



# Ведический центр om-aditya

Татьяна  
Земская  
om-aditya.ru



АСТРОЛОГ:  
консультации  
обучение  
МИСТИК  
АВТОР

Астрология

Аюрведа

Вебинары

Консультации

Веды

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях



Мы желаем Вам процветания, и радости!  
Улучшайте качество жизни и сознания,  
вместе с Ведическим Центром Ом-Адитья.

"АЮРВЕДА СЕМЬИ"

**Матхура Мандал даса**

# **Ведический подход к зачатию и рождению ребенка**

Часть 1.

1998

НАМААМИ ДХАНВАНТАРИМААДИ  
ДЭВАМ СУРАСУРАИРВАНДИТА ПАДАПАДМАМ  
ЛОКЭ ДЖАРААРУГБХАЙА МРИТЬЙУНААШАМ  
ДАТААРАМИШАМ ВИВИДХАУШАДИНААМ

Я припадаю к лотосным стопам Господа Дханвантари, который служит сурам и асурам, исцелителя болезней пожилых людей, психических и физических болезней, покровителя лекарственных трав и минералов.

## ПРЕДИСЛОВИЕ.

Уже достаточно давно меня начали посещать мысли о том, что необходимо написать книгу, посвященную вопросу зачатия, рождения, воспитания и лечения ребенка с позиции аюрведической науки. Если говорить о большей книге, столь необходимой всем желающим родить и вырастить здорового ребенка, как специалистам-акушерам и педиатрам, так и родителям, то на ее издание потребуется достаточно круглая сумма, которой я не располагаю, поэтому приходится довольствоваться изданием нескольких небольших книг на эту тему. Первая из них - та, которую вы держите в руках, следующая будет посвящена новорожденному, уходу за ним, болезням и способам их лечения, а также обрядам, совершаемым на первом году жизни ребенка; еще одна будет о дошкольном этапе жизни ребенка и последняя - о младшем школьном возрасте. Я надеюсь, что все-таки придет то время, когда вся эта информация увидит свет.

Вполне естественно, что тема родов не нова и существует достаточное количество литературы по этому вопросу, но эти книги не полностью охватывают и объясняют весь мистицизм этого удивительного процесса - обретения Душой Тела. В основном эти книги пишут люди, желающие привнести в это знание что-то свое, что-то новое, забывая, что новое - это хорошо забытое старое.

Я надеюсь, что эта брошюра поможет всем искренне желающим воспользоваться тысячелетним опытом Аюрведы. Я не советую Вам самостоятельно, без знающего свое дело акушера принимать роды, это величайшая ответственность, однако Вы можете правильно подготовиться к появлению на свет Вашего ребенка и помочь ему это сделать с максимальным приближением к ведическим стандартам. Если у Вас есть возможность, найдите частнопрактикующего акушера, который поможет Вам родить дома с соблюдением описанных здесь обрядов, если нет, то рожайте в роддоме, попросив ребенка к себе на грудь сразу же после родов. Не стоит из древнего знания делать повод для фанатизма и мракобесия.

Я решил привести здесь и некоторые древние мантры и гимны на санскрите, которыми можно пользоваться для защиты ребенка от болезней, увеличения силы трав и для других целей. Некоторые особо выдающиеся личности, несомненно, сочтут их неавторитетными, на это не стоит обращать внимание, они взяты не только из аюрведических текстов, но и из Дамара Тантры, Ригведы и Атхарваведы.

К сожалению, ограниченный объем брошюры не позволяет мне цитировать необходимые места на санскрите и приводить перекрестные ссылки на аюрведические тексты, однако все желающие могут найти интересующие их шлоки из соответствующих текстов в оригиналах<sup>1</sup>. Изображение йоговских асан, о которых пойдет речь, можно также найти в соответствующей литературе (например, Свами Вишнудэвананда, "Иллюстрированная книга Йоги").

На аюрведическое знание никто не имеет право получить патент и никто не может обладать на него эксклюзивным правом, оно принадлежит всем людям. Единственная просьба - при перепечатке или цитировании ссылаться на источник.

Я буду очень рад всем вашим вопросам, предложениям, идеям и пожеланиям, а также характеристике тех книг по Аюрведе, которые Вы читали. Пишите мне в редакцию журнала «Гауранга» по адресу:

105203, г. Москва, Измайловский проспект 113-2  
редакция журнала «Гауранга» (для Матхура Мандал даса)

С уважением,  
Матхура Мандал даса адхикари. 29.11.1997.

---

1 В данный момент на русский язык переводится Аштанга Хридайам, написанная Вагбхатой в начале нашей эры.

## Действительно ли Вы хотите ребенка?

Перед тем, как начать читать эту брошюру, решите для себя - действительно ли вы хотите ребенка? Я сожалею, что мне приходится выступать в роли моралиста, но, как говорится, если не я, то кто же? А мораль такова: так сложилось, так заложено природой, что большинство здоровых мужчин и женщин, достигших зрелого возраста, хотят иметь ребенка. Это очевидно. Невероятно то, что существует несколько причин возникновения этого желания. Это супружеская любовь, желание поделиться с кем-то маленьким и еще неумелым накопленным опытом, и многие, многие другие. Однако в этой сладкой-сладкой бочке меда скрыта очень едкая ложка дегтя. Иногда (а может, и довольно часто), после рождения ребенка родители (чаще всего молодые отцы) осознают, что он им вроде бы и не нужен. Все мечты об играх, заботе и передаче опыта лопнули, как воздушный шарик. Почему же это происходит?

Одна из причин этого явления заключается в отсутствии понимания, что на самом деле вызвало желание породить ребенка, «плоть от плоти своей». Все романтические стремления могли находиться не в глубине сердца, а быть розовыми очками, скрывающими истинную причину этого стремления. А под этими очками может находиться обыкновенный «комплекс кастрации», причем не только у мужчин (хотя, у них чаще), но и у женщин. Этот комплекс складывается еще в раннем детстве. Мальчик, глядя на себя и на своих родителей, начинает задумываться, а будут ли у него дети, а сможет ли он дать жизнь, способен ли он на это. У девочки возникают те же мысли. Они не способны получить ответ на этот вопрос, ведь он начинает появляться с началом полового созревания, когда организм не готов к процессу зачатия или родов. Так как на него нет ответа, возникает очаг застойного возбуждения, не обязательно проявляющий себя на уровне сознания. Он может находиться глубоко внутри, человек может забыть об этом вопросе, но он не исчезает. До тех пор, пока не будут представлены вещественные доказательства, очаг не потухнет. Вот и начинают молодые люди доказывать себе, что они не бесплодны. Это проявляется в бесчисленных абортах<sup>2</sup>, в ненужных и брошенных детях.

Все знают о наличии презервативов и других противозачаточных средств, однако, число аборт растет. Конечно, на их число и на число брошенных детей влияет не только «комплекс кастрации», но и снижение общего духовного уровня населения, и узаконенная телевизионная порнография.

К чему я все это говорю. Пожалуйста, перед тем, как идти на этот очень важный шаг, решите для себя, только искренне, зачем вам ребенок, действительно ли он вам нужен, не как игрушка для собственного удовлетворения, безропотное существо или отработанный комплекс кастрации, а как ученик, друг, сын или дочь, равный и равноправный, не смотря на то, что еще мал годами.

Если такого отношения нет, не беда, если вы искренне хотите этого, то оно

---

2. По статистике, большинство женщин, делающих аборты, не старше двадцати пяти лет.

придет, сформируется, пробудится. Все методики, которые будут описаны в этой книге или были описаны до нее, без этого стремления просто механика. Всякое живое существо чувствует неискренность, а человеческий детеныш в особенности. Не надо быть семи пядей во лбу, не надо обкладываться кучей книг. Если вы искренны с ним, открыты, ласковы, не ставите его интересы выше своих, любите его, то у вас не будет «воспитательного процесса», а будет игра, смех, счастье, любовь и гармония.

Существует еще один очень важный момент. Помните пословицу - «кесарю - кесарево, а слесарю - слесарево». Эдакий кастовый подход. Мы склонны заблуждаться, считая, что наши дети обязательно должны быть гениальными - ну, прямо как мы, или, наоборот, не прыгать выше минарета родительского сознания, который так высок, что его способен переступить и трехлетний карапуз. Не надо мерить детей по себе. Они такие, какие они. Не меньше, не больше. Не требуйте от них невозможных достижений, но и не мешайте проявлять индивидуальность, сообразительность, ум, талант.

Если вы действительно хотите ребенка, то давайте вместе подготовим его к вступлению в этот мир.

### **Энергетическое поле семьи.**

Точно так же, как любая структура, объединяющая двух и более людей, будь то класс, коллектив, группа друзей, соратников или религиозное объединение, семья имеет свое энергетическое поле, называемое эгрегором. Общее энергетическое поле семьи складывается из суммы полей ее членов, в том числе растений и животных, живущих в доме. Сила и прочность этого семейного поля зависит не только от показателей индивидуальных полей, но и от отношений в семье. Если в семье все любят друг друга и держатся друг за друга, то поле такой семьи очень большое. Оно способно выдержать любые провокации со стороны окружающих и поддержать равновесие, если, по тем или иным причинам, между членами семьи возникнет ссора или непонимание. Если же в центре семьи стоит не семья как идеал, а кто-то из членов семьи, то энергетический акцент смещается в его сторону и общее поле недополучает подпитку. Если каждый стремится захватить эту нишу, то семья как семья прекращает свое существование. На ее месте вырастает просто клубок взаимоотношений не разваливающийся только по причине привычки, страха за будущее, нежелания что-либо менять, отсутствия веры в собственные силы и человека, который мог бы все это изменить.

Громадную роль в образовании единого поля семьи играют семейные обряды, ритуалы и традиции, передаваемые из поколения в поколение. Именно они представляют собой тот столп, на котором покоится весь энергетический костяк семьи. Заведенные раз и навсегда традиции являются сильнейшим энергетическим источником. Обладая большим потенциалом, они не позволяют человеку выйти за рамки их выполнения, за рамки семейного долга и блага семьи. Они, как хорошие гипнотизеры, держат членов семьи в своей власти. Чем старше они, чем больший промежуток времени они существуют, тем больший потенциал они приобретают. В старые времена семьи были крепки своими традициями, именно они позволяли



соединяться и жить вместе вроде бы разным людям. В наше время семейные традиции теряются, поэтому с каждым днем увеличивается число разводов. Одним из важных ритуалов является ежедневное подкармливание птиц и животных, особенно зимой. Он является обязательным для домохозяев, желающих процветания и счастья своей семье.

Помимо традиций, самих членов семьи и ее «иждивенцев» - растений и животных, воздействие на семью оказывают невидимые попутчики - домовые. От их благосклонности, хоть и в не очень большой степени, также зависит благополучие в семье. Чтобы их задобрить, надо предлагать им остатки пищи, просить о помощи в выполнении домашних дел, помнить о них и уважительно отзываться. Существуют специальные заговоры и заклинания, направленные на соискание благосклонности невидимых хранителей домашнего очага. При переезде на новую квартиру домового обязательно приглашают переселиться вместе с новоселами.

Очень часто, сами того не замечая, люди приносят в дом растения, животных или предметы, подтачивающие благополучие семьи. Они не обязательно обладают какими-то мистическими свойствами или прокляты. Нет. Просто они не совместимы с энергией семьи. К ним относятся перья, изделия из крыльев бабочек, некоторые ракушки, ритуальные маски. Из растений это всевозможные плющи и вьющиеся растения. С животными сложнее. Они обладают достаточно высоким сознанием, поэтому способны проявлять не только привязанность и любовь, но и ревность и ненависть. Подчас трудно сразу разобраться, какое влияние оказывает ужик, принесенный ребенком из ближайшего болотца.

Очень неприятно, когда в семье образуется так называемое пограничное состояние. Давайте попробуем представить семью как маленькую вселенную, имеющую только одну точку соприкосновения со всеми остальными вселенными и мирами. Каждый из членов этой маленькой вселенной несет на себе те или иные энергетические обязанности, чем-то напоминающие обязанности по дому и поддержанию семьи. Кто-то дом охраняет, кто-то убирает, кто-то готовит, кто-то добывает пищу. В быту эти обязанности распределить легче, чем на энергетическом уровне. Если семья не живет душа в душу, в ней идет энергетическая война. Наиболее сильный (не обязательно эта роль выпадает мужчине) занимает главенствующее положение и перестает выполнять свои обязанности. С этого момента вся энергия и внимание семьи направляется на него. Остальные члены подсознательно чувствуют и понимают сложившееся положение, но у них не хватает энергии на то, чтобы изменить его. К слову, изменить его они хотят не как-нибудь, а в свою пользу, поставив себя в энергетически выгодную позицию. Если же они не хотят этой власти, то им не хватает энергии и решимости пойти на разрыв. Они не понимают, что сила-то есть, надо ее просто напрячь. Но в нас на протяжении многих сотен, а, может, и тысяч лет культивировали непротивление и смирение со своим жалким положением. Мы превратились в жалкие подобию людей, которые не привыкли, чтобы их уважали и любили. Наши матери научили нас терпеть, как научили их когда-то их матери. Терпеть научили, а жить достойно - нет. Не научили жить в семье, выполняя свои функции и обязанности, отдавая себя другому и полностью беря его себе. Человек привык брать, но не отдавать себя. Он всегда оставляет для себя кусочек свободы, лишая ее

другого. Если бы этого не было, браки были бы крепкими. Так вот, тот, у кого самая слабая (в смысле самовыпячивания) энергетика или кто не хочет воевать за место под солнцем, становится точкой соприкосновения с другими вселенными. Через него осуществляется контроль и отфильтровывание пагубного влияния окружающего мира на семью. Чаще всего это ребенок, женщина или слабый мужчина. Если это ребенок, то в большинстве случаев это первый ребенок, но, если у него есть локти, а через некоторое время рождается еще один, то на КПП становится второй ребенок. Все самое плохое достается «пограничнику», он обычно бывает хилый и больной, капризничает, плохо спит. Самое обидное в том, что на этом месте как раз должен находиться тот, у кого самая сильная энергетика и кто действительно способен оберегать семью от внешних воздействий. В худшем случае такая семья тянет лямку безрадостной жизни, муж гуляет, женщина страдает, затухает, старится и чахнет. Или они разводятся, и счастье той женщины, которая нашла человека, который действительно понимает всю описанную выше ситуацию, и хочет создать крепкую семью, базирующуюся на принципах любви и гармонии.

Давайте попробуем подвести итоги. Дом, в котором не живет любовь и гармония, нельзя назвать домом. В нем ночуют, едят, хранят вещи. Это не дом. Дом - это место, где люди любят, уважают и доверяют друг другу, где тепло не от батареи, плиты или обогревателя, тепло всем, живущим в нем. Дом должен приносить радость и счастье, а не привязанность к жилплощади, так привычную для многих из нас...

### **Что такое доша.**

Вся система аюрведической медицины покоится на двух китах - поддержании тела и его компонентов в равновесном балансе и лечение дисбалансов, если они все же возникли.

Что же такое компоненты тела? К ним относятся три *доша*, семь тканей и нечистоты. Давайте на некоторое время примем аксиому, что все в этом мире состоит из пяти наимельчайших кирпичиков - первоэлементов. Они называются Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля. Это не просто какие-то взятые с потолка названия. У каждого из них есть свои, свойственные только им качества. Во время зачатия первоэлементы группируются попарно (Эфир с Воздухом, Огонь с Водой и Вода с Землей), образуя тем самым три наиглавнейших компонента тела - *доша*. Названия доша идут от названия основного первоэлемента, создающего их. Вата переводится как Воздух, Питта — как Огонь и Капха - как Вода или Слизь. Доша обладают теми же качествами, что и образующие их первоэлементы. Все в человеке зависит от них - его индивидуальная конституция складывается из пропорционального количества доша, составляющих тело, его здоровье - зависит баланса тридоша, а болезни - от дисбаланса; характер, привычки, сила или слабость - все без исключения. В каждом человеке от природы заложено определенное "количество" каждой из доша. Содержать в балансе все три доша очень сложно, поэтому Аюрведа и называет их болезненными началами<sup>3</sup>. В большинстве своем люди находятся под смешанным влиянием трех доша, поэтому их черты

присутствуют в каждом человеке, но в разных пропорциях, обостряясь при усилении влияния соответствующей доша на человека.

Вата доша занимает главенствующее положение среди тридоша, так как она самая активная и подвижная из них. Еще бы - она состоит из Эфира и Воздуха - самых "неуловимых" из первоэлементов. Безусловно, каждая клеточка нашего тела состоит из всех трех доша, но все же основными местами пребывания Вата доша в организме являются прямая кишка, да и вообще нижняя часть тела, таз, поясница и бедра. Подвижная Вата доша отвечает за все виды движения в организме, поэтому, где движение, там и Вата. Она способствует биению сердца, пульсу, движению импульсов по нервным стволам, костей в суставах, морганию, дыханию, глотанию и т.д. Вата доша не имеет в себе ни капли влаги - она очень сухая. Поэтому засуха, сухая пища, холодная морозная погода в сочетании с ветром, главным образом по утрам на рассвете, или вечером на закате, увеличивают Вата доша.

Тридоша тесно связаны с психической деятельностью человека. Вата доша выходит их состояния равновесия из-за сладострастия, тревоги и страха, и, как в замкнутом круге, способствует их усилению. Тревога порождает беспокойство, беспокойство - нетерпение, нетерпение перерастает в страх за будущее, страх вызывает метание, вот в целом типичный пример возникновения Вата дисбаланса. Но с другой стороны, у Вата доша много и положительных сторон. Она дает умственную и физическую неутомимость, выносливость, быстроту реакции, подвижность, гибкость, развитое воображение. Излишек Вата доша из организма выводят с помощью клизмы, масляного массажа, всевозможных масел.

Если Вата доша в организме выходит из равновесия, у человека проявляются следующие симптомы: спазмы, судороги, дрожание конечностей, дрожь в теле, боли, бессонница, запоры, газы, невроз, повышенное артериальное давление, менструальный синдром, артриты, люмбаго, псориаз, рассеянный склероз, одышка, истощение и др. Пожилые люди находятся под влияния этой доша, поэтому им противопоказано все то, что способствует ее увеличению. Зимой они должны избегать переохлаждения, сквозняков, беспокойства и волнения. Людям Вата конституции противопоказаны длительные голодания, особенно сухие.

Преобладание Вата доша дает человеку хорошую, но короткую память. Люди, находящиеся под ее влиянием, быстро запоминают, но и быстро забывают информацию. Они очень редко бывают злопамятны, и не могут долго хранить обиду на сердце. Так как Вата доша самая подвижная из всех доша, она чаще всего выходит из равновесия. Все заболевания начинаются с дисбаланса Вата доша. Это объясняется ее громадной подвижностью и активностью.

Первой доша, которая выходит из равновесия, всегда является Вата доша. Ее дисбаланс может возникнуть из-за малейшего пустяка - холодной ветряной погоды, долгого и нудного просмотра телевизора, беспокойства за мужа или ребенка, поздно возвращающихся домой с работы или прогулки, нерегулярного питания. Переутомление и курение тоже вызывают дисбаланс этой доша. Людям с

---

<sup>3</sup> Дословно - то, что постоянно выходит из равновесия

обостренной Вата доша не рекомендуется есть холодную (мороженое, холодное молоко или коктейль) или не разогретую пищу, все жареное и старое, пить холодную воду из-под крана, есть печенье, вафли, крекеры без должного количества жидкости. Острая, горькая и вяжущая пища также может вести к дисбалансу Вата доша.

Для того чтобы привести расстроившуюся Вата доша в равновесие, необходимо или снизить ее, или увеличить, в зависимости от вида нарушения. Чтобы снизить ее уровень в организме надо придерживаться диеты, увеличивающей Питта доша, а чтобы увеличить - заняться пранаямой или соблюдать режим, увеличивающий ее.

Каждая доша начинает разбалансироваться со своего более тонкого, психологического или тонкопсихического проявления, к которому ведет неправильная, неадекватная реакция на людей или проявления окружающего мира - адхарма, греховная деятельность. Все негативные эмоции, такие как злоба, ругань, ревность, зависть, блуд или гордыня приводят к тонким нарушениям тридоша. Эти нарушения при накоплении до определенного уровня вызывают болезни.

