

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Вступительное слово . . . . .                                                             | 6   |
| Предисловие . . . . .                                                                     | 13  |
| Введение . . . . .                                                                        | 17  |
| Глава первая. Три гуны . . . . .                                                          | 19  |
| Глава вторая. Наука дыхания . . . . .                                                     | 28  |
| Глава третья. Блаженство пробуждения . . . . .                                            | 37  |
| Глава четвертая. Массаж — средство для повышения<br>энергетического уровня тела . . . . . | 50  |
| Глава пятая. Водные процедуры: путь к здоровью . . . . .                                  | 59  |
| Глава шестая. Значение медитации . . . . .                                                | 68  |
| Глава седьмая. Диета: почему вегетарианство? . . . . .                                    | 87  |
| Глава восьмая. Диета и формирование нового мировоззрения . . . . .                        | 97  |
| Глава девятая. Диета: различные продукты . . . . .                                        | 116 |
| Глава десятая. Лечебное голодание: перепрограммирование<br>организма . . . . .            | 143 |
| Глава одиннадцатая. Сон . . . . .                                                         | 171 |
| Глава двенадцатая. Необходимость физической нагрузки . . . . .                            | 176 |
| Глава тринадцатая. Домашнее целительство . . . . .                                        | 182 |
| Глава четырнадцатая. Почему драгоценные камни влияют на<br>здоровье? . . . . .            | 236 |
| Глава пятнадцатая. Секс, дурные привычки и молодежь . . . . .                             | 244 |
| Глава шестнадцатая. Заключение . . . . .                                                  | 252 |

# Вступительное слово



Секрет здоровья кроется в умении обращаться с телом. Эта жизненная практика не имеет ничего общего ни с мистикой, ни с эзотерикой, она основана на приобретении здоровых привычек в повседневной жизни, способствующих достижению ментального и физического здоровья. Здоровые жизненные привычки, как рассказывает в этой книге Хариш Джохари, приобретаются в ходе выполнения рекомендаций по регуляции кишечной деятельности, оздоровлению диеты, улучшению сна, проведению медитаций, употреблению воды, регулированию сексуальной активности, приему лекарств, совершенствованию дыхания и проведению массажа. При этом необходимо знать, какая из ноздрей (или полушарий головного мозга) работает в момент выполнения той или иной процедуры, как сказывается на организме влияние планет и луны, а также учитывать циклические изменения, происходящие в нашей эндокринной системе. Из этой книги читатель узнает, как управлять разными функциями человеческого организма, чтобы он начал нормально работать, а человек зажил гармоничной, счастливой и плодотворной жизнью.

В 1966 году вместе с Шьямом Бхатнагаром\* он основал *Сатъям Шивам Сундарам*, организацию, видевшую свою задачу в дальнейшем синтезе Западного и Восточного знания, когда каждая из культур вносит неповторимый вклад в науку глубокого познания человеческого тела и бытия. Через два года Джохари отправился в свое первое путешествие в США и начал знакомить психологов и терапевтов из Новой школы социальных исследований в Нью-Йорке с эффектами влияния звука на сознание. За эти годы он много путешествовал с видными персонами из Индии и Америки, а также общался со многими американскими

\* Психотерапевт, старинный приятель и ученик Хариша Джохари.



учеными и духовными искателями. Наслаждаясь добросердечностью и открытостью американских людей, он в то же время замечал, что в целом американцы очень мало знают о том, как сохранить тело здоровым и заставить его эффективно работать. Во время этих путешествий он занимался также и сбором научных данных, которые были получены благодаря развитию западной технологии и подтверждали полезность и состоятельность древних традиций здорового образа жизни. В 1972 году он вернулся в США и с помощью Тарика Хамида, суфийского психотерапевта и космолога, приверженца идеи синтеза учений Запада и Востока, основал Институт тантрических исследований (ИТИ) в Окленде (штат Калифорния).

