

АЮРВЕДА

ДРЕВНЯЯ МУДРОСТЬ
И СОВРЕМЕННАЯ НАУКА
ДЛЯ СОВЕРШЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

ДИПАК ЧОПРА



МОСКВА
2019

УДК 294.527
ББК 86.33
Ч-75

Deepak Chopra
PERFECT HEALTH

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

Чопра, Дипак.

Ч-75 Аюрведа. Древняя мудрость и современная наука для совершенного здоровья / Дипак Чопра ; [пер. с англ. Е. Науменко]. — Москва : Эксмо, 2019. — 480 с. — (Духовные законы здоровья).

ISBN 978-5-699-97408-5

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

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

УДК 294.527
ББК 86.33

© Науменко Е., перевод на русский язык, 2017
ISBN 978-5-699-97408-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I

МИР СОВЕРШЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Предисловие	11
Глава 1. Приглашение на новый уровень реальности	17
<i>Возможности аюрведы – новой медицины</i>	21
<i>Квантовая механика человеческого тела</i>	23
<i>Тело – это река</i>	31
<i>Возврат к магии сил природы</i>	35
<i>Жизнь без болезней</i>	40
Глава 2. Определение типа тела	46
<i>Первый шаг – определение типа вашего тела</i>	47
<i>Составные части типов тела – доши</i>	52
<i>Тест аюрведы для определения</i> <i>психофизиологического типа</i>	55
<i>Определение вашего</i> <i>психофизиологического типа</i>	61
<i>Характеристики психофизиологических типов</i>	64
<i>Описание типов двух дош</i>	78
<i>Тип трех дош</i>	84

Глава 3. Три доши – создатели реальности	86
<i>Как научиться «видеть» три доши</i>	86
<i>Динамическое равновесие 25 гун</i>	92
<i>Пять элементов</i>	101
<i>Переходим к подробностям: субдоши</i>	104
<i>Субдоши – развернутое описание</i>	107
Глава 4. Образ, созданный природой	116
<i>Правильное отношение к своему типу</i>	118
<i>Как природа создала нас</i>	121
<i>Самый невесомый источник болезни</i>	128
<i>Как доши теряют равновесие</i>	132
Глава 5. Как восстановить равновесие	146
<i>Сотни термостатов</i>	148
<i>Шесть стадий болезни</i>	156
<i>Как восстановить баланс ваших дош</i>	161
<i>Жизнь в равновесии: основные положения</i>	163

ЧАСТЬ II

КВАНТОВО-МЕХАНИЧЕСКОЕ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА

Глава 6. Квантовое лечение для квантового тела	183
<i>Исследуя внутренний мир</i>	184
<i>Квантовое лечение</i>	186
<i>Сила сознания</i>	197
Глава 7. Открытие каналов исцеления	201
<i>Панчакарма – очищение тела</i>	202
<i>Медитация как способ «выйти за рамки»</i>	208

<i>Целительные звуки – тончайшие вибрации природы</i>	223
<i>Марматерапия – стимуляция точек соприкосновения тела и разума</i>	237
<i>Ароматерапия – гармония запахов</i>	249
<i>Музыкотерапия – мелодии, приносящие гармонию</i>	255
Глава 8. Свобода от зависимостей	260
<i>То, что уходит корнями в память</i>	261
<i>Ненавязчивое лечение</i>	264
<i>Зависимости и доши</i>	269
<i>Как бросить курить</i>	273
<i>Исцеление от зависимости в домашних условиях</i>	276
Глава 9. Старение – это ошибка	281
<i>Старение vs. Исцеление</i>	283
<i>Расаяны – растения, продлевающие жизнь</i>	292

ЧАСТЬ III

ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

Глава 10. Толчок к развитию	307
<i>Принятие правильных решений</i>	310
<i>Как развивать в себе саттву</i>	315
Глава 11. Распорядок дня: на волне природы	318
<i>Один день в идеальном ритме</i>	320
Глава 12. Питание для идеального баланса	335
<i>Диеты по типу конституции</i>	337
<i>Шесть вкусов</i>	367