Питта доша состоит из Огня и Воды, впитав в себя основные качества этих первоэлементов - жар и влажность. Концентрируясь в основном в сердце, печени, желчном пузыре, желудке и тонком кишечнике, Питта доша пребывает в средней части организма. Все горячее возбуждает и без того жаркую Питту - острая, богатая специями еда, соусы, жаркая, летняя погода, "горячительные" напитки и острые ощущения. Где огонь, жара там и Питта - это огонь пищеварения и огонь горячей крови, пот в жаркий полдень, желчь в печени, а так же глаза - это наиболее излюбленные ее места. Ее дисбаланс чаще всего возникает в полуденную жару и в полночь - во время наибольшей активности этой доша. Жаркая Питта доша не любит лето, и от всей души радуется наступлению осенней прохлады и зимних морозов, пригнетающих ее влияние. Излишек Питта доша из организма рекомендуется удалять с помощью слабительного и топленого масла.

Питта - достаточно активная доша, она управляет людьми в самом расцвете сил - от 20 до 55 лет.

Если Питта доша выходит из равновесия, у человека проявляются следующие симптомы: неприятный запах от тела, кожные заболевания, язвы (как наружные, так и внутренние), геморрой, болезни крови, изжога, болезни печени, гастриты, нарушение кожной пигментации, снижение зрения, повышение температуры тела, обмороки, раздражительность, злоба и гневливость.

Основными психологическими причинами дисбаланса Питта доша являются гнев, злоба, ненависть, нетерпимость.

Человек, имеющий Питта конституцию, имеет много положительных качеств - его предприимчивость не знает границ, а уверенность в себе может соперничать разве что с интеллектом, он очень любит рисковать. Твердость и целеустремленность в жизни - главные положительные качества этого человека. Главный недостаток заключается в том, что такой человек движется к своей цели напролом, не выбирая средства, сшибая все и всех на своем пути.

Основное проявление дисбаланса Питта доша - повышение температуры тела.

Питта доша - вторая по активности в организме, поэтому она в два раза реже, чем Вата доша, выходит из равновесия. Горячая и острая пища, запитая кислым яблочным или смородиновым соком или вином, приводит к выходу Питта доша из состояния баланса. На ее равновесие также влияет ваше отношение с окружающими: если вы злы, раздражительны или у вас напряжения на работе или дома, можно твердо и уверенно сказать, что нарушен баланс Питта доша. Особенно часто это происходит летом, в полдень или полночь, на голодный желудок.

Если случаи дисбаланса тридоша представить в виде дроби, то мы получим следующую закономерность: число дисбалансов Вата доша будет составлять одну вторую от их общего числа, число Питта дисбалансов - одну треть, а число Капха дисбалансов - только одну шестую часть от общего их числа.

Люди, находящиеся под влиянием Капха доша достаточно редко посещают докторов - у них отменное здоровье и закаленный организм. В основном они оббивают пороги диетологов или эндокринологов в связи с избыточным весом или гормональными нарушениями. Капха доша состоит из Земли и Воды. Если смешать эти два первоэлемента, то получится нечто тяжелое, тягучее, медлительное и сладкое, как патока; это и есть основные качества Капхи.

Капха доша - это слизь тела, поэтому основным местом ее локализации являются легкие, полости в костях и слизистые оболочки. Одна из основных ее функций - смазывание и смягчение, поэтому жировые ткани, а так же семя находятся под ее управлением. Помимо этого, ей подчиняются все эндокринные железы, потовые железы, ротовая полость. Много этой доша и в желудке. Капха доша медлительная и тяжелая, и поэтому все тяжелое влияет на нее: большое количество съедаемой пищи (и просто тяжелая еда), свинцовые тучи на небе, тяжелая физическая работа. Капха доша очень сладкая, и если человек, находящийся под ее влиянием, будет есть много сладкого, то Капха доша обострится, и он может заболеть Капха заболеваниями, например диабетом.

Из психологических причин Капху обостряют невежество и лень, что приводит к продолжительным депрессивным состояниям. Медлительная Капха доша проявляется также в отсутствии быстрой реакции на резкие изменения окружающей среды.

Если Капха доша выходит из равновесия, у человека проявляются следующие симптомы: ожирение, гормональные нарушения, диабет, слабость при пробуждении, фронтиты и гаймориты, болезни верхних дыхательных путей, включая астму и аллергии, нарушения микроциркуляции крови, отеки, опухоли, давление, исчезновение аппетита, бледность кожи, слизь в моче и кале. Чтобы вернуть вышедшую из равновесия Капха доша в норму, необходимо или уменьшить ее с помощью средств, увеличивающих Питта доша, или Вата доша, или увеличивать непосредственно ее саму посредством правильной диеты, в зависимости от вида дисбаланса.

Капха доша отвечает за детские годы жизни человека, все дети находятся под ее влиянием. Им рекомендуется дневной сон после обеда, пища, увеличивающая Капха доша, строго установленное четырехразовое питание, пребывание в тепле и т.д. Все это необходимо для того, чтобы она поддерживалась на необходимом уровне и не выходила из равновесия.

Люди Капха доша неповоротливые и ленивые, но, зато доброжелательные,

мягкие и основательные в суждениях. Если за что-то берутся - обязательно доводят до конца с твердым упорством. У них медленная, неторопливая речь и мягкие манеры, так подкупающие окружающих. Они быстро отходчивы, могут сначала обругать, а потом сразу идти мириться.

Для удаления излишков Капхи из организма рекомендуется лечебная рвота, баня, потение и мед.

Каждая из доша подразделяется на пять субдоша, выполняющих более конкретные функции в теле человека.

Чистые конституции, где преобладает только одна из трех доша, встречаются достаточно редко, ведь человеческое тело состоит из комбинации всех трех доша, поэтому чаще всего встречаются люди с двумя или всеми тремя преобладающими доша.

В начале мы говорили, что тело состоит из трех компонентов - доша, тканей и нечистот. Главенствующее влияние на индивидуальную конституцию оказывают именно доша. Ткани и нечистоты являются участниками патологических процессов в организме, вызванных дисбалансом доша, поэтому все, что касается их, имеет значение только для аюрведического врача.

Тканей, формирующих тело человека, - семь. К ним относятся хилус<sup>4</sup>, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг и семя (яйцеклетка). Все они последовательно образуются из съеденной пищи. Каждая из семи тканей порождает несколько субтканей - тупиковых компонентов своей трансформации. В процессе формирования семи тканей возникают побочные продукты - нечистоты. Это кал, моча, пот, выделения из глаз, ушей, носа, половых органов, налет на зубах и языке и другие субстанции. Нечистоты не только являются побочными продуктами, которые немедленно должны выводиться за пределы организма. Они выполняют также множество полезных функций, начиная от охлаждения тела до поддержания тонуса кишечника. При нарушении их образования могут возникать некоторые очень тяжелые болезни.

Если же Вам интересно узнать более подробно обо всех компонентах тела, индивидуальной конституции человека и методах аюрведического лечения болезней, то мы вынуждены Вас направить к другим источникам - оригинальным санскритским текстам или более популярным и написанным на русском языке «Введению в аюрведические методы лечения»<sup>5</sup> и книге, выход в свет которой планируется в начале 1998 года. Она называется «Фундаментальные понятия Аюрведы».

Большая часть информации, которую вы найдете в этой книге, относится к аюрведической педиатрии, или Кумара Тантре. К сожалению, большая часть знаний по этому вопросу уничтожена Временем, поэтому ее приходится по крупицам выискивать не только в аюрведических текстах, но и в других священных писаниях. Из аюрведических текстов на данный момент имеется только один педиатрический трактат - Кашйапа Самхита.

<sup>4</sup> Только что переваренная пища.

<sup>5</sup> Издана фондом «Помоги себе сам» в 1996 году.

## **Физиология мужского и женского организма.**

### *Физиологические особенности женщины.*

Давайте не будем вдаваться в дебри физиологии трансформации семи тканей, функций доша и субдоша, свойственной женскому организму. Одним из основных предназначений женщины в этом мире является рождение детей, поэтому ее организм подстроен под эту функцию и все, что в нем происходит, гормональные и нервные процессы связаны с этой задачей. Ее половые органы служатместилищем зародыша, создавая все условия для его роста и развития, энергия движется от головы в нижнюю часть тела, способствуя не только поддержанию новой жизни в теле матери, но и родовой деятельности. Даже процесс превращения хилуса заканчивается образованием яйцеклетки, способной к оплодотворению и порождению новой жизни.

Половое созревание у женщины характеризуется приходом месячных. Обычно это происходит около двенадцати-тринадцати лет, хотя на юге этот возраст значительно ниже. Это циклический процесс с периодом приблизительно в двадцать восемь дней (один лунный месяц). Менструальный цикл можно разделить на четыре стадии. Первая стадия - так называемая фолликулярная фаза, во время которой идет развитие фолликула, содержащего в себе яйцеклетку - ооцит. Вторая - овуляция - выход ооцита в фаллопиеву трубу. Обычно происходит чередование выделения ооцитов яичниками, поэтому овуляция идет поочередно то в левом, то в правом яичнике. Третья стадия - лютеальная фаза, заключающаяся в образовании желтого тела из лопнувшего фолликула. Четвертая стадия - инволюция (рассасывание) желтого тела - начинается только в том случае, когда не произошло оплодотворение и заканчивается приходом месячных. Очень подробное описание этого процесса можно найти в Кама Сутре Ватсайаны. В аюрведических текстах есть два мнения об образовании менструальной крови. С одной стороны она относится к тканям и образуется как продукт последовательной трансформации съеденной пищи (хилуса), с другой, она относится к субтканям. Некоторые авторы утверждают, что яйцеклетка по своей сущности очень близка к семени мужчин. Возникает вполне уместный вопрос: почему семя и месячные, являющиеся результатом переваривания хилуса, не образуются в детском возрасте, а проявляются только к моменту полового созревания? Давайте сравним человеческий организм с цветком. Всем известно, что большинство цветов имеют прекрасный и нежный запах, но не возможно почувствовать аромат еще не распустившегося бутона. То, что до поры до времени не существует на грубом физическом уровне, зачастую существует на более тонком, не доступном грубым органам чувств, но по мере накопления качеств и созревания проявляясь и на физическом плане. Цветок накапливает свой аромат, находясь еще в состоянии не раскрывшегося бутона. Если раскрыть бутон раньше срока, то запаха не будет, им обладает только полностью сформировавшийся цветок. Точно так же, как аромат проявляется у созревшего и раскрывшегося цветка, так и семя или менструальная кровь находятся в тонкой, не проявленной и не созревшей форме у ребенка мужского или женского пола и проявляется только тогда, когда созрели органы, отвечающие за половые функции.

Месячные считаются нормальными, если приходят в одно и то же время, в крови нет слизи, ее не очень много, но и не мало, идут без ощущения тяжести внизу живота, боли или жжения, отстирываются с ткани без мыла, цветом напоминают заячью кровь, растворенные в воде при нанесении на ткань не оставляют пятен.

Во время месячных женщине необходимо придерживаться особенного режима<sup>6</sup>. Первые три дня женщина должна испытывать только положительные эмоции, не рекомендуется принимать ванны, украшать себя, пользоваться духами, поднимать тяжести, заниматься физической работой. Избегать переохлаждения, сильного ветра, дождя. В рационе должно присутствовать большое количество молочных продуктов, ячменя, гречки, яблок, свежей моркови или морковного сока, а также продукты, способствующие очищению желудочно-кишечного тракта. Категорически запрещена половая жизнь, алкоголь, курение и мясная пища. На четвертый день кровотечения женщина должна принять ванну, надеть белые красивые одежды и гирлянду, надушиться и украсить себя.

Женщина считается нечистой в течение четырех дней от начала месячных. В это время ей не разрешается посещение храмов, присутствие на обрядах и жертвоприношениях, приготовление пищи, не рекомендуется выходить к гостям. Но по истечению четырех дней и совершения омовения женщина снова становится чистой, даже если кровотечение еще не совсем закончилось. При коротком цикле (до двадцати - двадцати двух дней) зачатие возможно и при остаточном кровотечении, поэтому, для зачатия ребенка, мужчина может входить к женщине и в этот период (после четырех дней кровотечений).

Интересным фактом является направленное от головы к пяткам движение энергии в женском теле. Получая энергию от Природы через макушку, она пропускает ее через все тело и накапливает в области матки. Во время полового акта<sup>7</sup> женщина передает эту энергию мужчине, который, поднимая ее в голову, концентрирует в области макушки и выпускает вверх, отдавая обратно Природе, из которой ее получает женщина, передает мужчине. Так происходит круговое движение энергии в Природе.

### ***Физиологические особенности мужчины.***

Во всех древних аюрведических текстах вопросы физиологии человеческого организма обсуждаются на примере мужского тела, эта тема более проработанная и исследованная.

---

<sup>6</sup> Более подробно см. Аштанга Хридаям, Шарирастхана 1.23-25. и другие тексты.

<sup>7</sup> Это самый грубый вариант. Если женщина находится в гармонии с мужчиной, круговорот осуществляется и вне полового акта. Мужчине очень сложно самому получить эту энергию. Для этого он должен пройти специальную подготовку, подобную той, которую получают в монастырях буддийские монахи или йоги, принявшие обет безбрачия. Без этой подготовки и выполнения определенных упражнений, соблюдение полного целибата практически невозможно.



Половое созревание мужчины идет медленнее, чем женщины. Это объясняется тем, что некоторая часть половой энергии трансформируется в физическую, направленную на развитие тела и наращивание мышечной массы. Физический рост тела отнимает также и часть психической энергии, поэтому происходит некоторое отставание от женщин и на эмоциональном уровне. Усиленная физическая нагрузка в раннем возрасте отнимает у организма тонкую энергию ума, мешая формированию и накоплению тонкой психической энергии, однако, недостаток физической нагрузки также ведет к дисгармонии.

Полное формирование массы и созревание семи тканей в организме мужчины заканчивается к 25 годам. Поэтому приблизительно до 20 лет и после 70 лет рекомендуется воздерживаться от сексуальной жизни. Если человек очень стар, семя у него образуется с трудом и большими энергетическими затратами, а если отец молод, то оно не до конца сформировано и происходит только растрачивание жизненной энергии и нарушение баланса Вата доша. Существует расхожее мнение, что люди, имеющие сильное мускулистое тело обладают большей сексуальной силой. Это опровергается всеми авторами аюрведических текстов. Физическая сила не оказывает усиливающего влияния на половую силу, а зачастую приводит к ее снижению.

Формирование семени происходит во всем теле. Когда же этот процесс заканчивается, некоторая часть семени накапливается в яичках. Во время полового акта происходит усиленный приток тонкого семени в яички, откуда, под действием Вата доша, происходит его извержение во влагалище.

С возрастом (к шестидесяти годам) идет угасание процесса образования семени. Сначала происходит уменьшение числа образующихся сперматозоидов, через некоторое время параллельно этому они становятся менее подвижными, а к девяностым годам процесс образования семени практически полностью прекращается. Это связано с общим затуханием процессов трансформации семи тканей.

С помощью определенных препаратов, называемых расайанами, процесс трансформации семи тканей можно на некоторое, достаточно длительное время, продлить. Это окажет влияние на внешний вид человека, его здоровье, процессы регенерации и гормональный статус.

### ***Болезни женщины, влияющие на зачатие и ребенка.***

Перед тем, как перейти к основной части нашего повествования - зачатию, беременности и родам, давайте рассмотрим патологические изменения в организме женщины, мешающие зачатию ребенка и его вскармливанию. В Аюрведе перечисляется двадцать видов болезней женского вагинального тракта, четыре вида меноррагии, четыре вида припухлости влагалища, пять видов болезней груди, пять видов нарушения образования грудного молока. Одной из особенностей Аюрведы является отсутствие стремления пронумеровать все без исключения болезни человека, поэтому этот список нельзя считать полным. К тому же каждое из этих заболеваний имеет несколько разновидностей, отличающихся друг от друга клинической картиной, зависящих от индивидуальной конституции женщины. Мы остановимся только на болезнях влагалища, меноррагии и нарушении образования

грудного молока, а, также, на бесплодии.

Описать лечение каждой из перечисленных женских болезней невозможно не только по причине их многоликости, но и по причине зависимости терапии от индивидуальной конституции каждой больной женщины. Несмотря на эти обстоятельства, лечение некоторых из них все же будет дано. Большого интереса заслуживает лечение детских болезней, особенно болезней новорожденных и грудничков, и об этом мы поговорим поподробнее.

В лечении детей до трехлетнего возраста есть два подхода, один из которых представляет наибольший интерес. Суть его проста - ребенок лечится через мать. Этот метод применяется не только в Аюрведе. Древние китайцы тоже знают о нем и используют в иглорефлексотерапии. На теле матери выбираются точки, гармонизирующие ее внутренние тонкоэнергетические составляющие или энергетику ребенка. На них либо воздействуют пальцами, либо ставят иголки. Что касается точечного массажа, аюрведический подход ничем не отличается от китайского. Однако Аюрведа предлагает матери и внутренний прием трав, талисманы, очистительные процедуры. Если женщина кормит ребенка молоком, то лечение проводится очень осторожно, а препараты назначаются в средних дозах. Не рекомендуется воздействовать на ребенка лазером, часто проводить ультразвуковое обследование и рентген.

Воздействие на состояние ребенка через мать возможно благодаря сильной энергетической связи между ними. Все энергетические структуры зародыша формируются под влиянием материнской энергетики и фактически являются ее слепком, копией. Эта связь очень похожа на связь между близнецами, только менее сильная и с годами утончающаяся. До трех лет ребенок полностью находится в материнской ауре<sup>8</sup>. После трех лет и до семилетнего возраста эта связь еще очень крепкая, но ребенок постепенно выходит из-под защиты материнской энергии. От семи до четырнадцати, иногда восемнадцати лет этот энергетический хвост уменьшается, но только в очень редких случаях, когда мать внутри себя отказывается от ребенка или ребенок отказывается от матери, он исчезает. На его месте остается только маленький энергетический пупок.

Иногда, но это случается очень и очень редко, связь между матерью и ребенком в течение некоторого времени сохраняется даже после смерти одного из них. Это оказывает нежелательное действие как на мать, так и на ребенка, поэтому, с помощью определенных обрядов она должна быть разрушена.

---

<sup>8</sup> Я знаю семьи, где эта ситуация продолжалась даже после достижения ребенком шестилетнего возраста. При определенных обстоятельствах это не оказывает негативного влияния на ребенка и впоследствии он не обязательно будет маменькиным сыночком.

### ***Болезни влагалища.***

Основной физической причиной возникновения болезней влагалища является прием нездоровой пищи. К более второстепенным факторам относятся неправильное положение тела во время сна, очень интенсивная половая жизнь, интенсификация процесса образования яйцеклетки, кармические предпосылки, применение искусственных заменителей полового члена из некачественного материала и другие причины. Если рассматривать изначальные, психологические причины этих, да и всех болезней женской половой сферы, то одной книги не хватит. Давайте остановимся только на некоторых из них.

Нежелание быть женщиной, идущее из глубокого детства, является, пожалуй, главной и изначальной психологической причиной, тянущей за собой, как на веревочке, все остальные. Если в семье мама не любит папу, а папа не любит маму, отношения между ними, понятное дело, не самые прекрасные. Маме все равно как она выглядит, за собой она не следит. В ее семье нет гармонии, поэтому на ее лице не сияет улыбка, а глаза потухшие. Девочка, родившаяся в такой семье, из года в год смотрит на недовольное и несчастное мамино лицо и внутри нее возникает тоненький, чуть слышный протест - я не хочу быть мамой. Она не замечает его, а если и замечает, то, в страхе, не обращает на него внимание. Мало того, она всячески стремится избавиться от него, заставить замолчать.

