

ИСТОРИЯ
ЧАЙКУ
ПРО

ПРАШАНТ КАКОДЭЙ

РУКОВОДИТЕЛЬ
ЦЕНТРА ИНТЕГРАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ
(КЕМБРИДЖ, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ),
СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
БРАХМА КУМАРИС



ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ГАРМОНИЯ

Как-то раз мы с друзьями коротали время в одном из парков Кембриджа. Погода стояла чудесная, уходить не хотелось. Неподалеку от нашей скамейки происходило следующее: чайка играла с собакой. Большая белая птица кружила у самой поверхности земли: один круг, второй, третий... Собака бросалась к ней, чайка отлетала немного в сторону – и продолжала кружить. Я подумал: какая умная птица! Умная, потому что всё время держится на безопасном расстоянии. Ведь позволь она собаке приблизиться к ней хотя бы на лишний фут, и игре пришёл бы конец. А так она продолжает играть – и может наслаждаться как небом, так и землёй.

В тот прекрасный день в кембриджском парке я наблюдал историю, в которой

есть мораль для всех нас. Этот мир очень интересен, и в нём происходит немало увлекательного и захватывающего. Но любуясь его красотой, наслаждаясь всеми перипетиями этого мирового спектакля, нам всё же следует сохранять нужную дистанцию, не приближаться к происходящему вплотную, иначе мы рискуем угодить в ловушку. Мудрость состоит в том, чтобы, живя в этом мире, оставаться свободными, а значит, счастливыми!

**Какое отношение это имеет
к нашему здоровью?**

Если бы меня попросили дать по возможности самое краткое определение здоровья, то я, наверное,

ответил бы так: здоровье – это гармония. Это касается не только индивидуального здоровья, но и здоровья вообще на всех уровнях. Так, если в обществе есть гармония, это здоровое общество. Если во взаимоотношениях между людьми присутствует гармония, это здоровые отношения. Отношения, в которых ощущается напряжённость, нездоровые. Порой для того, чтобы снять эту напряжённость, достаточно одной улыбки.

Наше физическое здоровье – это гармоничное взаимодействие всех телесных органов и систем. Когда теряется гармония, здоровье разрушается. Телесную гармонию, в свою очередь, порождает наше счастье. Но это должно быть счастье

не от купания в море или от вкусного мороженого! Я имею в виду более глубокое переживание, не зависящее от наших органов чувств. Его можно назвать сверхчувственным счастьем. Это глубинное ощущение внутреннего благополучия.

Счастье и ощущение благополучия напрямую связаны с тем, насколько свободным вы себя чувствуете. Чем более вы зависимы от внешних факторов, тем менее вы свободны. Внешние факторы сами по себе, возможно, меняться не будут, однако степень свободы, которую вы хотите ощущать, всё же остаётся в ваших руках, потому что речь идёт о внутренней свободе. Её никто и ничто не может ограничить извне.

Нашу свободу ограничиваем мы сами, точнее, её ограничивают наши желания и ожидания. Действительно, стоит мне пожелать чего-то от другого человека, и я перестаю быть абсолютно свободным, ведь теперь исполнение / неисполнение моего желания, а значит, и моё счастье, – в руках этого человека. Если у вас нет желаний и ожиданий, вы свободны. Если вы счастливы, вы достигаете гармонии и на душевном, и на физиологическом плане, то есть вы обеспечиваете себе здоровье.

ЭНЕРГИЯ БОЛЕЗНИ

Один из крупнейших современных врачей-гомеопатов Джордж Витулкас, живущий в Афинах, пришёл на основе многолетних исследований к интересному выводу: после того как в результате медицинского вмешательства человек освобождается от одной болезни, у него практически сразу развивается другая. Скажем, у человека были проблемы с лёгкими, он вылечился, и у него сразу же возникает новая проблема, например, какое-то заболевание кожи или костей. Дж. Витулкас делает вывод, что в результате медицинского вмешательства проблема не решается, она просто вытесняется на другой, более глубокий уровень. Мои наблюдения над пациентами говорят о том же: когда начинаешь изучать

историю болезни, просматривается та же закономерность: заканчивается одна болезнь – начинается другая. Вывод неутешительный: получается, что мы, врачи, заняты перебрасыванием проблемы с одного органа на другой. Как говорит Дж. Витулкас, из одного органа в другой переносится «энергия болезни». Интересно, что эта энергия не устраняется даже после удаления поражённого органа. Следовательно, прежде всего нам необходимо ответить себе на вопрос о том, откуда вообще берётся эта «энергия болезни».

Среди факторов, оказывающих прямое или косвенное воздействие на возникновение заболеваний, чаще всего называют следующие:



ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ФАКТОР
(НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ)



ПИТАНИЕ



СОСТОЯНИЕ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ



СТИЛЬ ЖИЗНИ



СИСТЕМА ВЗГЛЯДОВ,
УБЕЖДЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА

Соответственно, разные специалисты делают упор на тех или иных методах профилактики и лечения. Кто-то считает, что альфа и омега здоровья – это правильное питание. Кто-то скажет, что панацеей являются физические упражнения. Кто-то убеждён, что «от каждой болезни имеется своя таблетка». Холистический подход к здоровью говорит, что важен каждый из этих факторов, мы не можем акцентироваться на каком-либо одном из них в ущерб другим.

