





ВОСТОЧНАЯ СТОРОНА ЗДОРОВЬЯ
ТРАДИЦИИ ДОЛГОЛЕТИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК



АЮРВЕДА для здорового сна

Наука и практики восстановления
здоровья и продления молодости

СУХАС КШИРСАГАР
ШИЛА ПАТЕЛЬ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 615.85
ББК 53.59
К97

AWAKENED SLEEP:
An Ayurvedic Approach to Getting Deep Rest and Unlocking Optimal Health
by Dr. Suhas Kshirsagar and Dr. Sheila Patel

Copyright © 2025 by Suhas Kshirsagar and Sheila Patel

Foreword copyright © 2025 by Deepak Chopra

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, an imprint of Hachette Book Group, Inc., NY, NY, USA, via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved.

Кширсагар, Сухас Г.

К97 Аюрведа для здорового сна. Наука и практики восстановления здоровья и продления молодости / Сухас Кширсагар, Шила Патель ; [перевод с английского А. Ю. Красильниковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 368 с. — (Восточная сторона здоровья. Традиции долголетия и целительных практик).

ISBN 978-5-04-245926-9

В аюрведе сон считается одним из трех столпов здоровья наряду с питанием и образом жизни. Но что, если ночь способна дать нам гораздо больше, чем просто отдых? Опираясь на древние знания Индии и современные научные исследования, авторы показывают, как через сон восстановить естественные ритмы организма, обрести эмоциональное равновесие и укрепить связь с собственным внутренним миром. В книге собраны аюрведические рекомендации, практики осознанности и проверенные стратегии улучшения сна, которые помогают превратить ночной отдых в источник энергии, ясности и благополучия. Это не просто руководство по борьбе с бессонницей, а приглашение взглянуть на здоровье через призму одной из древнейших целительных традиций мира.

УДК 615.85
ББК 53.59

© Красильникова А.Ю., перевод на русский язык, 2026

© Казаринова М.Д., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-245926-9

Нашим бессонным пациентам и студентам, а также всем тем, кто хочет пробудить целительный потенциал сна.

Содержание

Предисловие	9
Введение	14

1. Три столпа благополучия: как они формируют ваш сон и здоровье

ГЛАВА ПЕРВАЯ. Что такое пробужденный сон?	29
ГЛАВА ВТОРАЯ. Почему мы не спим?	66
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Что происходит, когда мы спим?	104
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Что происходит, когда сон отходит на второй план?	144

2. Сон как путь к радости и жизненной силе

ГЛАВА ПЯТАЯ. Пробудите свои чувства в обители сна.	173
ГЛАВА ШЕСТАЯ. Исцеление травмы во сне	212
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Управление пространством сновидений. . .	235
ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Чары сна: пробуждение к мистическим дарам сновидений	264

3. Отдых как залог успеха. Создаем идеальный режим для осознанного сна

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. Энергия каждого дня. Как взять максимум от солнечного света	297
ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. Умиротворение в лунном свете. Создаем вечерний ритуал для пробужденного сна	312

Содержание

Заключение	330
Благодарности	336
Полезные ресурсы	342
Сноски	346
Об авторах.	355
От автора	360
Отзывы о книге «Аюрведа для здорового сна»	362

Предисловие

На протяжении всей истории человечества сон всегда занимал особое место в жизни людей, оставаясь одной из глубочайших загадок бытия. Это явление одновременно универсальное и глубоко личное, связующее звено между видимым и невидимым мирами. Тысячелетиями мудрецы и духовные искатели видели в нем нечто большее, чем биологическую необходимость: священный порог, за которым нас ждут обновление, творчество и духовное пробуждение. В современном мире, поглощенном непрерывной активностью и внешними раздражителями, сон превратился в ускользающее сокровище. И все же в каждом из нас живет врожденная способность заново открыть его для себя — не просто как отдых, а как осознанное путешествие в бесконечность.

В ведической традиции сон считается одним из трех столпов здоровья, наравне с питанием и осознанным образом жизни. Это не просто прекращение бодрствования, а состояние глубокой перенастройки, в котором тело, разум и дух приходят в единство. Науку тоже настигло прозрение этой истины. Ученые все отчетливее понимают, что сон лежит в основе нашего благополучия и влияет на все: от физической жизненной силы до эмоционального равновесия и духовной ясности. Однако наука нередко останавли-

ливается на механике сна, измеряя его фазы и циклы. Чтобы по-настоящему открыть для себя его преобразующую силу, нужно выйти за рамки клинического взгляда и постичь сон в его сути — как врата к высшему сознанию.

