайте это без насилия над собой. Помните, что некоторые из предлагаемых рекомендаций могут подойти вам больше и дать более быстрый эффект, чем другие. Если вначале какая-то из предлагаемых рекомендаций покажется вам трудновыполнимой, начните с более простой, а тем временем продолжайте знакомиться с остальными, с тем, чтобы со временем вы могли опробовать и их. Имейте в виду, что в основе этих рекомендаций лежат не фантазии автора, а законы природы, от следования которым зависит нормальный сон, крепкое здоровье и полноценная жизнь.

В этой связи - один последний совет: Аюрведа говорит, что когда нам кажется, будто мы выпадаем из равновесия с природой, это на самом деле не значит, что мы теряем с нею связь; скорее это похоже на то, что мы о ней забываем. То есть мы перестаем адекватно воспринимать ту действительность, которая всегда существует вокруг нас. Таким образом, процесс повторного обретения утраченного равновесия и восстановления принципа самообращения является на самом деле процессом возвращения памяти. В Аюрведе это называется смирти, или память о своей собственной природе.

Процесс роста продолжается непрерывно. Постепенно добавляя аюрведические элементы в свой личный жизненный распорядок, вы обнаружите, что победа над своими проблемами со сном будет самым незначительным из всех ваших завоеваний. Вы увидите, что ваша жизнь становится все более естественной, гармоничной и простой.

Главная цель всего" что изложено в этой книге, - помочь вам создать в своей психофизиологической системе простоту, вернуть ваш организм к функционированию в согласии с природой и указать путь к самообращенности. Пропагандируя эту идею, я стремлюсь вывести вас на более высокий уровень самовыражения, что, в конечном счете, является наилучшим и единственным реальным способом устранить проблему

бессонницы. Вы установите более тесный контакт с самим собой и разовьете способность жить в гармонии с природой, результатом чего станут полное и всестороннее самовыражение, абсолютное равновесие и идеальное здоровье.

Литература

Brody Jane. The New York Times, "Personal Health" column. 1/19/94 and 1/26/94.
Dement William C. The Sleepwatchers. Stanford, Calif.: Portable Stanford Book Series, 1992.
Ford Norman. Good Night. Rockport, Mass.: Para Press, 1983.
Hour! Peter and Linde Shirley-Lib More Sleepless Nights. New York: John Wiley & Sons" 1990. -
Regenstein Quentin and Ritchie David. Sleep Problems and Solutions. Mount Vernon, N.Y.: Consumer Reports Books, 1990.
Schlereth Tomas J. Victorian America, New York: Harper Perennial, 1992.
Sweeney Donald R. Overcoming Insomnia. New York: C. P. Putnam's Sons, 1989.

Источники

Дополнительную информацию об аюрведических и психофизических методах лечения, аюрведической продукции, травах и образовательных программах можно получить в следующих организациях:

Quantum Publications

P. O. Box 598

South Lancaster, MA 01561

800-858-1808

Quantum Publications, Inc. - корпорация которой владеют доктор Дипак Чопра и его семья.

Sharp Institute for Human Potential and Mind/Body Medicine

8010 Frost Street, Suite 300 San Diego, CA 92123 800 -

82 - SHARP

Ayurvedic Institute 1311 Menual N. E., Suite A Albuquerque, NM 87112 505-291-9698

American Institute of Vedic Studies P.O. Box 8357 Santa Fe, NM 87504