В этой связи давайте посмотрим на последнюю строку нашего списка. Под взглядами и убеждениями человека я имею в виду не просто его религиозные верования или, скажем, политические пристрастия. Речь идёт о более глубоких

и менее очевидных вещах. Каждый из нас во что-то верит, в чём-то убеждён. Например, кто-то верит, что он... нехороший человек. Или что его никто не любит. Или что он неумный. Или что люди по природе своей недружелюбны. И мы даже не ставим эти наши утверждения под вопрос, мы абсолютно убеждены, что это непреложный факт. А ведь эти убеждения влияют и на состояние нашего тела. Значит, среди факторов, определяющих состояние здоровья, нам обязательно нужно рассматривать и мироощущение людей, их представления о мире и своём месте в нём.

Последние 80 лет в медицине практически безраздельно господствовала наука, и благодаря ей

мы достигли впечатляющих результатов. Так, сегодня мы уже говорим о генной инженерии, замене больных генов здоровыми, о продлении жизни человека до бесконечности. Но при всех этих бесспорно выдающихся достижениях в современной медицине отсутствует философия. У нас по-прежнему нет представления о том, кто же такой вообще человек. В процессе профессиональной подготовки нам, врачам, дают детальные сведения о том, что такое клетки, как устроены те или иные физические органы. Но что такое вообще человеческая жизнь? В чём её смысл? Чем измеряется качество этой жизни? И что такое смерть? Что такое счастье, гармония, благополучие? Эти вопросы по-прежнему не рассматриваются как релевантные

для практикующего врача. А ведь врачу зачастую приходится принимать решения, касающиеся жизни и смерти пациента. Врач консультирует больных, даёт им советы, которые могут радикально изменить образ жизни, установки, цели. Врач даёт рекомендации родным и близким пациента. Нередко врачу доводится беседовать с родственниками или друзьями умершего. Но что такое боль и что такое смерть? Что именно произошло с человеком в результате смерти? А значит, как относиться к этой смерти самому врачу и какие нужные и точные слова подобрать для сообщения об этом печальном событии родным и близким умершего? Такого образования в медицинских вузах не дают.



НАШ СОБЕСЕДНИК БОЛЬ

Из-за чего у нас появляется боль? Почему вдруг начинает болеть голова? Или спина? Или сердце? Ведь природа – наш друг. У неё имеются прекрасные способы помогать нам. Вы порезали палец – и в ту же секунду включаются защитные механизмы, позволяющие ранке зажить. Тогда почему же мы всё-таки испытываем боль?

Единственный смысл боли заключается в том, что она подаёт нам сигнал. Вы сидите долгое время в неправильной позе – и у вас начинает болеть спина. Боль говорит: если будешь сидеть так и дальше, ты повредишь себе позвоночник. Боль предупреждает об опасности.

Под болью я понимаю весь спектр неприятных чувств, любые типы внутреннего дискомфорта. Скажем, если человек страдает от бессонницы, у него ничего не болит, но это тоже внутренний дискомфорт, подающий какой-то важный сигнал. И в этом смысле страдание из-за бессонницы – это тоже боль.

А эмоциональная, душевная боль – откуда она? Эта боль опять же подсказывает мне, что моя внутренняя «поза», или установка, неправильная, мне нужно срочно её сменить.

Мудрость состоит в том, чтобы вовремя понять, какой сигнал подаёт мне боль. Мудрость – в том, чтобы извлечь урок либо до возникновения боли, либо с первым же её сигналом,

пока боль минимальная. Мудрость – в понимании того, какую ментальную «позу» мне следует принять, чтобы боли вообще не было.



ВНУТРИ КОРОБОЧКИ...

Давайте представим себе весь этот мир как маленькую коробочку, в которой умещаются все страны, города, дома, машины, люди... Все процессы, протекающие в коробочке, можно описать двумя главными словами: переменчивость и непредсказуемость. Перемены подразумевают также конец: всё рано или поздно заканчивается. Заканчивается старое – начинается новое. Перемены – это закон. Перемены непредсказуемы. Мы не знаем, что будет с нами уже в следующую секунду.

Так устроена эта коробочка. И если вы создаёте в ней для себя хотя бы маленькую привязанность, то к чему это приведёт? Всё меняется, а вы к чему-то привязались и говорите: «Это моё». Что вас ждёт в итоге? Боль.

Облако пробегает по небу, я говорю: «Это моё облако», а оно уплывает прямо у меня на глазах.

