

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;

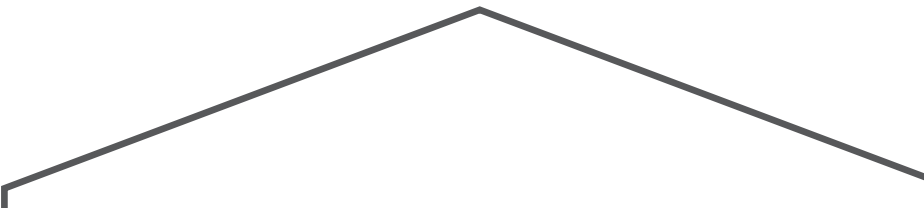
всем сотрудникам Центра благополучия Чопры — врачам, медсестрам, преподавателям, работникам вспомогательных служб — за неизменную преданность идее совершенного здоровья.

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 Аюрведы указывает на глубинную сущность мироздания. Мир скрывает безграничное поле возможностей, и ими могут воспользоваться лишь те, кто стремится к самоисцелению и преобразованию. В этом и заключается основная идея нашей книги.

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

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

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

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

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

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

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

И я очень рад помочь вам достигнуть этой цели.

ГЛАВА 1

ПРИГЛАШЕНИЕ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ РЕАЛЬНОСТИ

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

Это состояние называется совершенным здоровьем.

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

Часто бывает трудно определить причины болезни, но еще никто не доказал, что болезни нельзя избежать. На самом деле справедливо как раз обратное утверждение. Каждый день мы сталкиваемся с миллионами вирусов, бактерий, аллергенов, грибов, но заболеваем при этом очень редко. Многие врачи рассказывают о случаях, когда в дыхательных путях человека живут