<i>Агни – пищеварительный огонь</i>	381
<i>Диета блаженства</i>	397
Глава 13. Упражнения, или миф о том, что «без труда не выловишь и рыбку из пруда»	411
<i>Успех без труда</i>	413
<i>Упражнения для трех дош</i>	423
Глава 14. Сезонный распорядок – гармония на весь год	456
<i>Доши и их сезоны</i>	458
<i>Соблюдайте сезонный распорядок</i>	459
Эпилог. Цветы с квантового поля	463
<i>Как правильно управлять своей жизнью</i>	466
<i>Зыбь в океане разума</i>	469
Приложение. Все для аюрведы	473
Глоссарий	476

БЛАГОДАРНОСТИ

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

Дэвиду Саймону, моему другу и коллеге — за помощь в работе над книгой и за то, что он уделил этому делу больше внимания, чем мы с ним договаривались; замечательному агенту и дорогому другу Линн Франклин — за ее веру в мой успех;

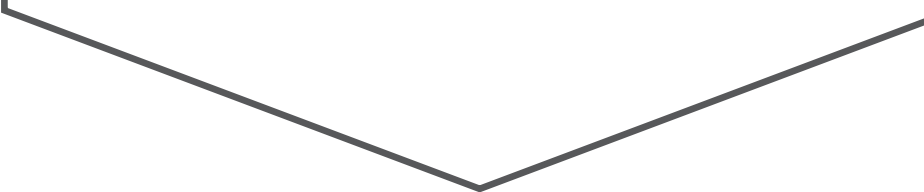
Хантли Денту, моему близкому другу — за ценные замечания, которые помогли мне завершить литературную обработку первого издания;

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

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

Часть I

МИР
СОВЕРШЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ



ЕСЛИ НАШИ
ВНУТРЕННИЕ
СИЛЫ

НАХОДЯТСЯ В ГАРМОНИИ
И РАВНОВЕСИИ
С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ,
МЫ НЕУЯЗВИМЫ
ДЛЯ БОЛЕЗНЕЙ.



ПРЕДИСЛОВИЕ

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

Как сообщает *Journal of the American Medical Association* (журнал Американского медицинского общества), свыше 40% американцев регулярно пользуются методиками лечения и оздоровления, которые выходят за рамки упрощенной материалистической модели человеческого тела. Более 60% медицинских учебных заведений предлагают курсы по комплементарной медицине¹. Все больше стра-

¹ Комплементарная медицина — все виды неофициальной медицины, используемые в целях здравоохранения совместно с официальной медициной. Считается, что комплементарная медицина дополняет официальную, способствуя общим целям сохранения здоровья и удовлетворению спроса, не предоставляемого официальной медициной. — *Здесь и далее примечание переводчика.*

ховых медицинских компаний и лечебных учреждений осознают, что потребности пациентов расширяются, и выделяют средства на холистическую медицину².

Попытки использовать нетрадиционные подходы в лечении долго не вызывали у научного сообщества ничего, кроме насмешек и критики. Однако сегодня многие серьезные ученые изучают и применяют эти методики. В каталоге Национальной медицинской библиотеки свыше сорока тысяч работ из области альтернативной³ и комплементарной медицины, и почти половина из них связана с траволечением. Все большую популярность набирают такие средства оздоровления, как йога, медитация, различные виды массажа и методики питания. Практически любая американская аптека может предложить вам собственный набор препаратов естественного происхождения. Чаще всего в их состав входят зверобой, гинкго билоба и эхинацея.

² Холистическая медицина — направление, рассматривающее индивида как единое целое, а не совокупность органов, при этом лечение пациентов осуществляется с учетом их физического, эмоционального, ментального состояния и духовных особенностей.

³ Альтернативная медицина — методы, противостоящие официальной медицине (иногда антинаучные, используемые вместо медицинских средств). Понятия «комплементарная медицина» и «альтернативная медицина» различны. В то время как комплементарная медицина используется совместно с официальной медициной, альтернативная применяется вместо официальной.

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

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

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

На всех континентах выпускники Центра благополучия Чопры преподают главный курс по психосоматической медицине и Аюрведе — «Созидание

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

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

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

и органами. В книге также описываются автономные и вегетативные функции организма, без которых невозможно совершенное здоровье.

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

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

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

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