Протестующий голос вроде бы исчезает, хотя на самом деле он просто ушел еще глубже и перестал быть слышен. Вместо того, чтобы разобраться с ним и понять истинную причину его возникновения, она затыкает уши. Да, она имеет в виду совсем другое, она хочет думать, что говорит, что не хочет быть как мама, а не мамой, но получается слишком буквально. Подсознание не воспринимает ни сравнений, ни отговорок, ни слова «как». Оно включает механизм, направленный на постепенное выведение из психики, поведения и склада ума женских качеств. В девочке начинает расти психологический «мальчик<sup>9</sup>». В этот момент есть две типичных манеры поведения. Следуя первому сценарию, женщина начинает доказывать себе, что она на самом деле женщина. Для этого есть множество способов. Второй сценарий более прост и прозаичен. Мальчик начинает брать верх. Слышатся крики об эмансипации, появляется запах дыма и перегара, исчезает утонченность и женственность. Естественно, глубина процесса зависит от индивидуальной психической силы и сопротивляемости, а также от того, как глубоко он зашел...

Сложившаяся ситуация является безвыходной. Потому что женщина не ищет выхода. А если и ищет, то не предпринимает никаких попыток для того, чтобы порвать гордиев узел. Состояние вошло в привычку, заостенело. Она плачет в подушку, считая, что ничего нельзя поделать, забывая, что сама руководит своей жизнью.

Совковский (простите за сленг, но другое слово подобрать невозможно) человек не правильно понял слово карма (как и многие другие санскритские слова). Для него карма это то, что не подлежит изменению, монолит, фатум, мешок камней, который невозможно сбросить с плеч, карма, одним словом. Для индуса карма это жизнь, которую он не только сотворил когда-то в прошлом своими греховными деяниями и она наступает ему на пятки своими кознями, перекрывая кислород и

лишая пути к отступлению, мстя. Карма это то, что он творит каждую минуту, меняя ее своими сильными поступками в ту или иную сторону. Карма не оторвана от человека, она его часть. Если человек захочет, он сможет изменить не только какие-то мелочи, но и всю ее, всю свою жизнь, вплоть до переноса момента смерти<sup>10</sup>.

Вернемся, однако, к нашим женщинам. Данная проблема ведет к появлению целого букета болезней и недугов, в первую очередь урогенитального направления, вплоть до бесплодия. В этой главе давайте охарактеризуем болезни влагалища, а остальные рассмотрим в следующих главах. Мне не представляется возможным подобрать для всех двадцати соответствующие названия по классической номенклатуре, поэтому я оставлю для них санскритские названия.

*Атичарана.* Возникает при чрезмерно интенсивной половой жизни (Вата дисбаланс). Характеризуется сухостью и жжением во влагалище. Пред началом лечения необходимо снизить на всю оставшуюся жизнь интенсивность сексуальных отношений.

*Пракчарана.* Возникает при раннем начале половой жизни (Вата дисбаланс). Характеризуется болями в боку, икрах, бедрах, крестце.

*Удавритта.* При сознательной задержке мочеиспускания или дефекации Вата доша выходит из равновесия, порождая раздражение влагалища. Симптомом этого заболевания является ярко выраженный менструальный синдром.

*Джатагхни.* Сухость влагалища, возникающая в результате Вата дисбаланса. Одновременно может совпадать с аменореей или гипоменореей.

*Сачимукхи.* Это заболевание возникает при приеме пищи, увеличивающей Вата доша во всем теле. Симптомы - сужение и сухость влагалища.

*Шуцка йони.* Возникает у женщины, имеющей привычку задерживать реализацию естественных потребностей организма к мочеиспусканию и дефекации, особенно во время месячных. Характеризуется появлением болей во влагалище. Вата нарушение.

*Вамини.* Появление звуков во влагалище во время менструации. Может сопровождаться болевыми ощущениями. Вата дисбаланс.

*Сандха.* Заболевание, характеризующееся проявлением симптомов накопления Ваты во влагалище, всех вместе или каждого по отдельности, особенно у женщины со слабо развитой грудью и ненавидящей мужчин.

*Махайони.* Это увеличение Вата доша, характеризующееся сухостью во влагалище, мочеиспускательном канале, во рту, растрескиванием губ, расширением влагалища, болью и слабостью мышц. Лечится это, да и все остальные заболевания, вызванные дисбалансом Вата доша, путем снижения Ваты в малом тазу и во влагалище. Это может достигаться путем приема сладкой, мучной и маслянистой пищи, прогреванием, масляным массажем, масляными

---

<sup>9</sup> Это является также одной из причин появления женского комплекса «кастрации».

<sup>10</sup> Шри Ишопанишад, 2.

клизмами и спринцеваниями (доза масла должна быть небольшой). Для спринцевания подходит настойка Трипхалы или Трипхала гхрита.

*Паиттики.* Увеличившаяся Питта доша порождает жжение, изъязвление стенок, жар, запах, изменение окраски (пожелтение, потемнение или посинение) и повышение температуры менструальной крови, увеличение ее количества. Все болезни, вызванные Питта нарушениями, лечатся с помощью трав и процедур, снижающих Питта доша. Из готовых препаратов рекомендуется Шатавари гхрита. Для масляного массажа можно использовать кокосовое масло, смесь оливкового масла и масла мяты. В качестве ароматерапии подходят сладкие масла, эвкалиптовое и мятное масло. Хорошо принимать отвар пастушьей сумки, подорожника. Обязательны прохладные гигиенические ванны. Из рациона исключить кислые, острые и соленые блюда, жареную, старую и тяжелую пищу. Быстрый эффект достигается с помощью гирудотерапии.

*Рактайони.* Влагалищные кровотечения. Лечение усложняется тем, что необходимо выявить первопричину возникновения кровотечения. В качестве полумеры можно принимать настой пастушьей сумки, а также Чйаванпраш, гречку, яблоки. Из рациона исключить жареную, кислую, острую и старую пищу.

*Шлайцмики.* Заболевание вызывается дисбалансом Капха доша и проявляется как слизистые выделения из влагалища, боль, чесотка и чувство холода. Все Капха заболевания лечатся приемом субстанций сухих и горячих. Для спринцевания используется настой солодки. Быстрых результатов дает уринотерапия. В рацион добавить ячмень, черный перец, семя сельдерея, мед. Исключить сладкую, крахмальную, старую, холодную и тяжелую пищу, молоко, бананы и кокос. На ночь влагалище смазывать медом, смешанным с Трипхалой.

*Лохитақцайа.* Аменорея или гипоменорея, вызванная совместным увеличением Вата и Питта доша. Во влагалище ощущается жжение, обесцвечиваются ткани, мышцы стенки влагалища слабеют.

*Париллута.* Если женщина Питта конституции во время полового акта сдерживает позывы к чиханию и отрыжке, происходит совместное нарушение баланса Вата и Питта доша. Оно проявляется как влагалищные боли при прикосновении, отсутствие чувствительности, вздутие, легкое посинение или пожелтение стенок. Одновременно ощущается тяжесть в животе и мочевом пузыре, потеря аппетита, боль в боку, субфебрильная температура.

*Упанлута.* Молочница. Причина - дисбаланс Вата и Капха доша. Может сопровождаться жжением, небольшой болью, чувством переполненности.

*Виплута.* Если женщина не занимается личной гигиеной, во влагалище скапливаются нечистоты, привлекающие к себе всевозможные микроорганизмы. Основным симптомом - чесотка влагалища.

*Карнини.* При совместном нарушении баланса крови, Вата и Капха доша, слизистая пробка блокирует яичники. Один из основных симптомов - аменорея, слабость, ригидность мышц влагалища, побледнение стенок.

*Саннипатики.* Совместный дисбаланс тридоша. Симптомы данного заболевания могут совпадать с несколькими болезнями, перечисленными выше. Болезни, имеющие двойную или тройную природу, лечатся препаратами и процедурами, снижающими проявление обоих доша.

Хотя большинство болезней влагалища оказывают на процесс зачатия лишь

опосредованное влияние, они являются показателем дисбаланса всего организма, а в частности, половой сферы. Поэтому, если женщина хочет родить здорового ребенка, она должна устранить все эти симптомы, но, не забив их с помощью таблеток, а вылечив внутреннее состояние дисбаланса, как физическое, так и психологическое.

### ***Меноррагия.***

Аюрведа считает главными причинами меноррагии прием несовместимой пищи, переизбыток, алкоголь, недоваренную пищу, аборт, интенсивную половую жизнь, переходы на длительные дистанции, стоячую работу, горе, истощение, волнение, ношение тяжестей, травмы, дневной сон, переохлаждение и т.д. Меноррагия бывает четырех видов - возникающая от дисбаланса Вата, Питта, Капха доша по отдельности, и всех трех доша вместе. Основным симптомом являются обильные месячные, сопровождаемые болью внизу живота и во всем теле.

Большая кровопотеря ведет к слабости, головокружению, обморокам, жажде, анемии, побледнению кожи и другим симптомам, характеризующим Вата нарушения.

При меноррагии, возникающей совместно с увеличением Капхи, в организме наблюдаются признаки отравления, месячные имеют желтоватый или желтовато-белый оттенок, смешаны со слизью, неприятно пахнут. Женщина быстро устает и чувствует тяжесть в теле.

При меноррагии, возникающей вследствие увеличения Питты, месячные имеют желтый, голубой, черный или темно-красный цвет, горячие и льются подобно потоку.

При меноррагии, возникающей при увеличении Вата доша, месячные вязкие, кремового цвета, пенятся, кровотечение относительно скудное, сопровождаемое болями.

При меноррагии, возникающей при совместном дисбалансе всех трех доша, месячные выходят, словно течет жидкий мед или разогретое топленое масло, цветом напоминают костный мозг и ужасно зловонны.

Лечение этого заболевания зависит от вида дисбаланса. Основных направлений в его терапии четыре - остановка кровотечения, очищение организма, нормализация баланса доша и лечение анемии, иногда развивающейся на фоне меноррагии.

Из готовых аюрведических лекарственных препаратов можно принимать Йашад бхашму, Правала бхашму, Пушьянуга чурну, Шатаварйасаву, Шоубхагйашунти пак и Ашвагандха расайану.

### ***Нарушения образования грудного молока.***

Грудное молоко образуется из съеденной пищи, поэтому ее качество непосредственно влияет на качество грудного молока. Еще одним очень важным фактором являются стрессовые ситуации, способные полностью прекратить

лактацию, и отношение матери к ребенку. Чем сильнее мать любит своего ребенка, тем дольше и интенсивней идет отделение грудного молока. Естественно, что на этот процесс влияет и индивидуальная конституция женщины, хотя, существует ошибочное мнение, что, чем больше грудь, тем больше молока.

Грудное молоко считается нормальным, если оно легко и равномерно смешивается с водой, сладкое на вкус и имеет слегка желтоватый оттенок.

Если в молоке увеличено количество Вата доша, оно приобретает вязущий или горький вкус и при попадании в воду не растворяется в ней, а расслаивается. Прием ребенком такого молока ведет к запорам, газам, коликам, он начинает нервничать, становится легко возбудимым, беспокойным, плохо спит. Лечение матери заключается в корректировке питания и режима дня. Необходимо исключить из рациона продукты, увеличивающие Вата доша - все холодное, сухое, старое, горькое, вяжущее, пережаренное. Есть строго три-четыре раза в день - в половине восьмого утра, в полдень, в половине четвертого (немного, если очень хочется) и в шесть - половине седьмого. Пить достаточное количество жидкости, обязательно теплой, не кусочничать (есть всевозможные крекеры или бутербродики между едой), исключить бобовые, сырую капусту, ограничить количество съедаемых яблок. Избегать переохлаждения, сквозняков. Никаких холодных душей. Особенно эти рекомендации относятся к женщинам Вата, Вата-Питта и Вата-Капха конституций. Из нежелательных эмоций Вату увеличивают страх, волнение, беспокойства, неуверенность, боль, зависть, болтливость, вранье, ругань, сквернословие (стоит обратить внимание на то, что этот фактор очень часто портит молоко) и другие. Очень негативно влияет длительное сидение перед телевизором или компьютером. Если же у вас возникает проблема выбора - здоровье ребенка или собственный комфорт - выберите комфорт. Особенно если вы хотите через некоторое время лишиться и того, и другого. Для лечения ребенка, принимающего такое грудное молоко, необходимо использовать анисовый, укроповый, фенхелевый или тминный чай, теплые ванны, можно хвойные или душицевые, легкий массаж животика по часовой стрелке, клизмочки с маслом. Избегать сквозняков, попадания под дождь и переохлаждений

Если в молоке увеличено количество Питта доша, оно становится острым, кислым или солоноватым на вкус, при отстаивании в нем можно различить желтоватые прожилки. Лечение матери заключается в приеме средств, уменьшающих Питта доша. Из диеты необходимо исключить цитрусовые, ананасы, кисломолочные продукты, жаренное, квашеное, маринованное, острое. Противопоказан горячий душ. Больше бывайте на свежем воздухе. Обратите внимание на собственный гнев, злобу, ненависть. Если ребенок пьет такое молоко, у него развиваются диатезы, дерматиты и другие кожные заболевания, может быть расстройство кишечника, заторможенность в развитии, боли в желудке, гнойничковые заболевания. Для лечения ребенка необходимо использовать охлаждающие субстанции. Не кутайте ребенка, не делайте воду в ванне слишком теплой, ему полезен прохладный климат. Для ванн можно использовать отвар череды, чистотела, сена, березовых листьев. Упор в лечении ребенка, принимающего такое молоко, необходимо сделать на регулировании питания и режима матери.

Если в молоке увеличено количество Капха доша, оно становится очень

жирным, липким, очень сладким, в нем присутствует слизь, оно тонет в воде. При появлении всех этих симптомов женщина должна ограничить прием сладкой, соленой, жирной и крахмальной пищи, начать заниматься гимнастикой или любой другой деятельностью, дающей хорошую физическую нагрузку. Если ребенок пьет такое молоко, он очень быстро набирает вес, что может привести к ожирению, у него слабеет иммунитет, могут быть расстройства кишечника, гормональные нарушения, выделения из носа, глаз, ушей, половых органов. Наилучшим лечением является свежий воздух, свобода и неограниченность движения (ребенка не пеленать), теплые ванны с небольшим количеством (две чайных ложки на ванну) меда.

Если в молоке увеличено количество двух или всех трех доша, то вышеперечисленные симптомы накладываются друг на друга.

К нарушениям образования грудного молока вполне можно отнести и снижение лактации. Основной причиной является установка, принятая матерью - моего ребенка я буду кормить, допустим, до пяти месяцев. Больше нельзя - опадет грудь, выпадут зубы и волосы, начнут слоиться ногти. Сразу вспоминается пословица: «скольких детей выкормила - столько зубов потеряла». На самом деле эта пословица идет из тех времен, когда никто не занимался послеродовой реабилитацией женщины, никто не следил за состоянием ее организма и не объяснял, как ей избежать всех этих неприятных моментов. Если же причиной снижения лактации является что-то другое, женщина быстренько переводит ребенка на искусственное вскармливание - ни забот, ни хлопот, и дело с концом. Не хотелось читать нотации, придется.

### ***Бесплодие.***

С проблемой бесплодия род человеческий столкнулся, наверное, еще находясь в своей колыбели. Если перечитать древние русские, индийские, тувинские, африканские, да и вообще сказки и предания всех народов, то можно найти истории о царях и героях, которые долго не могли осчастливить себя появлением на свет наследника и наследницы. Можно, не ходя далеко, вспомнить о том, что легендарный библейский Авраам очень долго не имел детей, и только когда Аврааму было восемьдесят шесть лет, благодаря благословию Господа, у него родился сын Измаил.

Состояние бесплодия объяснялись по-разному - либо проклятием, сглазом или порчей, либо отсутствием любви в семье, либо отсутствием благословения Высших Сил, либо время еще не пришло, либо подходящая детская душа еще не появилась. Были и более далекие от мистики трактования - нарушение движение женской или мужской (при мужском бесплодии) энергии по праническим каналам, закупорка слизью маточных труб, эндометриоз, опухолевые процессы, повышение кислотности во влагалище или в матке, приемом не сочетающейся между собой пищи или некоторых современных, особенно гормональных, лекарственных препаратов, аборты, венерические болезни. Говоря о бесплодии, нельзя не упомянуть и психологические причины. Все негативные эмоции, напряженная обстановка в семье, гипертрофированное чувство ответственности, подверженность стрессам, отсутствие уверенности в себе не только могут привести



к выкидышу, но и поставить под сомнение сам факт зачатия ребенка. Еще одной, но очень редкой причиной является недоразвитость женских внутренних половых органов - «детская матка», недоразвитие яичников, а в некоторых, единичных случаях - полное их отсутствие. В процессе формирования, роста и развития женского организма по той или иной, в основном кармической, причине, происходят сбои в трансформации семи тканей, что приводит к таким последствиям.

В зависимости от разнообразия причин бесплодия, столь же разнообразны и методы его лечения. Об аллопатических средствах написаны специальные книги, поэтому мы остановимся на аюрведических и на народных методах.

Одним из самых мистических путей является соблюдение мужем и женой полного поста в Экадоши - на одиннадцатый день новой и полной Луны. Если семья решила соблюдать этот пост, женщина не должна в этот день чистить зубы, стричь ногти и волосы, а мужчина не должен еще и бриться. Зубы надо очень хорошо почистить в день перед Экадоши. Пост должен быть полный - без приема пищи и воды. Утром в день Экадоши надо встать за сорок минут до восхода Солнца (время восхода можно узнать в отрывном календаре), принять омовение и помолиться Господу о ниспослании ребенка. Ночь после Экадоши надо бодрствовать и лечь спать только вечером следующего дня. Утром, на следующий день после Экадоши, около половины девятого следует приготовить рис или другое зерновое или бобовое блюдо (кроме гречки и тапиоки), предложить его Господу (см. книгу «Ведическое кулинарное искусство») и принять самим - сначала мужу, потом жене. В этот день надо есть только один раз, нельзя заниматься сексом, есть мед и орехи, делать масляный массаж или натираться маслом. Надо соблюдать все Экадоши, однако способствующими зачатию сына является Экадоши, приходящийся на первую половину января и первую половину августа.

Еще одним очень действенным способом является поклонение женщины Туласи-дэви. После того, как пуджа<sup>1</sup> проведена, женщина может слегка потрясти Туласи и, подняв упавший листик или цветок, поместить его в кусочек банана. Он проглатывается целиком, не жуя, одновременно с просьбой о зачатии ребенка.

Существуют специальные мантры и гимны из Атхарваеды, направленные на лечение бесплодия. В основном они посвящены Уме или Катыйайане, хотя есть и обращенные непосредственно к Господу. Текст одного из таких гимнов можно найти в последней главе.

Если рассматривать аюрведические методы лечения бесплодия, то они сугубо индивидуальны. Скажу лишь, что они включают в себя воздействие на определенные Марма-точки, масляный массаж с Махамаша таилой, введение во влагалище Калйанака гхриты и других масел, а также прием индивидуально подобранных трав. Рекомендуются занятия йогой и пранайамой, медитации.

Из готовых аюрведических средств можно принимать Шатаварйасаву, Пхала гхриту, Дживани, Йошадживан лехйу, Йошамрит и некоторые другие препараты, делать глубокий масляный массаж всего тела с Дханвантара таилой.

---

<sup>11</sup> Обряд поклонения, более подробно см. книгу «Тулласи, возлюбленная Кришны».

При бесплодии, возникающем в результате того или иного заболевания, в первую очередь устраняется болезнь, являющаяся его причиной, а потом, если бесплодие не исчезло, лечение нацеливается на него.

Для правильного и глубокого психологического воздействия необходимо выявить все «сексуальные» стрессы (попытки к изнасилованию, сексуальные комплексы и страхи, нарушения развития сексуальности), а также уточнить отношения между супругами и между супругами и остальными членами семьи.

Нередко бесплодие является следствием порчи, поэтому для его нейтрализации необходимо провести обряд по ее снятию или сделать соответствующий талисман. В качестве талисмана можно носить кошачий глаз, на который начитываются определенные мантры из Атхарваведы или Брахма пураны. Предохраняет от порчи и ношение на теле бус, сделанных из стебля омелы.