Эта книга — это подробное руководство по раскрытию сознания через мощный портал сна, предлагающее целостный подход, в котором древняя мудрость и современная наука не противоречат, а дополняют друг друга. Однако, отправляясь в это путешествие, важно честно взглянуть на вызовы нашего времени. Требования современной жизни — постоянная подключенность к сети, искусственная среда, культ занятости — отрезали нас от природных ритмов. Расстройства сна, от бессонницы до хронической усталости, приобрели масштабы эпидемии, затрагивая миллионы людей по всему миру. Симптомы широко известны: утомление, раздражительность, туман в голове и угасающее ощущение радости. Но это не просто последствия беспокойной ночи — это тихий голос нашего внутреннего «я», призывающий вернуться к равновесию.

Эта книга служит мостом между древней мудростью и современным знанием, предлагая практические инструменты для того, чтобы восстановить связь с даром циркадного ритма и пережить опыт «пробужденного сна». Это состояние выходит далеко за рамки обычного отдыха, открывая пространство расширенного осознания, где становятся возможными исцеление, сильная интуиция и внутренняя трансформация. Это сон мудрецов — покой, пронизанный бодрствующим присутствием и духовным прозрением.

Чтобы вступить на этот путь, необходимо прежде всего понять природу сна через три призыва: физическое, ментальное и духовное благополучие. На физическом уровне сон выступает главным целителем тела, восстанавливая

ткани, укрепляя иммунитет и синхронизируя наши биологические часы. На ментальном он очищает разум, помогая интегрировать воспоминания и пережитый эмоциональный опыт. На духовном — предоставляет редкую возможность раствориться в поле бесконечных возможностей и прикоснуться к безграничному источнику творчества и мудрости.

Природа сна раскрывается через три призмы: физическое, ментальное и духовное. На физическом уровне сон восстанавливает тело, на ментальном – очищает разум, на духовном – открывает доступ к источнику творчества и мудрости.



Путь к пробужденному сну начинается с осознанности. Как вы готовитесь ко сну? Заполнены ли ваши вечера избыточной стимуляцией: яркими экранами, торопливыми приемами пищи, неразрешенными эмоциями? Или вы намеренно создаете вокруг себя атмосферу покоя, давая телу и уму сигнал снизить напряжение? Эти простые, но глубоко значимые факторы определяют качество вашего сна, а вместе с ним и качество самой жизни.

Доктор Сухас Кширсагар и доктор Шила Патель — ваши надежные проводники в этом путешествии. На протяжении последних двух десятилетий я внимательно наблюдал за их работой и тесно сотрудничал с ними обоими и могу с уверенностью сказать: это выдающиеся учителя и целители. Доктор Сухас — один из наиболее авторитетных аюрведических врачей в мире; в своих книгах и лекциях он умеет соединять клинический опыт и глубокие знания так, что они становятся понятными и применимыми для самой широкой аудитории. Доктор Шила более десяти лет занимала пост медицинского директора Центра благополучия Чопры, а затем стала глав-

ным врачом Chopra Global¹. Ее знания в области аюрведы, медитации и йоги органично дополняют ее взгляд на новейшие достижения медицины и науки. Я неоднократно присутствовал на занятиях обоих авторов в наших программах и могу лично засвидетельствовать: они точно и живо передают взаимосвязь науки и сознания, открывая путь к подлинной трансформации. «Аюрведа для здорового сна» в полной мере воплощает суть наших общих учений, складывавшихся на протяжении сорока лет.

В этой книге вы найдете практические рекомендации, уходящие корнями в вечные принципы аюрведы — науки о жизни. Вы поймете, как согласовать вашу уникальную конституцию (дошу) с суточными и сезонными ритмами природы. Откроете преобразующую силу медитации и осознанности — как подготовки ко сну и способа обогатить сновидения. И наконец, познакомитесь с искусством намеренного отдыха: пространством, где можно посеять семена исцеления, творчества и самопознания.

Эта книга — не пункт назначения, а живой процесс, своего рода танец между усилием и отпусканием. Он требует от нас выстраивать привычки согласованности в часы бодрствования, ведь именно они формируют качество ночного отдыха. Настраиваясь на циклы природы, питаясь полезной едой, практикуя осознанное движение и заботясь об эмоциональном равновесии, мы закладываем фундамент для глубокого и восстанавливающего сна.