Я как врач вижу, какую огромную пользу приносит приобретение этих здоровых жизненных привычек мне самому и моим пациентам. Даже само знание этих привычек способно заполнить пробел в моем западном медицинском образовании, ведь наша медицина не уделяет особого внимания ежедневной практике здорового образа жизни. Несомненно, мои пациенты и друзья, страдавшие психическими и физическими недугами, выздоравливают гораздо быстрее, когда к лечению подключаются «энергетические ресурсы» здорового образа жизни. Это знание вооружает каждого человека инструментом для избавления от большинства болезней и дает возможность не прибегать без крайней необходимости к лекарственной терапии. Когда ежедневная домашняя практика внимания к собственному телу входит в привычку, она намного эффективнее сохраняет здоровье (особенно психическое здоровье), чем периодическое клиническое лечение. Наша западная аллопатическая медицина реагирует на психическое или физическое заболевание лишь после того, как оно поражает тело. Но большинство заболеваний вызывается плохими привычками, отсутствием специально подобранной индивидуальной диеты, а также бездумным употреблением лекарств на протяжении жизни. Поскольку эти привычки ответственны за возникновение болезней, логично предположить, что именно с ними и надо бороться, если ставить перед собой задачу полного и долговременного исцеления души и тела. В таких вопросах повседневной практической важности инду-сы и йоги обладают куда более глубоким знанием о теле и системе его контроля, чем мы.

Первую проблему, с которой сталкиваются мои пациенты, приобщаясь к здоровому образу жизни, я вижу в том, что они просто не понимают, как здорово чувствовать себя нормальным. Гиперстимулирующий американский образ жизни, для которого характерно злоупотребление тяжелой мясной пищей, алкоголем и кофе, запоры, слишком частые и короткие по продолжительности половые акты, постоянные стрессы, пренебрежение к биологическим ритмам организма, молитвам и медитациям, — напоминает сумасшедшую гонку с ускорением. Такой образ жизни превратил среднего американца в субъекта, в высшей



степени подверженного болезням, который не видит перед собой достойных целей и идеалов человеческого величия, к которым хотел бы стремиться. В самом деле, многим американцам такое положение дел кажется нормальным, но оно разительно отличается от определения нормальности в индуизме. В индуизме нормальное состояние человека означает наполненность светом, энергией, покоем и вдохновением в повседневной жизни и работе. Американцу, вечно живущему в состоянии хронического стресса, усталости, раздраженности и неуверенности, трудно представить жизнь в таком «нормальном» состоянии. В «нормальном» с точки зрения индуизма состоянии, которого может достичь любой человек, переживается постоянная радость жизни, ощущение ясности и понимания, переполнение энергией, необходимой для работы и творческих начинаний. Как видите, разница огромна.

Оказывается, во многих областях научных исследований на Западе (а не только в родной для меня области нейроэндокринологии и психофармакологии) истинность древних индийских наук подтверждена последними научными открытиями в области современной медицины. К примеру, индийские йоги давным-давно отождествили шишковидную железу с шестой *чакрой*, которую иначе называют *аджня-чакрой*, или «третьим глазом». Они обнаружили, что шишковидная железа является мощным модификатором поведения, способным замедлить функционирование организма и сбалансировать деятельность обоих полушарий головного мозга. Исследования в области нейроэндокринологии (имеющей дело с гормонами мозга) показывают, что стимуляция такого гормона, как мелатонин, который вырабатывается только в шишковидной железе, происходит в темноте и, в частности, под воздействием нейрохимических препаратов и наркотиков. Мелатонин оказывает свое действие, проходя через сложную цепочку химических реакций, в результате чего снижаются уровни шести (или семи) гормонов, которые образуются в передней доле гипофиза в головном мозге, то есть мелатонин в буквальном смысле вызывает гормональное торможение тела. Мелатонин имеет непосредственное отношение к половой жизни и половому развитию, уровню гормонов роста, уровню щитовидных гормонов, уровню гормонов адреналина и нескольким суточным циклам тела. Эти данные, полученные на Западе сравнительно недавно, индийские йоги используют в практике управления телом в течение многих тысячелетий. Исследования шишковидной железы сыграли важную роль в развитии западной психиатрии и медицины, так как сформировали новое понимание функций мелатонина, благодаря которому стало возможным развитие теории регуляции уровня гормонов.

Недавно ученые-медики признали, что существует поразительное сходство между йогическим знанием и данными медицинских исследований лимфатической системы. Столетиями индийцы делали массаж и мануальную акупрессу-