Если бесплодие вызвано злыми духами, а вы придерживаетесь христианских канонов жизни, то рекомендуется носить с собой в небольшом мешочке стебли зверобоя, на которые начитана молитва Иоанну Крестителю или освященные на Пасху вербовые сережки.

### ***Ложная беременность.***

Очень редко случается, что от сильного желания женщины иметь ребенка, она создает у себя в подсознании установку, что она уже беременна. Благодаря этой установке Вата доша блокирует выход яйцеклетки, и возникают все симптомы беременности. Происходит задержка месячных, растет живот, проявляются явления, сходные с токсикозом беременных, увеличиваются молочные железы, иногда отделяется молозиво, меняются вкусы, походка, слегка краснеет лицо. Ложная беременность может длиться три - три с половиной месяца, хотя есть случаи и более длительного ее течения.

В ведические времена ложная беременность диагностировалась по пульсу, в наше время это делают в основном с помощью ультразвукового исследования.

Некоторые авторы считают, что это явление не является ложной беременностью. На самом деле, утверждают они, злые духи проникают в яйцеклетку или Оджас матери и разрушают зародыш. Вагбхата, один из высочайших авторитетов в аюрведической медицине, в особенности, в демонологии, опровергает эти утверждения. Он говорит, что духи не могут разрушить грубоматериальное тело, а могут только воздействовать на тонкие тела человека или пользоваться его физическим телом. Действительно, ни в одном источнике не упоминаются факты рассасывания, поглощения или уничтожения духами материальных объектов. Основной причиной ложной беременности Вагбхата считает нарушение баланса Вата доша, локализуемого в матке. Для устранения ложной беременности Вагбхата предлагает масляный массаж всего тела, прием трав, обладающих острым и горьким вкусом, а также другие процедуры, нормализующие баланс Вата доша. Важным фактором в лечении этого состояния является снятие психологического

напряжения и стресса, базирующегося на стремлении выполнить Дхарму<sup>12</sup> женщины - родить и воспитать ребенка.

## **Сексуальные отношения.**

### *Секс в Аюрведе.*

В каждом из аюрведических текстов есть главы, посвященные сексуальным отношениям. В наиболее доступной форме они описываются Вагбхатой в тексте, который называется Аштанга Хридайам.

«Относительно сексуальных взаимоотношений можно сказать следующее - мужчина должен избегать женщину, лежащую на живот (дословно: вниз лицом), входить к женщине во время месячных, к которой нет желания, чьи действия (движения, ласки и т.д.) неприятны, бесстыдны и надоедливы, ту, которая очень толстая или очень худая (ослабленная), беременную или только что родившую, другую женщину, монахиню, сокоупления с животными. Стоит избегать полового акта недалеко от Гуру (Учителя), божеств и царя, в монастыре, на кладбище, в местах пыток (в тюрьме), в священных местах и в месте встречи четырех дорог. Избегать специальных астрологических моментов (новолуния, полнолуния, затмений, одиннадцатого дня новой и полной луны и т.д.) и дней, в которые половые отношения запрещены (посты, праздники и т.д.). Во время сексуальных игр избегать битья по голове и сердцу, неполовых органов. Не рекомендуется вступать в половые отношения после плотной еды, без желания, голодным, в некомфортных позах, с полным мочевым пузырем и т.д. и в болезненном состоянии, страдая от голода или жажды, с ребенком или пожилой женщиной.

В холодное время года человек может вступать в половые взаимоотношения столько раз, сколько он хочет, но только после употребления афродизиаков, один раз в день - весной и осенью, а в сезон дождей и летом - раз в четыре ночи.

Слабость, истощение, дряблость, потеря сил, исчерпывание семи тканей, нарушение активности органов чувств и несвоевременная смерть происходят от гиперинтенсивной половой жизни.

Хорошая память, интеллект, долгая жизнь, здоровье, упитанность, активность органов чувств, репутация, сила и медленное старение проистекают из контролируемой половой жизни.

После полового акта мужчина должен принять ванну, нанести на тело ароматную пасту, прогуляться под легким прохладным ветерком, выпить сироп, приготовленный из сахара канды, холодной воды, молока, мясного бульона, кваса, пива и пойти спать. Благодаря этому энергия тела быстро восстановится».

---

<sup>12</sup> Дхарма - предписанные обязанности.

Кому-то может показаться, что приведенная цитата не соответствует действительности - Аюрведа, являясь древней ведической наукой, не может рекомендовать столь интенсивную половую жизнь. Однако, стоит заметить, что Аюрведа не относится к религиозным писаниям, поэтому она приводит советы и рекомендации для всех людей - тех, кто стремится к духовной жизни и самоосознанию, и тех, кто далек от этого, но хочет поддерживать свое тело в здоровом состоянии. Аюрведические тексты не навязывают одного мнения для всех, но предлагают выбор - если ты хочешь прогрессировать в духовном смысле этого слова, то обратись в более высшую инстанцию - к тому разделу Вед, который отвечает на высшие вопросы, связанные с постижением Абсолюта и правилами жизни человека, стоящего на этом пути. Если же ты хочешь находиться в этом мире - мире рождения и смерти, то необходимо прислушиваться к советам Аюрведы и других Дхарма-шастр<sup>13</sup>. Стоит, все же, еще раз повторить, что Аюрведа отвечает за здоровье не только людей, стремящихся получить удовольствие от этого мира, но и тех, кто стоит на пути духовного прогресса.

### *Целибат.*

Часто возникает вопрос о том, какое место в жизни мужчины должен занимать целибат, и насколько естественен обет безбрачия.

До определенного возраста ведические писания предписывают целибат всем мужчинам. Это время называется брахмачарой и связано с периодом обучения. В момент учебы, продолжающийся до двадцатитрех-двадцатипятилетнего возраста, ученик не должен вступать ни в какие сексуальные отношения. Половые отношения регламентируются браком, в который можно вступать только после завершения учебы. Однако, некоторая часть молодых мужчин желает принять обет безбрачия и навсегда остаться брахмачариями. Вся сложность этого решения заключается в контроле сексуальной энергии и сексуальных желаний. Аюрведа описывает восемь видов сексуальных отношений, препятствующих продвижению ученика-брахмачария. Если хотя бы один из этих восьми пунктов не соблюдается, целибат считается прерванным или не полным<sup>14</sup> и ученику необходимо выполнить определенные очистительные процедуры, также описанные в Дхарма-шастрах:

1. Сексуальные мысли.
2. Сексуальные разговоры.
3. Сексуальные игры.
4. Сексуальные сны.
5. Секретные беседы с партнером.
6. Сексуальные желания.
7. Сексуальные стремления.
8. Непосредственно половой акт.

<sup>13</sup> Дхарма-шастры — писания, описывающие нормы этики, морали и поведения в этом мире. Наиболее известным текстом в этой области являются Законы Ману.

<sup>14</sup> Подробнее эта тема разбирается в Аштанга Хридайам (А.Х.5.40.30-45).

Существует мнение, что обет безбрачия противоестественен для женщины, ведь ее Дхарма заключается в рождении и воспитании детей. Организм и психика женщины построены таким образом, что без мужской энергии у нее в теле и уме начинаются процессы, разрушающие ее сознание и энергетику. По этой же причине ни одна из йоговских школ не предусматривает для женщин высшей ступени посвящения, предусмотренной для адептов-мужчин.

Для контроля и сублимации сексуальной энергии применяются медитативные, дыхательные, йоговские практики и поддержание внешней чистоты организма.

### ***Йога и контроль сексуальной энергии.***

Изначально в системе Хатха йоги существовало несколько тысяч асан, но, методом отбора было выделено восемьдесят четыре классические асаны. Они делятся на две главные категории: (1) асаны для улучшения физического здоровья и контроля ума, чувств и сексуальной энергии, (2) и позы для медитации и пранайамы. Среди асан, помогающих контролировать сексуальную энергию, ведущее положение занимают «перевернутые» позы. Это Ширасана (стойка на голове), Сарвангасана (поза всего тела) и Халасана (поза плуга). Помимо этих трех асан, для контроля сексуальной энергии подходят Майурасана (поза павлина), Йога мудра (символ йоги), Ваджрасана (поза ваджры<sup>15</sup>), Паванамуктасана (поза освобождения воздуха).

Начинать практику контроля сексуальной энергии необходимо с упрощенного комплекса асан, зависящего от конечных целей человека, его конституции и наличия дисбалансов в теле. Только по прошествии некоторого времени можно приступать к выполнению вышеперечисленных асан. Вводить их стоит постепенно, начиная с двадцати - тридцати секунд, увеличивая время нахождения в асане на двадцать - тридцать секунд каждые полторы - две недели.

Противопоказаниями к выполнению этих асан являются психические расстройства, травмы, опухолевые процессы и некоторые другие заболевания. Лучше всего приступать к практике асан под руководством опытного учителя йоги или аюрведического врача. При появлении первых признаков ухудшения состояния необходимо или снизить нагрузку, или приостановить занятия до консультации с авторитетом.

Эффект от применения этих асан достигается не только при их регулярном, трехразовом выполнении, но и сочетанием с дыхательными и медитативными техниками.

### ***Дыхательные и медитативные способы контроля сексуальной энергии.***

Сознательное регулирование глубины дыхания и частоты дыхательных

---

<sup>15</sup> Метательное оружие.

движений является наиболее эффективным способом очищения, обновления и укрепления тела, ведь интенсивность и правильность дыхания, через контроль и балансирование Вата доша, напрямую связана с деятельностью нервной системы, координирующей все функции организма. Древние мудрецы разработали подробную, очень сложную и глубокую науку, называемую наукой о Пране. Она объясняет связь между всеми физиологическими процессами, протекающими в организме, состоянием психики, контролем сексуальной энергии, образом мышления и интенсивностью и глубиной дыхательных движений. Это знание выходит за пределы привычной для нас современной науки о нервах, венах, артериях и нейрогуморальной регуляции организма или классической психологии. Дыхание - это грубое проявление основной жизненной функции организма любого живого существа - обмена Праной с окружающим миром. Непрерывное регулирование дыхания и практика его задержки позволяет контролировать сексуальную энергию. Методы, позволяющие регулировать поток поступающей Праны и накапливать ее внутри организма, называются пранайамой.

Не рекомендуется приступать к практике пранайамы до тех пор, пока человек не научится занимать удобное и комфортное положение. Асаны, которые устраняют физическое напряжение и обеспечивают ментальный покой, как раз и предназначаются для выполнения пранайамы. Их всего четыре. Это - Шукхасана (поза удовольствия), Свастикасана (благоприятная поза), Падмасана (поза лотоса) и Сиддхасана (поза мистических способностей). Во всех медитативных позах акцент делается на то, чтобы голова, шея и туловище были расположены на одной прямой, и позвоночник был абсолютно ровным. Ровный позвоночник обеспечивает удобное положение и сводит к минимуму напряжение мышц и потребление энергии организмом, а также облегчает и ускоряет подъем Кундалини.

Из дыхательно-медитативных техник наиболее простой и доступной считается Со-Хум медитация, являющаяся частью Саптана пранайамы.

Для выполнения этой пранайамы необходимо сесть в позу ученика - на колени и на пятки. Слегка прикройте подушечкой большого пальца правой руки правую ноздрю и сделайте медленный глубокий вдох левой ноздрей. Во время вдоха мысленно пропойте слог «Со». На несколько секунд задержите дыхание. Раскройте правую ноздрю, одновременно с этим прикройте левую ноздрю подушечкой среднего пальца правой руки. Сделайте медленный выдох правой ноздрей, равный по времени вдоху. Во время выдоха пропойте про себя слог «Хум». На несколько секунд задержите дыхание. Задержка на вдохе должна равняться задержке на выдохе. Не меняя пальцев, сделайте медленный вдох правой ноздрей, одновременно медитируя на слог «Со». Задержка дыхания, смена пальцев, выдох. Получается, что мы сначала выдыхаем одной ноздрей, потом ей же вдыхаем, меняем пальцы, и все повторяется с другой ноздрей. Четыре выдоха и четыре вдоха - один цикл. Выполняйте семь таких циклов. После окончания упражнения немного посидите с закрытыми глазами. Лучше всего эту медитацию выполнять в Брахма мухурту - за сорок минут до восхода солнца. Она является очень хорошим предшественником Джапа-медитации.

Можно не ограничиваться Со-Хум медитацией, а выполнять все семь упражнений из Саптана пранайамы. Они все выполняются в том же исходном положении.

Следующим является так называемое «дыхание девушки, вдыхающей аромат жасмина». Разбейте вдох на семь подвдохов - сделайте семь коротких резких вдохов, как будто вы пытаетесь уловить тонкий, чуть слышный запах духов. Задержите на несколько секунд дыхание. Сделайте семь таких же выдохов. Задержите дыхание. Задержка на выдохе должна соответствовать по продолжительности задержке на выдохе. Повторите семь таких циклов. По мере совершенствования упражнения, увеличивайте число вдохов и выдохов.

Выполняя следующее упражнение, сделайте глубокий вдох (но не максимальный), задержите дыхание, и, нагнувшись, положите голову на пол. Пола должны касаться и лоб, и нос. Не выдыхая, займите исходное положение. Только после того, как тело станет вертикально, сделайте медленный выдох. Повторите семь таких циклов. По мере совершенствования упражнения, постепенно увеличивайте задержку дыхания.

Следующее упражнение похоже на предыдущее, только ложиться следует не вперед, а назад, в Ваджрасану.

Пятое упражнение достаточно просто - медленное глубокое дыхание животом с задержкой на вдохе и на выдохе.

Оставшиеся два упражнения не рекомендуется выполнять без контроля аюрведического врача или учителя йоги.

Если происходит резкое обострение сексуального желания, его можно погасить с помощью задержки дыхания. В этом случае задержка дыхания выполняется сначала на вдохе (воздух держать до упора!), а затем на выдохе. Обычно необходимо сделать три - четыре цикла (на вдохе и на выдохе).

### ***Чистота тела и чистота сознания.***

Очень важную роль в контроле сексуальной энергии как части психической энергии человека, играет чистота тела и чистота сознания.

Не надо заикливаться на абсолютной стерильности. Чтобы поддерживать тело в чистоте, утром необходимо совершать омовение (душ или ванна), чистить зубы и язык, подводить глаза, а раз в неделю промывать их отваром барбариса. Обязательно мыть руки, лицо и полоскать рот после прогулки, посещения туалета и после принятия пищи.

Некоторые тексты не рекомендуют мыться перед сном, мотивируя это тем, что вода смывает с тела защитную энергетическую оболочку, накопленную за день, защищающую человека во сне. Однако, это не значит, что на ночь не надо умываться и чистить зубы.

Помимо очищения водой, необходимо проводить и очищение с помощью мантр. Вот одна из мантр, которая читается после совершения омовения.

Ом гангэ'смин йамуне ча эва  
сарасвати годавари  
нармади синдху кавери  
джале'смин санедим куру

О, Ганга, Ямуна, Сарасвати, Годавари, Нармада, Синдху, Кавери<sup>16</sup>!  
Вашиими водами я омываюсь.

Читать эту мантру надо обратившись лицом на восток или на север. Вообще, чтение мантр, даже Джапа-медитация, относятся к категории действий, направленных на очищение ума<sup>17</sup>.

### *Другие методы контроля сексуальной энергии.*

Одной из причин возрастания сексуальной энергии в теле, и соответственно, сексуального желания, является прием мясной, очень сладкой, соленой и острой пищи, а также небольших доз алкоголя. Поэтому для ее контроля рекомендуется вегетарианство, отказ от сладостей, тортов и пирожных, фиников, ананасов, лука, чеснока и алкогольных напитков. Исключения составляют только алкогольсодержащие аюрведические лекарственные препараты - ришты.

Очень важно носить соответствующее нижнее белье, в котором мужские половые органы были бы достаточно свободными и не перетянутыми.

Иногда во время сна происходит непроизвольное семяиспускание, которое порой не подлежит сознательному контролю. При ночной сперматорее можно пить настой на холодной воде цветков лотоса, кубышки или водяной лилии. Также помогает прием Ашвагандха расайаны или Ашвагандха чурны.

### *Зачатие ребенка.*

После заключения брака, молодожены должны в течение трех дней соблюдать целибат и спать на земле. На четвертый день молодые переходят жить в дом мужа. Таким образом выполняется обряд Хома и отдаются долги духам и полубогам. После этого, в течение дня, учитывая благоприятное время, можно исполнить Гарбхадхану, обряд призывания ребенка. Это может быть выполнено и после шести или двенадцати ночей, или после одного года.

К зачатию ребенка необходимо готовиться хотя бы за полгода. Муж и жена должны прекратить употреблять алкоголь и наркотики, бросить курить. Желательно перейти на вегетарианство или снизить потребление мясной пищи. Если кому-то из родителей приходится работать за компьютером, то продолжительность работы необходимо сократить. Из медицинских процедур желательно почистить печень, кровь и почки, пройти курс гирудотерапии. Не

---

<sup>16</sup> Священные реки.

<sup>17</sup> Ман — сокращенное от манас — ум, а трас переводится как «очищать».



рекомендуется принимать сильнодействующие аллопатические препараты. Для нейтрализации стрессов и психологических проблем рекомендуется встретиться с психологом, а также, исповедоваться.

Выбирая момент зачатия ребенка, и муж, и жена должны учитывать свое душевное и физическое состояние, астрологический момент и милостиво ли расположены к ним полубоги (ангелы).

Для того, чтобы умиловать полубогов, проводятся небольшие жертвоприношения - им предлагают пищу и воду, выбрасывая небольшое ее количество за окно. Самый же легкий путь - поклонение Господу.

За некоторое время до зачатия необходимо провести полное очищение организма с помощью Панча карма терапии, направленной не только на чистку грубого тела, но и на балансирование трех доша. В идеале это делать под контролем аюрведического врача, который будет курировать вашу семью от момента начала подготовки к родам, в течение беременности, родов и дальше. Если такого врача у вас нет, полную Панча карму проводить не стоит, можно сделать очищающую клизму, слабительное и лечебную рвоту, поголодать или посидеть на монодиете. Учтите, что эти рекомендации распространяются не только на женщину, но и на мужчину.

Непосредственно перед зачатием муж и жена должны принять душ, натереться благовонными маслами и помолиться Господу о ниспослании красивого, умного и здорового ребенка.

Сам акт зачатия ребенка должен быть страстным и преисполненным любви. Не должно быть механического полового акта - чем больше ласки и удовольствия получают мужчина и женщина, тем крепче, сильнее и здоровее будет ребенок, тем больше у него будет жизненной силы. Наиболее подходящей считается классическая поза, она не ведет к дисбалансу Вата доша. Нельзя совершать зачатие ребенка находясь во гневе, страхе или беспокойстве, на голодный или переполненный желудок, с полным мочевым пузырем, болея, находясь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, не любя друг друга.

### ***Благоприятное и неблагоприятное время.***

Правильно выбранное время для зачатия очень благоприятно не только для ребенка, но и для родителей. От времени зачатия очень сильно зависят внутренние качества их будущего чада, отношения с родителями, желания, способности и таланты. Не стоит, однако, заикливаться и пытаться подстроить все моменты под зачатие ребенка желаемого пола. Это не всегда получается так как ожидается, на все сто процентов, а разочарование, сами понимаете... Однако, астрологические моменты и дни месячных необходимо учитывать. И еще. Перед зачатием стоит в течение как минимум месяца воздерживаться от сексуальных отношений.

### ***Благоприятные и неблагоприятные дни месячных.***

Считая от начала месячных, как уже говорилось выше, первые четыре дня категорически запрещаются для сексуальных отношений. Половой акт в первый день месячных разрушает здоровье мужа, во второй день - здоровье жены, в третий

день нарушает баланс Вата доша в матке, а в четвертый день вредит силе и здоровью отца и ведет к зачатию ребенка, лишённого хороших и чистых качеств. Одиннадцатые и тринадцатые дни также считаются очень неблагоприятными. Если рассматривать все дни цикла, начиная с первого и заканчивая двадцать восьмым, то неблагоприятными для зачатия считаются все дни с первого по четвертый включительно, одиннадцатый, тринадцатый и с семнадцатого дня до начала месячных

Если мужчина хочет, чтобы жена родила ему крепкого, здорового и умного сына, ему не рекомендуется входить к ней на десятый или двенадцатый день месячных.