Есть в пробужденном сне своя парадоксальная истина: он приглашает нас быть целиком здесь и сейчас и в то же время ни за что не держаться. Погружаясь в дремоту, мы отпускаем

¹ Chopra Global — международная организация, основанная Дипаком Чопрой. Развивает интегративную модель здоровья на основе аюрведы, медитации осознанности и нейронауки. — *Прим. ред.*

те роли и истории, которые привязывают нас к миру бодрствования, и входим в состояние чистого осознания. Здесь, в тишине сна, мы воссоединяемся со своей истинной природой — безграничной, вечной и наполненной блаженством.

Делясь мудростью пробужденного сна, мы чтим союз науки и духа. Достижения нейронауки раскрывают, как сон дирижирует целой симфонией процессов: от синаптического прунинга¹ до гормонального баланса. Духовные традиции, в свою очередь, напоминают, что сон является священной практикой, временем соприкосновения с высшим разумом, поддерживающим все живое. Объединяя эти два взгляда, мы открываем возможность не только спать лучше, но и жить полнее.

Пусть эта книга станет вашим надежным проводником, служа проводником вдохновения и предлагая конкретные шаги к тому, чтобы изменить свои отношения со сном. Страдаете ли вы от бессонницы, мечтаете о большей жизненной силе или ищете более глубокой духовной связи — практики, собранные на этих страницах, встретят вас там, где вы находитесь сейчас, и проведут туда, куда вы стремитесь. Сквозь призму пробужденного сна каждая ночь становится возможностью исцелиться, вырасти и прикоснуться к безграничным возможностям своего существа.

Отправляясь в это путешествие, помните: суть сна постигается не через усилие, а через покой. Доверьтесь мудрости своего тела, ритму мироздания и безбрежному полю сознания, объединяющему нас всех. В состоянии пробужденного сна вы заново откроете для себя истину о том, кто вы есть: светоносное, вечное существо, неразрывно связанное с бесконечным.

Дипак Чопра

¹ Прунинг (от англ. pruning — «обрезка») — естественный процесс удаления слабых или ненужных нейронных связей в мозге. — *Прим. ред.*

Введение

*То, что все существа считают днем,
для Мудрого является ночью невежества;
и то, что все существа видят как ночь,
является днем для полностью пробужденного
созерцающего Мудреца.*

Бхагавад-гита, глава 2:69

Сон — это чудодейственное средство, способное настроить все функции нашего организма на оптимальный лад. Это неисчерпаемый источник физического, ментального и духовного благополучия, в котором, быть может, скрыты тайны мироздания и наша способность к чистой, подлинной радости.

Однако мы так и не научились использовать этот удивительный ресурс в полной мере. По своей значимости сон не уступает воздуху, воде и пище, и все же мы вспоминаем о нем, как правило, лишь тогда, когда начинаем расплачиваться за его нехватку. Если вы держите в руках эту книгу, то, скорее всего, уже ощутили на себе, что наша культура насквозь пропитана хроническим недосыпанием. Каждый третий взрослый человек на планете страдает от бессонницы.

Бешеный темп современной жизни, засилье гаджетов, экранов и цифровых устройств объясняют, почему полноценный восстановительный сон стал для большинства из нас недосягаемой роскошью. А ведь именно он дарует крепкое здоровье, душевный покой, долголетие и доступ к творческому потенциалу личности.

Многие из нас живут бок о бок с последствиями недосыпания: нестабильным настроением, хронической усталостью и неотступным туманом в голове, и при этом каким-то образом умудряются держаться и постепенно свыкаются с таким самочувствием. Современные условия жизни подливают масла в огонь: избыточное искусственное освещение сбивает природные ритмы, и мы уже не живем в согласии со сменой дня и ночи так, как жили наши предки.

Нехватка сна обходится нашему здоровью очень дорого. Только в 2023 году было опубликовано двадцать четыре тысячи научных статей о сне. Миллионы поисковых запросов в интернете содержат слово «сон», и в том же 2023 году их число достигло исторического максимума. Все это вряд ли вас удивляет, но, судя по статистике, попытки найти действенное решение проблемы плохого сна нередко напоминают поиск иголки в стоге сена. Даже соблюдая все правила гигиены сна, мы чаще всего все равно просыпаемся не отдохнувшими. Насыщенный ритм жизни и хаотичный распорядок дня почти не оставляют места для осознания простой истины: полноценный отдых способен восстановить тело, прояснить ум, поднять дух, улучшить настроение, отношения с близкими и обрести ощущение счастья.

Проблемы со сном могут возникнуть в любом возрасте. С годами полноценный ночной отдых дается все труднее, но сегодня даже дети испытывают с ним серьезные трудности. Пандемия привнесла в нашу жизнь новую «нормальность» — удаленную работу. А в таком режиме решить задачу