Одним из самых неблагоприятных дней для полового акта считается тринадцатый день месячных.

Стоит учитывать, что оставшиеся десять дней (с пятого по десятый, двенадцатый и с четырнадцатого по шестнадцатый) являются благоприятными, если они не падают на неблагоприятные лунные станции и астрологические моменты.

### ***Благоприятные и неблагоприятные астрологические моменты.***

С позиции ведической концепции семьи, сексуальное соединение мужа и жены не должно иметь место ни днем, ни в течение рассвета и сумерек. Дневное время предназначено для выполнения повседневных забот и обязанностей: совершения очистительных и медицинских процедур, размышления, обучения, поклонения Богу, изучения Священных Писаний, медитации, хлопот по дому, встречи гостей и т.д. Рассвет и закат должны использоваться для воспевания Гаятри мантр, приветствия и прощания с Солнцем и размышлений о Боге. Древние тексты говорят, что человек уменьшает продолжительность своей жизни, если днем вступает в сексуальные отношения. Тот, кто вступает в сексуальные отношения после захода солнца, увеличивает свою силу.

Зачатия, да и самого полового акта, следует избегать в дни религиозных праздников и постов, таких как Экадоши (одиннадцатый день полной и новой луны), в полнолуние, новолуние, восьмой, двенадцатый и четырнадцатый день луны, во время солнечного или лунного затмения, а также в дни, когда солнце входит в новый знак Зодиака и когда луна проходит тот же самый градус Зодиака, как и при рождении мужа или жены.

Неблагоприятными днями недели для зачатия ребенка являются вторник, суббота и воскресенье. Они управляются зловредными с точки зрения ведической астрологии планетами - Шанайшчарой (Сатурном), Мангалой (Марсом) и Сурьей (Солнцем).

Неблагоприятными лунными станциями являются звезды Бхарани («Малое чрево»), Пурвапхалгуни («Грива» Льва), Пурвашадха («Страус приходящий»), Пурвабхадрапада (?), Магха («Люб» Льва), Криттика («Плеяды»), Вишакха (?), Ардра («Малый Пес»), Ашлеша («Усы» Рака), Мула («Хвост» Скорпиона) и Джйештха («Сердце» Скорпиона). Первые пять звезд относятся к «ужасным». Когда Луна проходит через них, никакие хорошие начинания не реализуются, они подходят только для совершения зла, подлости, насилия и предательства. Следующие две звезды имеют переменный характер и также не подходят для

такого яркого и жизнеутверждающего события. Последние четыре благоприятны только для занятия черной магией и спиритизмом.

Наиболее благоприятными лунными станциями для зачатия ребенка являются звезды Ревати (?), Читра («Безоружный Симака»), Анурадха («Корона») и Мригашира («Розетка»).

Лучшими восходящими знаками Зодиака для совершения зачатия являются Телец, Близнецы, Рак, Лев, Дева и Весы.

Зловредные планеты (Сатурн, Марс, Солнце) не должны сокрушить соединением или аспектом благоприятное влияние Асцендента и точки зенита. В натальной карте Брихаспати (Юпитер) должен занимать сильное и благоприятное положение. Желательно, чтобы первый и восьмой дом были пустыми.

Для зачатия мальчика желательно чтобы восходящим был мужской знак, а для девочки - женский. Давайте теперь перейдем и к этому вопросу.

### ***Осознанное зачатие мальчика или девочки.***

Интересной темой является процесс осознанного зачатия мальчика или девочки. Древняя арийская пословица гласит: «Один сын - не сын, два сына - пол сына, три сына - сын». Появление в семье сына ведет к отдаванию долгов полубогам и предкам, и только сын может провести похоронный обряд по умершим родителям<sup>18</sup>. Поэтому каждый хотел иметь в семье как можно больше детей, а из детей — как можно больше сыновей. Я не буду подробно описывать все самскары, проводимые с этой целью, однако поделюсь некоторыми методами.

Примером методов, гарантирующих зачатие мальчика, может служить следующий обряд. Из золота, серебра или железа выливается изображение мальчика, красится в красный цвет и опускается в молоко. Под влиянием созвездия Пушья («Нос» Льва) надо выпить 75 мл. этого молока.

Если женщина хочет родить сына, она должна капнуть в правую ноздрю несколько капель смеси, состоящей из молока и собственноручно выжатого сока паслена индийского. Если она хочет девочку, то капать надо в левую ноздрю.

Если в момент зачатия небо чистое и видны звезды, то родится мальчик, а если на небе тучи, то девочка.

Если семя мужчины преобладает над яйцеклеткой женщины, то ребенок будет мальчиком, если же наоборот, то девочкой. Для увеличения семени мужчина должен есть сладкую, кислую и соленую пищу. Для уменьшения яйцеклетки женщина должна есть горькую, острую или вяжущую пищу или некоторое время поститься. Если в те дни, когда происходит снижение яйцеклетки<sup>19</sup>, женщина принимает пищу или процедуры, ее увеличивающие, то мальчик, зачатый в этот

---

<sup>18</sup> Из этого правила есть некоторые **исключения**, но это не касается темы нашей беседы.

<sup>19</sup> Четные дни месячных.

момент, будет иметь женский характер, среднее или слабое физическое развитие, недостаточную ментальную силу. Если в те дни, когда происходит увеличение яйцеклетки<sup>20</sup>, женщина принимает пищу или процедуры, ее снижающие, то девочка, зачатая в этот момент, будет иметь мужской характер, среднее или слабое физическое развитие, недостаточную ментальную силу. Интересно отметить, что если во время полового акта мужчина больше любит женщину и доставляет ей большее удовольствие чем себе, то рождается девочка, а если наоборот - то мальчик

Если рассматривать влияние дня от начала месячных на зачатие мальчика или девочки, то выявляется следующая закономерность - в четные дни месячных зачинаются мальчики, а в нечетные - девочки. Для зачатия мальчика наиболее благоприятен шестой или восьмой день, а для зачатия девочки - седьмой и девятый

Сложно однозначно подвести подо всеми этими данными черту, достоверно сказав, что именно этот фактор оказывает наибольшее влияние на зачатие ребенка желаемого пола, а этот не так уж и важен. Пробуйте, однако, не стоит уж очень сильно привязываться к результату. У Господа свои планы относительно каждого из нас.

### ***Милый, я беременна!***

Итак, это свершилось. Дивный миг настал, и Она прошептала Ему на ухо эти три счастливых слова. Что же дальше? Как должен измениться распорядок дня беременной женщины и должен ли он вообще меняться?

По большому счету резких изменений в распорядке дня, диете и привычках быть не должно. Это относится не только к беременной женщине, но к любому, кто вынужден привнести в свою жизнь те или иные изменения. Если женщина не готовилась к беременности заблаговременно, эти изменения должны вводиться и без того очень плавно и постепенно.

### ***Медицинские рекомендации.***

Существует достаточно обширная группа готовых аюрведических лекарственных препаратов и пищевых добавок, рекомендуемых для беременной женщины. Это и Правала бхашма, и Ситопалади чурна, и многие, многие другие. Однако, с одной стороны в нашей стране их практически невозможно достать, а с другой - их должен прописать аюрведический врач с учетом вашей конституции и заболеваний.

Помимо аюрведических средств, способствующих нормальному протеканию беременности и рождению здорового ребенка, существует несколько очень хороших, проверенных современных рецептов. Вот один из них: берется

---

<sup>20</sup> Нечетные дни месячных.

чайная ложка яблочного уксуса, разводится стаканом теплой воды, туда добавляется полторы чайные ложки меда. Особенно рекомендуется женщинам всех типов Вата конституций.

Во время беременности не рекомендуется налегать на всевозможные искусственные витамины (за исключением, разве что, фолиевой кислоты, которая входит в состав препаратов, поднимающих гемоглобин). Прием химических лекарственных препаратов, особенно анальгетиков и антибиотических средств, по возможности необходимо прекратить. Если же вы вынуждены принимать те или иные препараты, обязательно проконсультируйтесь у своего врача, оказывают они или нет воздействие на будущего ребенка, и если оказывают, то какими препаратами их можно заменить.

Очень часто в женской консультации беременной женщине со сниженным гемоглобином прописывают железосодержащие препараты - Фефол, Ферроплекс и другие. Самым мощным из них является Сорбифер Дурулес, однако, гемоглобин можно поднять и без помощи этих лекарств. Гречка, яблоки, грецкие орехи - пища, рекомендуемая при снижении гемоглобина.

При кальциевой недостаточности обычно прописывают глюконат кальция, однако, его можно заменить обычным мелом. По вполне понятным причинам беременным не рекомендуется проходить суровые очистительные процедуры типа чистки печени или Шанкхап-ракшаланы. Не стоит ставить пиявки, проводить Панча Карму, делать очень интенсивный массаж (хотя, очень рекомендуется делать легкий массаж), воздействовать на акупунктурные точки (это может делать только специалист очень высокого класса).

Не надо делать рентген, флюорографию, процедуры с использованием лазера и другие современные методы обследования.

### ***Питание беременной,***

Одним из важных вопросов является правильное питание беременной женщины. Оно обязательно должно быть четырехразовым и попадать на пики Агни (огня пищеварения). Существует три больших всплеска его активности и один маленький. Если точнее, то завтрак должен быть около 7.00 - 7.30, обед - 12.00 - 12.30, полдник - 15.30 - 16.00, ужин - 18.30 - 19.00. Объем съедаемой пищи не должен быть очень большим, но и ходить впроголодь вы также не должны. Аюрведические тексты рекомендуют принимать пищу в количестве, чуть превышающем две горсти. Продукты, рекомендуемые или не рекомендуемые во время беременности можно посмотреть по таблице 2 (см. приложение).

Не смотря на утверждение, что беременная женщина «должна питаться за двоих», раз в неделю рекомендуется проводить разгрузочный день (для женщин Вата конституций), принимая в пищу только сырые овощи и фрукты, а для всех остальных - поголодать. Особенно эти рекомендации актуальны на первых месяцах беременности как профилактика токсикоза.

Категорически запрещена старая, жареная, тяжелая и жирная пища, очень пряная, острая и соленая. Если женщина ест слишком много сладостей, то ребенок

может в будущем иметь слабые почки, если налегает на солененькое, то ребенок будет иметь раннюю седину и склонность к болезням сердца. Слишком большое количество кислого вкуса в рационе беременной может наградить ребенка кровотечениями и болезнями крови, а пряности ослабят его тело. Вкусы, увеличивающие Вата доша - горький и вяжущий, сделают ребенка соответственно легко утомляемым или страдающим запорами.

Одну из больших опасностей представляет переедание. Причем, не только для женщины, но и для ребенка. Слишком обильное питание делает ребенка толстым и привязанным к пище. Из-за лишнего веса у него возникают не только проблемы со здоровьем, но и комплекс неполноценности. Существуют статистические данные, подтверждающие, что у новорожденных с лишним весом иммунитет слабее, чем у их «тощих» сверстников.

Во время беременности у некоторых женщин появляются странные пищевые желания - им хочется погрызть замазку или мел, поесть земли, песка, глины. Не пугайтесь - ваш организм знает сам, каких микроэлементов ему не хватает. Позвольте ему пополнить себя ими из любого, наиболее удобного для него, источника.

Хочется обратить внимание женщин, считающих, что во время беременности необходимо «подналечь» на мясо, рыбу и грибы. Смею вас заверить, что эти продукты не входят в список продуктов, необходимых для выживания вашего чада и очень полезных для его здоровья и развития. Мне приходилось курировать семьи вегетарианцев и людей, позволяющих себе есть мясо. Наблюдение показало, что среди рожениц-вегетарианцев наблюдается намного меньше осложнений и разрывов, а у беременных токсикоз практически совсем отсутствует. Дети в семьях вегетарианцев начинают раньше ходить (в семидесяти процентах случаев), говорить, быстрее развиваются. Они более подвижные, здоровые и крепкие, хоть и не такие упитанные.

Стоит заметить, что беременная женщина не должна сидеть на одной картошке и горохе, ее диета должна быть разнообразной и полноценной, содержащей достаточное количество орехов, свежих овощей и фруктов, соков и огородной зелени.

### *Режим.*

Беременность не означает свободу от физических нагрузок. Если вы беременны, это совсем не значит, что вы должны лежать на диване и не двигаться, а еду и питье вам должны доставлять в постель. Очень хорошо, если ваш муж это делает, но шевелиться тоже необходимо. Постоянное лежание на постели вредит и вам, и вашему ребенку. Считается, что ребенок будет глупым и очень ленивым. Малоподвижный образ жизни приведет к тому, что мышцы и связки тела утратят эластичность. Это может привести к разрывам во время родов. Жир, который образуется во время беременности, явно не будет украшением после рождения ребенка, а ведь чтобы его согнать потребуется ну очень много усилий. Да и где гарантии, что он сойдет? Ребенку этот жир тоже совсем не нужен. Он может привести к нарушению обмена веществ и болезням Капхи, которые лечатся с большим усилием. Поэтому, заставьте себя бегать по утрам и делать зарядку,

продолжая эту практику до самых последних месяцев беременности.

Обратить внимание стоит и на сон. Он не должен быть очень продолжительным, но недосыпания также стоит избегать. Ложиться надо около десяти часов вечера, а вставать около четырех - половины пятого утра. Если вы не высыпаетесь, полтора часа можно добрать днем. Если слишком продолжительный сон ведет к дисбалансу Капха доша, то недосыпание возбуждает Вата доша. После пробуждения рекомендуется выпить пол стакана теплой воды для удаления из организма токсинов, образовавшихся и накопившихся за ночь и для более легкой дефекации.

Вагбхата, древний аюрведический врач рекомендует всем, а особенно беременной женщине, вовремя реализовывать физиологические потребности организма. «Побуждение к испусканию газов, кала, мочи или семени, чихание, жажда, голод, сон, кашель, вздохи, зевание и рвота должны реализовываться вовремя. Задержка испускания газов ведет к вздутию живота, боли, поднимающейся вверх по кишечнику, нарушению движения газов по кишечнику, мочи, кала, нарушению зрения, расстройствам пищеварения, сердечным болезням. Задержка дефекации ведет к возникновению болей в малом тазу, слизетечению из носа, головным болям, движению воздуха вверх по кишечнику (отрыжке), острой боли в прямой кишке, давлению за грудиной, рвоте калом и симптомам, описанным выше. При задержке мочеиспускания возникает острая боль во всем теле, образование мочевых камней, боль в мочевом пузыре, половом члене и мочевыводящих путях, а так же болезни, описанные выше. Задержка срыгивания ведет к потере аппетита (вкуса), тремору, ощущению сдавления за грудиной в области сердца, вялости, икоте, кашлю. Головная боль, слабость органов чувств, дряблость шеи и лицевой паралич возникают при задержке чихания. Задержка утоления жажды ведет к истощению, слабости, глухоте, потере сознания, головокружению, сердечным болезням. Боль во всем теле, потеря вкуса (аппетита), боли в эпигастральной области, головокружение - результат задержки удовлетворения чувства голода. Задержка сна (отказ от сна) ведет к галлюцинациям, чувству тяжести в голове и в глазах, усталости, зеванию и потягиванию, боли во всем теле. Задержка кашля ведет к его усилению, затруднению дыхания, потере аппетита, сердечным болезням, икоте и утомлению. Задержка зевания ведет к тем же проблемам, что и задержка чихания. Герпес, сыпи, лепра и другие кожные болезни, раздражение глаз, анемия, жар, кашель, тошнота, нарушение пигментации лица и водянка возникают из-за задержки рвоты».

Аюрведические тексты рекомендуют беременной женщине регулярно делать масляный массаж всего тела. Эта процедура выполняется с целью предотвращения дисбаланса Вата доша. На ранних стадиях беременности можно принимать теплые ванны с натуральной морской солью, но они не должны быть чрезмерно продолжительными, а вода не должна быть очень горячей.

Очень важным моментом является ежедневное принятие ванны. Считается, что поддержание тела в чистоте сохраняет женщину от влияния злых духов. По этой же причине ей не рекомендуется есть мясо, посещать кладбища, участвовать в магических ритуалах.

## ***Беременность и сексуальные отношения.***

Многие семейные пары воспринимают беременность как возможность спокойно заняться сексом без использования контрацептивов и не боясь беременности. Придется разрушить их спокойную идиллию. В этом таится очень большая ошибка, которая в будущем сыграет свою злую роль. Как только женщина понимает, что внутри ее поселилась жизнь, она должна исключить не только грубый половой акт или сексуальные ласки, но и всяческие размышления на эту тему. Одна из моих пациенток поведала мне следующую историю.

«Когда я была на шестом или седьмом месяце беременности, мне попала в руки книга для будущих мам, написанная одним из столь модных ныне американских авторов. Вы сами понимаете, что беременные пытаются найти интересующие их сведения абсолютно во всей доступной и недоступной литературе. Просматривая ее, я наткнулась на ответ автора о половой жизни во время беременности. Он разрешал читателям заниматься сексом буквально до конца девятого месяца, лишь бы только не во время родов. И у меня появилась глупая мысль - это не реально, как это практически возможно, живот ведь уже очень большой? Мысль все сильнее и сильнее увлекала меня, это стало похоже на медитацию. И вдруг, в какой-то момент я почувствовала, что мой ребенок внутри меня весь подобрался куда-то вверх, под грудь, а живот, бывший до этого почти равномерно выпуклым, переместился под самые ребра. Сначала я не понимала, почему это происходит, а потом меня осенило - он очень сильно испугался. Боится, что я сделаю ЭТО! Я стала нежно разговаривать с ним, просить прощение, объяснять, что мы с мужем никогда бы этого не сделали, что я просто задумалась. Эффекта не было. И только через час, когда пришел муж, и, выслушав мою историю, ласково погладил по животу и сказал, что мама была не права, ребенок стал возвращаться в свое обычное положение».

Поведение ребенка вполне понятно - во время полового акта или простого и вроде бы безобидного размышления о нем, в кровь поступает большее количество половых гормонов, матка у женщины начинает сжиматься, и под действием Апана Вайу<sup>21</sup> начинает совершать движения, схожие с родовыми. Ребенку кажется, что начинаются роды, к которым он еще не готов, или что от него хотят избавиться, сделав аборт. Так или иначе, он переживает сильный стресс, который он, уже будучи взрослым, пытается снять, занимаясь прыжками с десятиметровой вышки в воду, альпинизмом, мотокроссом, ралли или другими, столь же активными и азартными способами.

Если родители занимаются сексом, то у ребенка не только могут возникнуть психологические проблемы, но и появится зависимость от секса и лиц противоположного пола.

---

<sup>21</sup> Субдоша Вата доша, расположенная в матке, прямой кишке, мочевом пузыре и других органах.



### *Еще несколько слов для обоих родителей,*

Исходя из древних текстов, и не только аюрведических, беременной женщине запрещается спать на земле, под одиноко стоящим деревом, в лесу, ходить на кладбище, посещать тюрьмы и места казни, плавать, купаться в реках, прудах и других открытых водоемах (кроме моря или океана), долго находиться на солнце, ветру, под снегопадом, заниматься тяжелой физической работой, долго голодать или переедать, совершать резкие телодвижения, танцевать, громко разговаривать, кричать и петь, слушать ругань или другие неприятные звуки, громкую музыку, спать, свернувшись калачиком или только на спине, смотреть в глубокие колодцы, смотреть на заходящее солнце или на солнечное или лунное затмение, гулять в грозу, бурю или снегопад, путешествовать пешком или на вьючных животных, ездить на телеге (машине) без рессор или с жесткими сидениями, прыгать, волноваться, спорить, нервничать, плакать, играть в азартные игры, употреблять алкоголь, наркотики, курить, смотреть на нечистоты, на акты насилия и вандализма, на убийство людей и животных.

Женщина, жена, мать - неприкосновенное существо. Кто смеет поднять руку на женщину, того покарает сам Господь Шива, Лакшми, Богиня процветания отвернется от него, а Мать Кали, Владычица этого мира, спустит на него свору Своих далеко не добрых слуг. Приводится целый список адских мук, ожидающих после смерти такого недомужчину. Беременная же женщина - в миллион раз более неприкосновенна. Ни словом, ни действием, ни желанием нельзя причинять ей беспокойство, не говоря уж о боли и страданиях. Каждая слезинка беременной женщины отразится на состоянии ребенка и на последующем его отношении к тому, кто его зачал<sup>22</sup>. Подсознательно, сам того не понимая, своим поведением или отношением, он троекратно воздаст этому человеку за все слезы и обиды своей матери.

Каждая из эмоций матери оказывает свое положительное или отрицательное влияние на характер ребенка. Особенно это проявляется на последних месяцах беременности. Приведу несколько простых, но наглядных примеров.

Если мать во время беременности целыми днями спит, то ребенок будет очень ленивым и капризным. Если мать ругается (даже мысленно, про себя), ребенок тоже будет ругаться. Если мать постоянно грустит или страдает, ребенок будет неудачником и трусом. Если мать пугается, то ребенок родится пугливым. Если женщина не любит мужа, то у ребенка может отсутствовать связь с отцом. Если мать ворует, ребенок вырастит вором. Если мать злится, ребенок вырастит психически неустойчивым, легко возбудимым и злым. Если мать лицемерит, ребенок вырастит подхалимом и лицемером. Если мать заигрывает с мужчинами, ребенок вырастит зависимым от секса. Все негативные эмоции матери, возникающие во время беременности, проявятся в ребенке, причем в несколько раз сильнее.

---

<sup>22</sup> У меня рука не поднимается назвать мужчину, который бьет беременную жену, ее мужем и будущим отцом. К тому же, многие древние цивилизации считали отцом ребенка не того, кто его сделал, а того, кто его вырастил и правильно воспитал.

Стоит заметить, что это не дурная наследственность, родители могут быть весьма почтенными и правильными людьми, однако, неправильное поведение матери во время беременности или сильные негативные эмоции оказали столь отрицательное влияние на ребенка. Даже если мать была спровоцирована кем-то из окружающих или родственников, ее негативные эмоции все равно передадутся ребенку. Если это произойдет не на уровне качеств и свойств его характера, то в виде тех или иных заболеваний. Чаще всего негативные эмоции матери во время беременности проявляются как повышенное внутричерепное давление у ребенка, детский церебральный паралич, болезнь Дауна. Основной способ лечения повышенного внутричерепного давления, да и многих других «врожденных» заболеваний - покаяние. Женщина должна вспомнить все свои негативные контакты с людьми и конфликтные ситуации, как проявленные, так и непроявленные, которые она по тем или иным причинам не выпустила из себя, но они были во время беременности. Вспомнив их, она должна мысленно попросить у всех участников конфликта прощение, даже если она считает виноватой не себя. Именно эта позиция — «виновата не я» и ведет к возникновению болезней у вас или у вашего ребенка. Начнем с того, что в любом конфликте виноваты все его участники. Если вы не зачинщик конфликта, то вы дали ему разгореться, а не потушили его, либо, что порой более разумно, сразу же не покинули поле боя, таким образом не оставив зачинщика с носом. После того, как женщина попросила прощение, она должна абсолютно искренне простить того, кто создал этот конфликт или принял в нем участие. Все это - и покаяние, и прощение должно быть выполнено только после осознания своей вины и действительного прощения всех участников конфликта. Механическое покаяние и прощение не пройдут.

Не стоит забывать, что существует определенная категория людей, в просторечье называемая «вампирами». Они специально (сознательно или не замечая того, подсознательно) идут на конфликт, кормясь и подзаряжаясь той энергией, которая выделяется, когда люди ругаются, спорят или ссорятся с ними. Если вы поддаетесь на их провокацию, то кормите их своей энергией, своим здоровьем и своей жизнью. Зачем, спрашивается?

Что стоит сделать, если вас, несмотря на все попытки избежать этого, все же втянули в конфликт. Вспомните молитву - «меня ругают и проклинают, а я молюсь». Просите мысленно и искренне прощение у того, кто конфликтует с вами. Просите прощение за то, что вы не можете остановить конфликт, за то, что вы злитесь и обижаетесь на этого человека, за то, что вы допустили гнев в свое сердце, нарушив тем самым Законы мироздания. Если же зачинщик конфликта вы, то мне нечего вам сказать. За все наши ошибки и грехи мы вынуждены платить, и есть только одна разменная монета в этом мире — наше тело, наше здоровье. Принцип «расплаты» за конфликтное поведение прост - «каждый свое получает исключительно за свое<sup>23</sup>» и «чем грешил, туда и получил».

---

<sup>23</sup> Из этого правила есть исключение - дети до семилетнего возраста платят за грехи родителей.

Понятно, что поведение отца также оказывает влияние на ребенка, только в чуть меньшей степени.

Вернемся, однако, к нашим беременным. Можно привести примеры, говорящие и об обратном явлении - когда в семьях с дурной наследственностью рождаются духовно развитые и чистые дети. Такие примеры есть как в классической литературе или в священных писаниях (Прахлада Махарадж, праведный сын Хираньякашипу<sup>24</sup>), так и в жизни. Поэтому то беременным так рекомендуется читать вслух священные писания, слушать классическую музыку, воздерживаться от негативных эмоций, вести радостную и счастливую жизнь, выезжать на природу, ходить в театры, музеи и на выставки. Некоторые дети, еще находясь во чреве, любят, когда мать смотрит мультфильмы.

Беременная женщина считается нечистой, поэтому ей не разрешается посещение храмов, присутствие на жертвоприношениях и прочих мистических мероприятиях, однако, существуют специальные очистительные обряды, которые проводятся практически на каждом из десяти лунных месяцев беременности. Один из наиболее важных из них - ежедневное омовение с чтением очистительных мантр.

## **Внутриутробное развитие ребенка.**

### *Зачатие и развитие зародыша.*

Чтобы быть объективными, давайте попробуем рассмотреть и сопоставить вроде бы несопоставимые точки зрения на этот загадочный процесс - зачатие новой жизни. Наверное, сколько существовало различных цивилизаций, столько было и мнений по этому поводу, и современная медицина, и Аюрведа - не исключения. Однако, Аюрведа, как самая древняя наука о человеке, ближе всех подошла к разгадке этой величайшей тайны.

В первую очередь Аюрведа выделяет факторы, необходимые для зачатия ребенка и формирования зародыша:

шукра шонита гарбхашайастам  
атма пракрита викара самуччигам гарбха  
ити учйатэ

( Шарангадхара Пурва )

---

<sup>24</sup> См. Шримад Бхагаватам, седьмая песнь.

"Соединение мужского начала, женского начала и Атмы (души) в лоне женщины благодаря милости Природы Бога порождает зародыш".

Природа создает в лоне женщины специфические условия (влажность, температуру, кислотность, питательную среду, защиту от неблагоприятных внешних воздействий, условия для взаимодействия пяти первоэлементов и др.), способствующие процессу формирования и развития зародыша.

Однако, помимо мужского и женского начала, для появления зародыша необходима Атма - душа. Если нет души, то нет и жизни, если нет жизни, то нет роста и развития организма. Совершая аборт, люди оправдывают себя тем, что они не совершают настоящего убийства. Это ошибочное мнение, ведь душа входит в тело не после или в момент родов, а непосредственно при зачатии - т.е. при соединении сперматозоида с яйцеклеткой

Одним из важных факторов процесса зачатия новой жизни является Кала (время). Это понятие можно трактовать двумя способами. С одной стороны Кала - это срок протекания того или иного процесса, с другой - правильно выбранный момент для совершения того или иного действия. Только оба определения вместе характеризуют аюрведическое понятие времени. Поэтому для зачатия и развития зародыша необходим не только десятимесячный срок, но и точное попадание в тот миг, когда оно должно произойти. Если, не смотря на отсутствие патологических нарушений семени, яйцеклетки и т.д., время для зачатия подобрано неверно, зачатие не произойдет.

Современная эмбриология относит к необходимым факторам зачатия наличие здоровых сперматозоида и яйцеклетки, то есть мужского и женского начала. Во время полового акта сперматозоиды попадают во влагалище недалеко от шейки матки. За счет движений матки и самих сперматозоидов, они проникают в трубы приблизительно за пять минут. Не смотря на такую высокую скорость движения, оплодотворение может произойти только через несколько часов, после изменения структуры оболочки сперматозоида, которые сохраняют жизнеспособность в половых путях женщины до трех суток. После слияния сперматозоида с яйцеклеткой образуется *зигота* - первая клетка будущего организма. Она несет в себе генетическую информацию обо всем человеке - цвете глаз и волос, группе крови, интенсивности обменных процессов, некоторых болезнях, темпераменте.

### ***Наследственность и темперамент.***

Один из вопросов, который всегда возникал у людей, когда они смотрели на своих детей, был, на кого из родителей он похож и почему, почему дети не только внешне похожи на родителей, но и по характеру, и, иногда, по болезням. Вопрос похожести детей на родителей можно разбить на несколько подвопросов - о причине физической и внешностной похожести, психологической и медицинской. Современная генетика вроде бы дала ответ на эти вопросы, объяснив все сочетаниями генов, хромосомным набором и другими факторами. Что же говорит по этому поводу Аюрведа?

Известно, что все тело человека состоит из пяти первоэлементов, которые,

складываясь по определенным законам, образуют три доша. Тридоша пронизывают и формируют все клетки и ткани организма, причем каждая клетка, особенно половая (сперматозоид и яйцеклетка), является точной копией по пропорциональному количеству тридоша всего организма, то есть, тридоша находятся в ней в точно таком же пропорциональном сочетании, что и в теле родителей. Сушрута пишет (С.С.3.4.3.), что при соединении яйцеклетки и семени в лоне женщины преобладающие доша формируют конституцию будущего ребенка по очень близкой аналогии с родительской, и только таким образом ребенок получает Вата, Питта, Капха или смешенную конституцию. Именно поэтому дети так похожи на родителей и обладают сходным внешним обликом, конституцией и т.д.

Интересно, что очень древние авторы вводят понятие, близкое к современному понятию гена - «биджа». Первая клетка, зигота, возникшая от слияния сперматозоида и яйцеклетки, состоит из маленьких частичек, которые отвечают за образование и развитие тела ребенка. Эти частички они назвали "Биджабахгах" и это слово вполне можно перевести как гены. После введения этого термина говорится, что из-за нарушений в Биджабахгах, в генах, возникают многие заболевания, которые в наше время называются генными<sup>25</sup>. Аюрведа считает, что помимо чисто генных заболеваний (фенилкетонурия, гемофилия, болезнь Дауна и др.) это могут быть также и пороки развития тела - «волчья пасть», «заячья губа» и другие.

Факт существования знания о внутриклеточных структурах, оказывающих влияние на правильность зачатия и развития зародыша, подтверждается и аюрведической классификацией болезней. Есть несколько категорий заболеваний, одна из которых имеет прямое отношение к нашей теме. Это так называемые генные болезни, возникающие у зародыша в момент зачатия (Ади-вала-правритта<sup>26</sup>).

Помимо первоначального сочетания тридоша, яйцеклетка или сперматозоид, частицы тела определенной женщины или мужчины, являются носителями энергоинформационного поля данной личности, которое по сути своей есть первичное астральное тело зародыша и по образцу которого формируется тело ребенка. Каждая клетка человека является маленькой копией большого, многоклеточного организма. Все процессы, в том числе и энергетические, происходящие в организме, также происходят и на клеточном уровне. Цитоплазма клетки, являясь биологически активной жидкостью, несет на себе всю информацию о состоянии не только данной клетки, но и организма в целом. Энергетическое

---

<sup>25</sup> Чарака Самхита 4.3.25.

<sup>26</sup> Болезни этой категории вызываются тем или иным дефектом сперматозоида или яйцеклетки родителей. К этим заболеваниям, помимо тех, которые принято называть генными, относятся геморроидальные диатезы, некоторые виды туберкулеза и другие заболевания. Эта категория болезней делится на две группы. К первой относятся болезни, идущие от нарушений в сперматозоиде, ко второй - в яйцеклетке

поле, окружающее человека, оставляет отпечаток на цитоплазме каждой из клеток, в том числе и на сперматозоиде с яйцеклеткой. Через этот отпечаток в информационное поле человека проникает информация о родителях, их конституции, характере, привычках, наклонностях и манерах. Смешиваясь с информацией, которую ребенок принес из прошлых воплощений, она формирует его будущее мировоззрение, поступки, манеры. К тому же ребенок, находящийся во чреве матери, уже в самом начале своей жизни пытается понравиться своим будущим родителям, копируя их манеры. Важен тот факт, что эта родительская информация с помощью определенных методов может быть изменена или полностью удалена, поэтому есть возможность избавиться от «дурной» наследственности или от негативного влияния этой энергии.

### ***Развитие зародыша от зачатия до родов.***

После образования зиготы и входа в нее души ребенка, начинается процесс роста и развития организма. Изменения происходят буквально каждый час, но мы остановимся только на тех глобальных изменениях, которые прослеживаются в течение каждого из десяти месяцев внутриутробной жизни ребенка.

### ***Формирование зародыша,***

В формировании зародыша принимают участие несколько факторов. Все части его тела формируются из первоэлементов (Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира), однако, генетически, некоторые образуются по типу матери, некоторые - по отцовскому типу, некоторые зависят от качеств ребенка, а некоторые - от гуны, влияющей на него.

Звуки тела, уши, легкие части тела, мелкие, отличающиеся друг от друга, ротовая полость, энергетические каналы, носоглотка, грудная клетка и живот возникают из Эфира. Шероховатость, органы тактильной чувствительности, сухость, таинственность, образование и разрушение тканей, дыхание, физическая активность проистекают от Воздуха. Комплекция, глаза, свет, желчь, пищеварительная активность, процессы обмена веществ, тепло, увеличение мышечной массы, развитие идут от Огня. Чувство вкуса, язык, охлаждение, смачивание, влажность, проницаемые мембраны, прение, слизь, жир, кровь, плоть, семя - из Воды. Запах, нос, тяжесть, стабильность, плотность, волосы, кости идут из Земли. Именно поэтому-то и говорят, что человек — часть вселенной. Каждый из первоэлементов, находящихся в теле человека, связан со всеми аналогичными первоэлементами, находящимися в границах этого мира, неразрывными, невидимыми связями. Каждым из этих пяти первоэлементов управляет тот или иной управляющий - полубог<sup>27</sup>. Через них осуществляется контроль за функциями человеческого организма, они способствуют протеканию процессов обмена веществ и энергии, деятельности ума и разума живого существа.

Огнем управляет Агни, Воздухом - Вайу, Водой - Варуна, Землей - Бхуми, Эфиром - Вишну. Кровь, плоть, пупок, сердце, печень, селезенка, почки, мочевой пузырь, толстая кишка, желудок, прямая кишка, кишечник в целом, кожа, жир и костный мозг копируются с материнского организма. Волосы головы и тела, усы, борода, ногти, зубы, кости, сосуды, связки и семя - с отцовского. Принято считать, что мальчик будет более счастлив и удачлив в жизни, если он похож на мать, а девочка - на отца. Продолжительность жизни, самоосознание, ум, органы чувств, Прана, кишечные газы, память и способность к запоминанию, психическая активность, сознание, интеллект, знания, способность к критическому анализу, эмоциональность, импульсивность, будущие события и органы, по которым их можно предсказать, голос, комплекция, специфика обмена веществ, богатство или нищета, желания и их отсутствие, эго, настойчивость, способность к изменениям, духовность и место рождения зависят от ребенка. Отсутствие болезней, прогресс, удовлетворенность, контроль чувств, приятный тембр голоса, облик, качество сперматозоидов или яйцеклеток, интеллект, отсутствие лени и жадности, большое количество Оджаса, долголетие, сила энергетика, доблесть, постоянство счастья зависят от милости Удачи. Рост и развитие тела, здоровье, болезни, сила, глубина дыхания, преданность, питание, пищеварение, энтузиазм зависят от качества хилуса матери. Три психических категории личности - благодать, страсть или невежество идут от влияния соответствующей гуны. Преданность, чистота, религиозность, память, интуиция, разумность, рассудительность, способность к обучению, искренность, доброта, честность, милосердие, умеренность, сострадание, терпение и другие хорошие качества идут от влияния чистой гуны благодати. Все остальные, негативные, качества проистекают от загрязненных гун страсти и невежества.

Внутренние органы зародыша формируются последовательно. Из крови образуется сердце, из сердца - печень, из печени - селезенка, из селезенки - легкие.

На каждом из десяти лунных месяцев формирования зародыша на него оказывает влияние одна из десяти планет. Если ребенок родился раньше срока, то планета (а последние месяцы его развития управляются «тяжелыми» планетами, оказывающими очень глубокое влияние на судьбу человека) не проявилась в его астральном поле.

### ***Первый месяц беременности.***

В первые семь дней жизни эмбрион имеет желеобразную консистенцию, без четко выраженных размеров и границ. В первую неделю зародыш похож на молочный грибок, плавающий в сосуде с молоком, во вторую неделю он начинает расти и под влиянием Вата доша слегка колыхаться. На третьей и четвертой неделях он начинает уплотняться.

Разделение по половому признаку еще не началось, зародыш пока бесполой. В это время женщина начинает менять свои привычки, вкусы, наклонности. Это происходит под влиянием качеств ребенка и его кармы. Мать и дитя уже с этого момента связаны друг с другом неразрывной энергетической связью, которая становится почти неощутимой только к четырнадцати годам. Отец на протяжении всей беременности и еще долгого времени после рождения ребенка этой связи не

имеет, она проявляется только ко второму - третьему году жизни.

Так как ребенок еще бесполой, с помощью определенных обрядов и мантр можно откорректировать его пол, если это не было сделано до зачатия. Это возможно не смотря на то, что пол ребенка зависит от его кармы, а карму изменить практически невозможно. В определенное время родители могут совершить обряды, обладающие большей силой и энергией, чем энергия тонкого тела, в котором заложена информация о поле, который должна принять душа в этом воплощении. Эти обряды меняют его настройку, и, соответственно, пол будущего ребенка. Возникает вполне уместный вопрос о правомерности таких действий после зачатия. Однозначного ответа на него нет, ведь, с одной стороны, меняется карма живого существа и неизвестно, к каким последствиям для него это может привести, ведь очиститься человек может только с помощью духовной практики, а кому она сейчас нужна? С другой стороны, эти методы авторитетные, все эти обряды совершались испокон веков, они чисты и не имеют никакого отношения к черной магии. При определенных семейных обстоятельствах они могут быть проведены без колебаний, и не только брахманом, но и самими родителями.

Организм женщины в этот период претерпевает ряд изменений. Прекращается процесс формирования яйцеклетки, она вся трансформируется в Оджас. Хилус разделяется на три части. Одна идет на дальнейшую трансформацию семи тканей, одна на образование грудного молока, одна на питание зародыша. На первых месяцах беременности этот процесс еще слабо выражен, однако, к третьему - четвертому месяцу беременности он становится очень интенсивным.

При неправильном питании, нарушении горения Огня, отвечающего за трансформацию хилуса, дисбалансе Ранджака Агни<sup>28</sup>, нарушении функции печени, возникает токсикоз беременных. Стоит обратить внимание на то, что за всеми этими физическими нарушениями скрывается психологический дисбаланс. Он может быть физиологический - не только организм, но и психика будущей матери претерпевает кардинальные изменения, и патологической - как негативная реакция женщины на беременность, плохие отношения в семье, бытовую неустроенность и другие причины.

Если у женщины на этом месяце беременности возникают влагалищные, маточные боли, слабая матка, необходимо принимать смесь в равной пропорции сандалового порошка и порошка лотоса, разведенную молоком в дозе одного грамма ста двадцати миллиграмм ежедневно на протяжении первого лунного месяца беременности. Для предотвращения выкидыша принимается смесь порошка солодки, тектонии, вьюнка и кедра с молоком.

### ***Второй месяц беременности.***

В течение второго месяца проявляется и закрепляется пол ребенка. На этом этапе изменить его практически невозможно, так как половые признаки уже сформировались. Из желеобразного сгустка, которым был зародыш в первый месяц жизни, образовалось плотное, похожее на творог вещество. Если он мужского пола, то этот творог имеет форму шара, если женского, то диска, а если он гермафродит, то форму облака. Уплотнение зародыша происходит под влиянием тридоша, которые начали усиленно образовываться еще в первый месяц его жизни.



Процесс роста и развития зародыша зависит от функций первоэлементов, образующих все живые и неживые объекты во вселенной. Земля придает плотность тканям и защищает зародыш от механических повреждений, Вода способствует питанию и соединению частей и тканей зародыша в единый организм, Огонь поддерживает необходимую температуру тела зародыша, помогает процессам обмена веществ и способствует иммунитету, Воздух помогает движению питательных веществ в теле зародыша, выведению нечистот, делению клеток, Эфир, помимо того, что Субдоша Питта доша, отвечающая за превращение хилуса в кровь, способствует росту и развитию зародыша, предоставляет место и возможность для этих процессов.

Во время первой недели этого месяца у зародыша формируется пупок. Питание зародыша в два первых месяца осуществляется через амиотическую жидкость. На первом месяце плацента еще не начала формироваться, на втором она не играет ведущей роли в процессе доставки питательных веществ и вывода шлаков, хотя образование первой артерии, связывающей мать и дитя, заканчивается к середине этого месяца.

Второй месяц беременности обычно характеризуется быстрым уставанием, чувством тяжести внизу живота, обморочными состояниями, рвотой, потерей аппетита, зеванием, саливацией, слабостью, ростом волосков на животе, увеличением груди, потемнением сосков, тягой на соленое и кислое. Некоторые авторы дополняют этот перечень чувством тяжести в ногах, появлением тепла в районе сердца и другими симптомами.

Все эти симптомы объясняются резкими и интенсивными изменениями в организме женщины, образованием большего количества нечистот, неподготовленностью и слабостью организма. Если пара готовится к родам, сознательно выбирая момент зачатия ребенка, то, в ходе этой подготовки, организм женщины готовится к предстоящим трудностям и перестройке, поэтому беременность протекает намного легче. Тяга к кислым и соленым субстанциям объясняется переходом организма под влияние Капхи.

Для предотвращения маточных болей на этом месяце лепестки синего лотоса смешать с солодкой и фисташками, взбить полученную смесь в той же дозе с молоком. Принимать ежедневно на протяжении всего второго лунного месяца беременности. Для предотвращения выкидыша принимается смесь порошка фикуса, кунжута, рубии и спаржи с молоком.

### *Третий месяц беременности,*

На третий месяц внутриутробного развития на тельце зародыша намечаются пять уплотнений, пять крохотных точек. Из этих уплотнений в дальнейшем пойдет развитие головы, рук и ног, однако на этом месяце еще невозможно предугадать, из какой точки будет формироваться голова, из какой руки, из какой ноги. Одновременно с этим тело зародыша еще больше уплотняется и растет. В нем уже видны зачатки всех малых частей и органов тела. К концу этого месяца постепенно происходит разделение тела на верхнюю, среднюю и нижнюю части.

Именно с образованием бугорка, из которого будет развиваться голова, ребенок

начинает чувствовать радость и боль, хотя еще нет разделения на счастье и несчастье и удовольствие и неудовольствие. В матке практически нет раздражителей, способных вызывать столь сильные эмоции, но ребенок связан с матерью, и не только физиологически, но и эмоционально и психологически. Все эмоции матери передаются ребенку в гипертрофированном виде. Легкое волнение матери вызывает бурю боли в сознании ребенка, а даже маленькая радость становится целым вулканом радости у будущего человека. Поэтому-то так необходимо беречь беременную женщину от всех негативных эмоций и дарить ей радость, спокойствие и уверенность. Если в мужчине до этого срока автоматически не включился механизм, заставляющий его очень нежно относиться к беременной жене, он должен приложить все силы для создания ей комфортной и спокойной жизни, действуя даже в ущерб собственным желаниям и интересам. Если беременная женщина удовлетворена, особенно на третьем месяце беременности, ребенок будет наделен долголетием и стойкостью в жизненных неурядицах.

Ведущую роль в питании зародыша к концу этого месяца берет на себя плацента, хотя зародыш продолжает получать питательные вещества и из амниотической жидкости. Пупочный канатик напрямую связывает ребенка с сердцем матери. В самых древних аюрведических текстах сердце называют Раса, ведь оно является вместилищем Раса дхату, хилуса. Зародыш получает питание непосредственно из этого кладезя питательных веществ. Одновременно с этим, при правильно функционирующей сердечной чакре матери, он купается в ее любви к мужу и к нему самому. Энергия сердечной чакры матери необходима для формирования радости и способности любить у маленького человека. За счет этой энергии у зародыша идет образование сердца, заканчивающееся на четвертом месяце его жизни. (Вполне понятно, что на ребенка, находящегося во чреве матери оказывают влияние все семь ее чакр, а особенно те, которые обладают наибольшей активностью.)

Прием смеси порошка сандала, горькуши, бородача и лотоса в дозе 1120 мг., разведенной в холодной воде, устранил маточную боль. Для предотвращения выкидыша принимается смесь порошка вьюнка, лорантуса, калликарпа, кувшинки и хемедесмуса с молоком.

#### ***Четвертый месяц беременности.***

Четвертый месяц развития зародыша Аюрведа называет месяцем двух сердец. К его началу заканчивается образование сердца маленького человечка, в дальнейшем оно будет только расти и совершенствоваться. Как только образуется сердце, душа, до этого момента не имеющая конкретного места в теле, входит в него и остается там до самой смерти. С этой секунды ускоряется развитие и соединение в единое целое энергетических полей ребенка. Чем старше становится ребенок, тем более тонкой становится его энергия. Посредством своего поля ребенок связан во всей материальной вселенной. Первые вибрации, излучаемые им, находятся на уровне камней и минералов, постепенно они гармонизируются, проходя через уровни растений и животных. К моменту родов вибрации ребенка соответствуют вибрациям человека. В зависимости от качеств и уровня ребенка, умение

пользоваться более грубыми вибрациями остается. Если родители в самом раннем детстве не забывают этот талант, человек более тонко чувствует окружающий мир и понимает его советы, предостережения и подсказки. Чаще всего это происходит на неосознанном, подсознательном уровне.

Сформировавшееся сердце ребенка переводит его на новую ступень психического развития. У него начинают появляться всевозможные желания, которые через пуповину передаются матери. Этим объясняется второй пик женских капризов, совпадающий по времени с этим месяцем. Муж должен учитывать, что они рождены развивающимся сознанием ребенка, поэтому ему необходимо приложить все силы для их исполнения.

В теле ребенка четко выявляются девять впадин, предназначенных для глаз, ушей, носа, рта, ануса и мочеиспускательного канала. Если зародыш женского пола, то возникает и впадина влагалища.

Из остальных жизненных органов в этот месяц заканчивается формирование головы, костей и кровеносных сосудов. В последующие месяцы они будут только расти.

Прием порошка лепестков синего лотоса, бородача, якорцев и сцирпуса в дозе 1120 мг., разведенного в молоке, устранил боль в матке на четвертом лунном месяце. Для предотвращения выкидыша принимается смесь порошка верблюжьей колючки, хемедесмуса, девясила, лотоса и солодки с молоком.

### ***Пятый месяц беременности.***

Пятый месяц беременности носит название месяца плоти и крови. В это время в теле зародыша идет интенсивное образование крови, мышц, жира, костей и костного мозга, а к концу месяца заканчивается формирование кожи. Это не значит, что на уже образованный скелет, как в фантастических фильмах, натягиваются мышцы и кожа. Их возникновение и развитие идет параллельно и непрерывно. На более ранних месяцах своего развития зародыш также обладает оболочкой, которая является предшественницей кожи, но та кожа, которую мы видим у новорожденного, образуется только к концу пятого месяца.

Процесс трансформации семи тканей в теле ребенка происходит практически независимо от аналогичного процесса в теле матери, однако, первичный хилус переходит в тело ребенка непосредственно из ее тела. Все нарушения формирования хилуса в ее организме оказывают очень большое влияние на развитие органов и тканей ребенка.

Самое интересное явление, происходящее с зародышем в течение этого месяца - пробуждение сознания. Ребенок начинает мыслить, у него появляется чувство счастья и несчастья, удовлетворения и неудовлетворения. Ребенок начинает чувствовать состояние матери и пытается реагировать. Как только ум входит в тело ребенка, он вспоминает свои прошлые воплощения. С пробуждением сознания начинают активно проявляться и функционировать все три иллюзорных тела (ум, разум и ложное эго), обуславливающих душу и привязывающих ее к телу. До конца первого года от рождения сознание еще слабо, однако, оно постепенно набирает силу, расширяясь. Считается, что ребенок начинает осознавать себя на

пятом - седьмом месяце после рождения, иногда чуть раньше, иногда чуть позже.

На этом этапе развития ребенка мать, если хочет, чтобы ребенок вырос праведным и верующим человеком, должна вслух читать ему Священные Писания, ходить в музеи и смотреть картины религиозного содержания. Надо категорически избегать смотреть фильмы, в которых показано насилие или фильмы ужаса, сторониться разговоров на эти темы, а также дурных известей.

Прием порошка бурхавии диффузной, кокулюса индийского, цветов дельфиниума и лепестков синего лотоса в дозе 1120 мг., разведенного в молоке, устранил маточные боли на пятом лунном месяце. Для профилактики выкидыша принимается смесь порошка паслена черного, паслена индийского, гмелины, млечный сок бальзамодендрона с молоком и топленным маслом.

### ***Шестой месяц беременности,***

На шестой лунный месяц внутриутробного развития у зародыша заканчивается формирование кожи, связок, сухожилий, вен, зубов, волос и ногтей. Продолжается процесс формирования тонких тел и энергетических каналов, пронизывающих тело ребенка.

Из тонких тел к концу этого месяца пробуждается ментальное тело, или тело разума. Ребенок начинает мыслить, но его мысли отличаются от мыслей взрослого. Он чист в своих помыслах, ведь его органы чувств еще не вступили во взаимодействие с объектами чувств. Иначе говоря, он еще не умеет (да и не имеет причины) лукавить, обманывать, лицемерить. Если на пятом месяце, когда пробудился ум и ребенок вспомнил свои прошлые воплощения, он просто видит картинки, как сны, то на этом этапе своего развития он пытается их трактовать в соответствии с тем опытом, который он накопил.

Смесь феронии слоновой, меда и сахара, смешанная с холодной водой и разведенная молоком, устранил боли в матке на шестом лунном месяце. Для предотвращения выкидыша принимается смесь порошка урарии, сиды, моринги, якорцев и тиносфоры с молоком.

### ***Седьмой месяц беременности.***

Седьмой месяц заканчивает формирование зародыша. К его концу грубое физическое тело ребенка будет полностью построено. В дальнейшем оно будет только расти и совершенствоваться, увеличивая мышечную массу, делая более прочными кости и т.д.

Наибольшая часть из энергетической системы человека также заканчивает свое формирование к концу этого месяца. Нижние четыре чакры уже распределяют энергию по организму, их управляющие Божества контролируют соответствующие части тела. Остальные три только заканчивают свое формирование, не смотря на наличие ментального тела. Каждая из трех доша и все пятнадцать субдоша занимают свои исходные позиции в соответствии с исполняемыми функциями.

На этом месяце ребенок начинает сосать палец.

Для предотвращения выкидыша на этом месяце принимается смесь порошка

трапы, корневища лотоса, винограда, камыша, солодки и сандала с молоком. Смесь порошка камыша, корневища лотоса, трапы и лепестков синего лотоса в дозе 1120 мг., принимаемая с молоком, устранил маточные боли, возникающие на этом месяце беременности.

### ***Восьмой месяц беременности.***

Восьмой месяц внутриутробного развития ребенка называется месяцем движущегося Оджаса. Это один из наиболее опасных месяцев беременности. Дело в том, что в течение этого времени происходит соединение Оджаса матери с уже образовавшимся Оджасом ребенка. Соединившись, они начинают круговое движение из организма матери в организм ребенка и обратно, еще глубже энергетически соединяя их друг с другом. Мать в это время особенно чувствует своего ребенка. Если на этом месяце происходят преждевременные роды, то могут быть осложнения. Чаще всего ребенок рождается с меньшим, чем необходимо, количеством Оджаса. Недостаток Оджаса может давать склонность к алкоголю или наркотикам когда человеку исполнится пятнадцать - двадцать лет. Помимо этого зачастую отмечается отставание в развитии и в успеваемости по сравнению со сверстниками. В худшем случае может произойти мертворождение.

Если ребенок все-таки рождается недоношенным, то ему необходимо искусственно создавать Оджас. Для этого готовится специальное «золотое» топленое масло. Для его приготовления берется золотая чайная ложечка, в нее кладется капля топленого масла (одна треть чайной ложки) и прогревается на очень медленном огне в течение семи минут. Частички золота пропитывают топленое масло. Ни в коем случае нельзя перегревать масло, оно должно остаться того же цвета. За неимением золотой ложки можно взять обычную, положив в нее золотое кольцо или другое изделие из чистого золота. Готовое масло (треть чайной ложки) необходимо разделить на три порции. Давать по одной порции в день, вечером, перед ночным сном.

На восьмой месяц внутриутробного развития продолжается рост тканей и органов тела зародыша, отвердевание костей, рост волос и ногтей. Процесс трансформации семи тканей выходит на необходимый для отдельного от матери существования уровень.

Смесь порошка солодки, стеблей лотоса, папируса, камыша и перца чаба в дозе 1120 мг., принимаемая с молоком, устранил маточные боли, возникающие на этом месяце беременности. Для предотвращения выкидыша пьют молочный отвар корней феронии слоновой, айвы венгерской, паслена индийского, трихозантеса, сахарного тростника и паслена индийского.

### ***Девятый месяц беременности.***

В это время происходит созревание энергетических и физических компонентов организма ребенка. Оджас еще не закрепился в его теле, поэтому этот месяц также нежелателен для родов. Прана из организма матери поступает в ребенка уже не только через пуповину, но и через все его тело. На этом месяце работают все семь

чакр ребенка. Созданы и функционируют все пранические каналы и каналы, по которым движется каждая из трех доша. Пробуждается Кундалини.

Ребенок все активнее и активнее контактирует с родителями, однако, ему становится тесновато в матке, поэтому на этом месяце может наблюдаться некоторый спад его подвижности.

Смесь порошка кокулюса индийского и васеллы сердцелистной, взятых по 1120 мг., принимаемая с медом и сахаром, устраним маточные боли, возникающие на этом месяце беременности. Для предотвращения выкидыша пьют молочный отвар хемедесмуса, верблюжьей колючки, вьюнка и солодки.

### *Десятый месяц беременности.*

Десятый месяц - месяц подготовки к родам. К его концу происходит окончательное закрепление Оджаса в теле ребенка. Срок полного созревания ребенка - двести восемьдесят дней. По истечению этого срока происходят роды.

Если роды происходят раньше этого срока, но на десятом месяце развития, проблемы не возникают, если же ребенок рождается на седьмом, восьмом или девятом месяце, то могут развиваться некоторые физические и психологические отклонения. Ребенок рождается ослабленным, ему необходимо больше времени для адаптации к окружающим условиям.

Иногда ребенок «засиживается» в матке дольше срока родов. Если задержка длится две - две с половиной недели, это не страшно, при более длительной задержке стоит искусственно вызвать роды, стимулировав родовую деятельность. Лучше всего это делать не с помощью уколов, а посредством массажа живота с топленным маслом, в котором на водяной бане в течение семи минут варился красный перец или корневище аира, или же с помощью отваров трав, вызывающих маточные сокращения. Эти процедуры должны выполняться только под наблюдением акушера, который будет принимать роды.

Смесь виноградного сока с сахаром и лепестками синего лотоса устраним маточные боли, возникающие на этом месяце беременности. Аналогичным действием обладает отвар небольшого количества имбиря в молоке. Для предотвращения рождения раньше срока пьют молочный отвар солодки, имбиря и кедр.

### *Немного мистики.*

Странно, что люди пытаются не замечать всю мистическую глубину и наполненность жизни. Мы пытаемся найти всему разумное, «научное» объяснение, а когда не можем это сделать, закрываем глаза и отказываемся от фактов, не верим глазам своим. Чем сильнее и успешнее идет развитие материальной цивилизации, тем дальше мы удаляемся от первооснов жизни. Мы перестали слышать, как растет трава, голоса духов ручьев и деревьев, не обращаем внимание на домовых и других почти невидимых существ. В противовес этому экраны телевизоров заполнены откровенной чернухой про вампиров, оборотней, демонов. Душа человека является

частью мистического круговорота жизни, она знает о мистической стороне жизни и рвется к ней. Но, вместо реальной информации она натывается в лучшем случае на экстрасенсов или на фильмы ужаса, а в худшем — на неомистические секты. В нашей стране долгое время доказывали, что этой стороны жизни не существует, но люди чувствовали, что она есть. Как только тиски дезинформации разжались, появилась спекуляция псевдоинформацией и развился бизнес поклонения темным силам. В моде - писатели типа Стивена Кинга, а Клайв Стейплз Льюис и его сподвижники практически неизвестны. На каждом углу открываются конторы по спиритизму, гаданиям, приворотам и отворотам.

В основном мистическое сознание человечества держится на детях. Они настолько близки по своей сущности к природе, что эту связь разорвать практически невозможно. С возрастом сознание человека сужается и он перестает Видеть. Это связано с попытками объяснить, а не принять, быть центром, а не всем, взять, а не раствориться. У «взрослого» человека столько забот, что его сознанию просто некогда втиснуть в ум всю глубину этого мира. Срабатывает предохранительная защита, и информация просто не проходит. Есть только одно состояние, когда сознание пробивает занятость и косность ума - Любовь. Если люди любят, они чувствуют единство себя с объектом любви и со всей Вселенной. Тонкая сторона жизни входит в них, дает мистическую силу, озарения, чувство красоты и гармонии, телепатию и проникновение в чувства и состояния другого.

Намного меньшая часть населения Земли сохранила в себе с детства это тонкое чувство мистицизма жизни. Может быть, это связано с их кармой, может быть с особенностями воспитания, а может - с личной силой, неважно. Главное, что они есть. На них держится связь между миром людей и миром тонким, неосознанным, миром мистики.

Есть два закона жизни, взаимно опровергающие друг друга - «Да будет вам по вере вашей» и «Незнание законов не снимает ответственности». Чем сильнее вы верите в добро, тем больше его будет вокруг вас. Но, любое зло, даже неосознанное или случайное, хотите вы этого или не хотите, верите вы в это или не верите, вернется к вам в трехкратном размере.

Многие фанатично верующие люди (любой из существующих конфессий) отходят от глубокого понимания мистической стороны жизни. Они, хоть и находятся на величайшем пути, исполненном мистицизма, слепы. Обряды, которые они совершают, являются простым формализмом. Они не чувствуют Бога, хоть и стремятся к Нему. Он далек от сухих размышлений и философии, Он - самый великий Мистик, ибо он создал этот феноменальный мир.

Существует традиция - все травы должны собираться в определенный момент времени, под влиянием определенного созвездия, в определенный день луны, с определенными мантрами, или, если хотите, молитвами, любое важное событие должно сопровождаться определенным обрядом или жертвоприношением. Это не просто формальность, направленная на то, чтобы брахман или жрец, проводящий эти обряды мог положить в карман копеечку, а врач, потирая руки, добавить еще один пункт в свой прайс-лист. Нет. Правильно проведенное жертвоприношение, обряд или должным образом прочитанный гимн создают вокруг определенную энергетическую оболочку - эгрегор. Чем сильнее будет эгрегор, тем сильнее, защищенное, лучше и долговечнее будет действие, задумка или предмет, ради

которого совершался обряд.

Я не призываю вас бросать все дела и погружаться в океан мистицизма. Нет. Это глупо. Просто помните, что мир далеко не так плох и бесцветен, каким кажется на первый взгляд и каким его рисуют современные ученые и философы. Если у вас есть желание почувствовать другую сторону мира - вперед. Существует множество обрядов, гимнов и мантр, и не только в тех трех текстах, которые я цитирую, множество способов соприкосновения с этой стороной мира. Может быть, и эта книга будет написана, но сейчас только то, что касается зачатия, родов и новорожденного.

### ***Обряды, связанные с зачатием ребенка.***

Перед зачатием ребенка проводится огненное жертвоприношение, которое называется *Гарбхадхана* («подание зародыша»). Если человек относится к брахманическому сословию, то этот обряд откладывается и проводится на четвертом месяце беременности жены, совместно с обрядом *Симантпонайана* («разделение волос пробором»). Гарбхадхана по-разному проводится для представителей высших трех каст и для шудр.

Мистическое очищение человека начинается с этой церемонии. Если человек не очищен с помощью Гарбхадханы, в древней кастовой системе он считался низкородженным, потому что только низкороджденные не проходили этот обряд. Если по той или иной причине Гарбхадхана срывалась, то все члены семьи загрязнялись и постепенно впадали во грех.

Вечером (или в другой благоприятный момент дня), муж должен совершить поклонение домашнему божеству. Если в доме нет установленного божества, которому совершается ежедневное поклонение, тогда, прежде, чем предлагается *аргхья*, божество должно быть временно установлено или поклонение совершается мурти<sup>29</sup> или изображению божеств. Обряд поклонения проводится высококвалифицированным брахманом.

После проведения самскары, мужчина, вкусив пищи, состоящей из вареного риса, молока и гхи, в благоприятный момент ложится на ложе. Ложиться надо так, чтобы первой кровати коснулась правая нога. Затем, по правую сторону от мужа ложится жена, наступая на кровать сперва левой ногой. Она должна съесть перед этим пищу, содержащую кунжутное масло и маш. Как только жена легла рядом и перед тем, как совершить зачатие, муж должен прочитать следующую мантру:

Ом ахираси айураси сарватаха пратиштхаси дхата твам дадха-ту  
видхата твам дадхату брахмаварчаса бхавэти брахма бри-хаспатир  
вишнух сомах сурья статха ашвинау бхагоатха митра варунау вирам  
ддату мэ сутам.

О, Господь! Ты поддерживаешь все творение, Ты - жизнь, Ты все-проникающ, позволь Дхату одарить (меня милостью), позволь Видхату одарить (меня) божественным сиянием, позволь Брахме, Брихаспати, Вишну, Соме, Сурье, Ашвини Кумарам, Бхаге, Митре и Варуне даровать мне мужественного сына.



### *Заговоры, амулеты, талисманы, обереги.*

Если брать ведические гимны, которые могут рассматриваться русским человеком как заговоры, то стоит обратиться к текстам Атхарваведы, Ригведы и менее известной и менее светлой Дамара Тантры.

Перед тем, как начинать читать любые мантры или гимна, необходимо совершить хотя бы частичное омовение - прополоскать рот, умыться лицо, руки и стопы. Читать следует обратившись лицом на восток, с чистым сердцем и спокойным умом.

Точно также как и в христианстве, в индуизме есть заговоры и молитвы, читаемые с целью укрепить семью. Однако, их же можно использовать и как приворотные. Так как этот отдел Атхарваведы, с моей точки зрения, относится к разделу далеко не белой магии, приводить соответствующие мантры я не буду. Очень жаждущий их найти пусть обратится непосредственно к Атхарваведе, например, ее второй Песне, гимну тридцатому. Помимо конкретно приворотных мантр, есть мантры, просто призывающие хорошего мужа или жену (А.В.2.6.36.).

Существуют целые сборники мантр и гимнов, направленных на лечение бесплодия. Рассмотрим только один из них (А.В.3.5.23.):

1. йэна вэхад бабхувидха нашайамаси таг тват идам  
таданйатра твадапа дурэ ни дадхмаси
2. а тэ йони гарбха эту пуман бана ивэшудхим а виرواتра  
джайатам путрастэ дашамасйаха
3. пумамсам путрам джанайа там пумаману джайатам бхаваси  
путранам мата джатанам джанайашча йан
4. йани бхардани биджанйршпабха джанайанти ча  
таиствам путрам виндасва са прамурчхэнука бхава
5. криноми тэ праджапатйама йони гарбха эту тэ  
виндасва твам нари йастубхйам шамасаччхаму тасмаи твам бхава
6. йасам дхмаих пита притхиви мата самудро мулам вирудхам бабхува  
таства путравидхмайа даиви правантвшадхайаха

1. О, женщина, страдающая бесплодием! Мы возьмем его, отложим в сторону и вынесем далеко-далеко за пределы этого места.
2. Как стрела в колчан, позволь младенцу проникнуть внутрь тебя. Из тебя родится ребенок, десятимесячный<sup>30</sup> ребенок, твой сын-герой.
3. О, женщина! Дай рождение сыну. А после него роди еще одного. Ты станешь женщиной, только родив сыновей, поэтому, роди\*
4. Принимая лекарство, приготовленное из семян ришабхака, ты, о, женщина, понесешь сыном. Будь такой же матерью, как корова.
5. Я дарю тебе мистическую силу, с помощью которой ты сможешь зачать сына, с помощью которой в тебя войдет зародыш жизни. Обрети сына, о, женщина, для которого ты будешь радостью. Наслаждайся и ты им.
6. Пусть эти травы, чей отец - Солнце, а мать - Земля, чьи корни одеждой укрывал дождь, пусть эти травы помогут тебе, о, женщина, обрести сына.

Гимн читается на травяной сбор. Его состав следующий:

Золотой корень - 5 частей  
Маралий корень - 3 части  
Корень калгана - 1 часть

Размельчите в ступке (медной или бронзовой) вышеперечисленные корни в порошок, пропойте гимн двадцать один раз, начиная со священного слога Ом. Затем примите одну четверть чайной ложки сбора, и так утром после пробуждения и вечером перед сном. Повторяйте процедуру с пятого дня месячных, делая перерыв на первые четыре дня. Читать надо на санскрите, русский перевод дан только для ознакомления с содержанием гимна.

### **Ох уж эти травки!**

Основной интерес в рамках этой книги представляют травы, оказывающие влияние на лактацию, беременность и состояние женщины после родов.

#### ***Травы, принимаемые во время беременности.***

Аюрведические травы, относящиеся к этой категории, были описаны в предыдущих главах. Из наших трав особого внимания заслуживают травы почечной, печеночной и маточной направленности, а также успокаивающие травы.

Для нормализации деятельности почек, особенно на последних месяцах беременности, можно принимать следующие сборы:

Тавалга - 2 части  
Лист брусники - 1 часть  
Трава подорожника - 1 часть

Лист земляники - 1 часть  
Трава вереска - 2 части  
Трава майорана - 1 часть

Для приготовления настоя необходимо максимально измельчить компоненты сбора, смешать в указанной пропорции, взять половину чайной ложки<sup>31</sup> готовой смеси и залить 200 мл. горячей воды (около 90 градусов). Настаивать под

---

<sup>31</sup> Чайная ложка всегда берется без горки.

блюдечком до комнатной температуры. Пить три раза в день по одной трети стакана, после еды. Во время приема этой категории настоев или травяных чаев необходимо пить чуть больше жидкости, чем обычно. Последний из указанных сборов обладает слегка успокаивающим действием.

Заговаривают эти сборы с помощью мантр или молитв, обращенных к Владыке вод - Варуне<sup>32</sup> или следующим гимном (Атхарваведа. 1.3.):

- 1           виджхма шарасйа питарам парджанйа шатавришнйам  
тэна тэ танвэда шам карам притхивйам тэ нишэчанам бахистхэ асту балити
- 2           виджхма шарасйа питарам митрам шатавришнйам  
тэна тэ танвэда шам карам притхивйам тэ нишэчанам бахистхэ асту балити
- 3           виджхма шарасйа питарам карунам шатавришнйам  
тэна тэ танвэда шам карам притхивйам тэ нишэчанам бахистхэ асту балити
- 4           виджхма шарасйа питарам чандрам шатавришнйам  
тэна тэ танвэда шам карам притхивйам тэ нишэчанам бахистхэ асту балити
- 5           виджхма шарасйа питарам сурйам шатавришнйам  
тэна тэ танвэда шам карам притхивйам тэ нишэчанам бахистхэ асту балити
- 6           йадантрэшу гавинйорйад ваставадхи самкшिताм  
эва тэ мутрам мучйатам бахирбалити сарвакам
- 7           пра тэ бхинаджхми мэханам вартра вэшантйаджхва  
эва тэ мутрам мучйатам бахирбалити сарвакам
- 8           вишिताм тэ вастибилам самудрасйодачхэрива  
эва тэ мутрам мучйатам бахирбалити сарвакам
- 9           йатхэшука параапатадавадриштхаачхи чханванаха  
эва тэ мутрам мучйатам бахирбалити сарвакам

1. Мы знаем Господа, Владыку бесчисленного множества энергий, Парджани, отца воинов, держащего в руках копье. Благодаря этому знанию я могу вернуть здоровье в твое тело. Да будешь Ты процветать по всей Земле. Да будут удалены все недуги из твоего тела.
2. Мы знаем Господа, Владыку бесчисленного множества энергий, Митру, отца воинов, держащего в руках копье. Благодаря этому знанию я могу вернуть здоровье в твое тело. Да будешь Ты процветать по всей Земле. Да будут удалены все недуги из твоего тела.
3. Мы знаем Господа, Владыку бесчисленного множества энергий, Варуну, отца воинов, держащего в руках копье. Благодаря этому знанию я могу вернуть здоровье в твое тело. Да будешь Ты процветать по всей Земле. Да будут удалены все недуги из твоего тела.

---

<sup>32</sup> Например, Атхарваведа. 4. 29.

4. Мы знаем Господа, Владыку бесчисленного множества энергий, Чандру, отца воинов, держащего в руках копьё. Благодаря этому знанию я могу вернуть здоровье в твое тело. Да будешь Ты процветать по всей Земле. Да будут удалены все недуги из твоего тела.
5. Мы знаем Господа, Владыку бесчисленного множества энергий, Сурйу, отца воинов, держащего в руках копьё. Благодаря этому знанию я могу вернуть здоровье в твое тело. Да будешь Ты процветать по всей Земле. Да будут удалены все недуги из твоего тела.
6. Где бы она не накапливалась - в кишечнике, в паху или в мочевом пузыре, пусть эта водянистая моча выходит из организма полностью, без задержки.
7. Точно так же, как вода из горного озера оставляет его при открытии дамбы, так и я, о, больной, открываю твои мочевыводящие пути. Пусть эта водянистая моча выходит из организма полностью, без задержки.
8. О, больной, страдающий болезнями мочевой системы, подобно тому, как морская вода во время прилива поднимается вверх по руслам рек и ручьев, так и я открываю проток мочевого пузыря. Пусть эта водянистая моча выходит из организма полностью, без задержки.
9. О, больной, страдающий болезнями мочевой системы, подобно тому, как стрела улетает далеко от лучника, так пусть эта водянистая моча выходит из организма полностью, без задержки.

Для нормализации и поддержания печени во время беременности можно принимать следующие сборы:

Корень цикория	- 3 части
Корень одуванчика	-1 часть
Корень лопуха	-1 часть

или

Трава бессмертника	- 1 часть
Трава тысячелистника	-1 часть
Лист облепихи	-2 части

Настой готовится по вышеописанной схеме. Пить по пятьдесят грамм перед каждым приемом пищи. Если компоненты первого сбора слегка обжарить, его можно будет заваривать как заменитель кофе, которое пить во время беременности не рекомендуется.

Заговаривают эти сборы мантрами или молитвами, обращенными к Агни (Ригведа 1.1.1.):

агним иле пурохитам  
йаджнасйа дэвам ритвиджам  
хотарам ратнадхатамам

Я призываю Агни, поставленного во главе, бога жертвы и  
главного жреца, приносящего величайшие сокровища.

Из успокаивающих средств можно порекомендовать пустырник. Он оказывает три действия одновременно: успокаивает, улучшает работу сердца и предотвращает выкидыш. Успокаивающим действием обладает душица. Причем, из нее можно не только заваривать чай, но и делать отвар для ванн. В душицевую ванну можно класть и отвар хвои или хвойный экстракт. Валериану употреблять не рекомендуется.

При угрозе выкидыша на четвертом месяце и позднее рекомендуются клюквенные и брусничные морсы, а также калина.

Из минеральных веществ рекомендуется прием Правала бхашмы или мела.

### *Травы, принимаемые после родов.*

Все внимание после родов должно быть направлено на нормализацию функции женских половых органов и всей гормональной сферы женщины.

Одним из важных препаратов, нормализующих женский организм в послеродовой период, является настой березовых почек, который пьется ежедневно в течение первых десяти дней сразу после родов. Готовится он следующим образом: чайная ложка березовых почек (срок хранения не больше года!) заливается ста пятьюдесятью граммами горячей воды (около 90 градусов), настаивается под блюдечком до комнатной температуре. Пить по пятьдесят грамм три раза в день в промежутках между едой (не смешивая с пищей!). На настой читается гимн двадцать девятый из пятой песни Атхарваеды или восемьдесят пятый гимн ее шестой песни:

1. Варано варайана айам дэво ванаспатихи  
Йакшмо йо асмитравиштхастаму дэва авиваран
2. Индрасйа вачаса вайам митрасйа варунасьа ча Дэванам  
сарвашам вача йакшам тэ варайамахэ
3. Йатха вритра има апастастамбха вишвадха сатихи Эва тэ  
агнина йакшмам вайшванарэна варайэ

1. Пусть квалифицированный, знающий, опытный врач уведет прочь все мои болезни. Высокоученый, пусть удалит обмороки и остальные недуги.
2. О, пациент. Мы устраним твои обмороки, слабость и другие дисбалансы, во имя Индры, Митры и Варуны, в соответствии с предписаниями чудесного, знающего и высокоученого врача.
3. Точно так же, как одежда очищается водой, пребывающей повсюду, так, огнем лекарства, мы удалим обмороки, слабость и все остальные недуги.

Помимо березовых почек можно пропить трехдневный курс следующего сбора:

Трава пустырника -1 часть

Трава крапивы - 3 часть

Трава бессмертника -1 часть  
Корень солодки - 2 части  
Цветки клевера - 5 частей

Компоненты сбора измельчаются и смешиваются в указанных пропорциях. Настой готовится по описанной выше схеме. Пить с небольшим количеством меда два раза в день, начиная со следующего дня после родов, не смешивая с настоем березовых почек. Учитывайте, что молоко может приобрести слегка горьковатый вкус, поэтому увеличьте потребление сладкого вкуса. На чай читается следующий гимн (Атхарваведа. 5.90.)-

1. Йам тэ рудра ишуматйадагнэбхйо хадайайа ча Идам  
тамачха твад вишучим ви врихамаси
  2. Йастэ шагам дхманайоанганйану виштхатаха Тасам тэ  
сарвасам вйам нивришани хвайамаси
  3. Намастэ рудрасйатэ намаха пратихитайайи Намо  
висриджйабханайайи намо нипатитайайи
1. О, человеке, какую бы боль не создал Великий Шива в твоём теле, или сердце, или других органах, Он позволил нам увести её от тебя любыми путями.
  2. О, пациент. Из всех нервов, всех органов, всех клеток и энергетических каналов, всех артерий и вен, мы - врач и лекарство, удалим яды и токсины.
  3. О, болезненное состояние, позволь нам увести тебя вместе с корнями, позволь устранить твои симптомы и остановить твоё развитие, позволь вернуться лёгкости, силе и активности.

Из готовых аюрведических препаратов необходимо продолжать прием Правала бхашмы и пропить курс Ашвагандха расайаны или Ашвагандха чурны.

Эту тему можно продолжать и продолжать, однако, более узконаправленные травы в соответствии с вашей индивидуальной конституцией и заболеваниями должен назначать специалист.

Во второй части этой книги, которая будет издана в конце февраля - начале марта этого года, вы узнаете о родах, послеродовой реабилитации женщины, обрядах, которые проводятся во время и после родов, травах, заговорах, заклинаниях и оберегах для беременной и рожавшей женщины.

Я сожалею, что пришлось разорвать эту книгу на две части, это связано лишь с упрощением издания книг небольшого объема.

## Приложение

### Таблицы

*Таблица 1. Десять месяцев беременности.*

Первый	Месяц зачатия и начала жизни	"Когда мужское начало (семя) и женское начало (яйцеклетка) соединяются между собой и с душой, происходит зачатие. На первом месяце зародыш приобретает форму желе или йогурта". Половые признаки в это время еще отсутствуют.
Второй	Месяц формирования пола	Зародыш принимает компактную форму и половые признаки. В зависимости от пола, форма зародыша может быть трех видов: если зародыш мужского пола, то он имеет форму шара, если женского, то диска, а если зародыш гермафродит, то форму облака.
Третий	Месяц пяти точек	На этом месяце на теле зародыша проявляются пять точек, соответствующих местам формирования головы, рук и ног. На данном этапе еще невозможно определить, из какой точки будет формироваться голова, из какой руки, а из какой ноги.
Четвертый	Месяц двух сердец	Тело ребенка дифференцируется на голову, тело, руки и ноги. У него начинают появляться желания, которые передаются матери. Отсюда у женщины возникают капризы, желания поспать или погулять больше обычного, а также меняются вкусы. Этот месяц называется "месяцем двух сердец" еще и потому, что сердце ребенка к этому моменту уже сформировалось.
Пятый	Месяц плоти и крови	На этом месяце идет формирование костного мозга, костей, мышц, крови и кожи ребенка. Помимо этого в теле пробуждается ум.

Шестой	Месяц пробуждения разума	Формирование тела почти закончено. Завершается образование связок, волос, суставов. На этом месяце ребенок начинает мыслить, у него формируется разум.
Седьмой	Месяц полного проявления	Полностью закончено формирование грубого физического тела ребенка, идет процесс формирования тонких тел и энергетических каналов.
Восьмой	Месяц движущегося Оджаса	В течение этого месяца начинается усиленное образование Оджаса в теле ребенка. По мере формирования, он смешивается с Оджасом материи начинается их совместное движение по телу матери и ребенка.
Девятый	Месяц усиленных контактов	В это время происходит дозревание энергетических и физических компонентов тела ребенка. Оджас еще не закрепился в теле ребенка. Ребенок начинает активно контактировать с родителями.
Десятый	Месяц подготовки к родам	Тело, тонкие тела, органы чувств, ум и разум сформированы. Все потоки начинают переходить на самостоятельное, независимое от матери движение. Данный процесс, однако, закончится только к четырнадцатому году жизни. Ребенку тесно, он стремится порвать оковы и выйти наружу, готовится к родам.

**Таблица 2. Питание беременной женщины.**

Месяц	Рекомендованная пища	Нерекомендуемая пища
Первый месяц	Молоко и молочные продукты, молоко лучше парное, орехи.	Жареная, старая, тяжелая пища.



Второй месяц	Молоко с маслом, продукты со сладким вкусом.	Пища, увеличивающая Вата доша.
Третий месяц	Сладкие молочные каши, особенно гречневая.	Острая, пряная, кислая пища, перец, баклажаны.
Четвертый месяц	Геркулес, рис, картофель, хлеб с отрубями.	Сухая, сырая, старая пища, тмин, кориандр.
Пятый месяц	Тушеные овощи, творог.	Жареное, сухое.
Шестой месяц	Творог, кефир, пахта.	Перец, баклажаны, окра.
Седьмой месяц	Маслянистая пища, рис, овощи, бананы.	Сухая пища, салат, шпинат, хлеб, баклажаны, бобовые, картофель, горькая пища, асафетида.
Восьмой месяц	Молочные каши.	Мед, кунжут, виноград.
Девятый месяц	Сладкие фрукты.	Лимоны, апельсины, мандарины, виноград.
Десятый месяц	Сладкие фрукты.	Лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, виноград, ананасы.