Я не могу выбирать по своему вкусу правила, по которым будет действовать эта коробочка. Я не могу выбирать, как поведут себя люди, что произойдёт с облаком, с погодой, с этим городом... Мой выбор – лишь в том, привязываться мне к чему-то или к кому-то в этой коробочке или нет. Чем прочнее привязанность, тем сильнее чувство внутренней незащищённости и тем острее будет боль, когда произойдёт неизбежное изменение.



...И СНАРУЖИ

Но имеется и такой вариант: я могу оставаться сторонним наблюдателем, который воспринимает всё происходящее в коробочке, находясь при этом вне её. В этом состоянии у меня нет ничего «своего» внутри коробочки. Облако пришло и ушло, и это не причиняет мне боли. Набежало другое облако – оно тоже хорошее. И если надо мной ясное, безоблачное небо, это тоже хорошо!

Это состояние можно также описать как состояние гостя.

Я зашёл в этот зал, чтобы встретиться с вами и прочитать вам лекцию. У меня нет привязанности к людям и вещам, которые находятся в зале. Я чувствую себя свободным. Глубоко внутри я сознаю, что я здесь гость. Гость

пользуется всеми вещами, которые на время оказались в его распоряжении, но не считает их своими.

Когда мы забываем, что мы гости, мы начинаем вести себя по-детски. Попав в магазин, маленький ребёнок цепляется за первую попавшуюся вещь: «Это моё!» – а когда мама или продавец пытаются у него эту вещь забрать, он плачет.

Допустим, я забыл, что в этом зале я – гость, и я начинаю считать вещи, в нём расположенные, «моими». Как только происходит эта метаморфоза, я сразу же начинаю испытывать чувство незащищённости. Действительно, если кресло, в котором я сейчас сижу, моё, то ведь я могу его потерять! Вот я заметил, что моя соседка посматривает на это кресло с интересом. И тогда я, сидя

в нём, покрепче берусь за подлокотники. А потом я сажаю рядом с креслом собаку. А потом строю вокруг него забор... А потом мне приходит на ум: «Хорошо бы приобрести ещё одно кресло! Потеряю одно – останется второе!» Теперь у меня два кресла. Но решена ли проблема? Отнюдь! Ведь теперь я могу потерять два кресла! Теперь я не защищён в гораздо большей степени. Я как бы скольжу вниз по бесконечной спирали. Сегодня весь мир – в этой спирали...

Представьте себе, что вы решили прокатиться в парке на американских горках, но, уже заняв место и пристегнув ремень, вдруг забыли, что это аттракцион, и начали думать, что вам предстоит обычное путешествие по железной дороге. И вот вы неожиданно взмываете

вверх, потом камнем несётесь вниз, вы в ужасе. Причина в том, что вы забыли: это – развлечение, игра. Стоит вспомнить, зачем я здесь сижу, и вы начнёте получать от происходящего удовольствие.

Порой наша жизнь – такие же американские горки, только бесплатные. Получаете ли вы от этой жизни удовольствие или жалуется? Если жалуется, то, возможно, потому, что не видите картину в целом. То, что задумывалось как замечательное, яркое переживание, превращается тогда для нас в муку. Нам больно, значит, мы приняли неправильную позу.

Если присмотреться, мы обнаружим, что практически все социальные, политические, семейные, бытовые проблемы связаны с тем, что люди

чувствуют себя незащищёнными. Мы всё время ищем защищённости, но мы делаем это... оставаясь внутри коробочки. Мы ищем решение там, где его нет. Сначала нам нужно выбраться наружу, на свет, тогда станут видны ответы.



КОГДА МЫ В ГОСТЯХ

Я гость в этом зале. Ощуая себя гостем, приехавшим выступить перед вами с лекцией, я воспринимаю всё приготовленное здесь к моему выступлению как подарок, проявление вашего внимания и уважения к лектору. Действительно, как хорошо: кто-то постарался, всё продумал, поставил здесь и удобное кресло, и доску, положил разноцветные маркеры. Для меня эта ваша заботливость – подарок. И весь этот час, который я проведу с вами, слушателями, тоже подарок. Я, гость, отношусь к организаторам этой встречи и ко всем вам с благодарностью.

А на этой планете мы хозяева или гости? Если вы не планируете оставаться здесь навечно, значит, вы в гостях! А это, в частности,

означает, что вы ничем здесь не можете владеть. Такое отношение ко всему – это очень здоровое отношение. Если мы, выбравшись из коробочки, воспринимаем себя как гостей, то каждый миг жизни становится для нас подарком. Только что была тишина – это подарок. А через минуту зазвучала музыка или начался разговор, и это тоже подарок. И солнце, и дождь – это подарки, за которые мы можем быть благодарны.

Это очень хорошее состояние. Оно говорит о том, что мы приняли правильную, здоровую ментальную «позу». Это значит, что наш ум здоров. Ум, который испытывает чувство незащищённости, – глубинная причина всех проблем со здоровьем. Душевная

дисгармония порождает дисгармонию телесную.

Когда мы чувствуем себя защищёнными, проявляются наши самые высокие эмоции. Только по-настоящему защищённый человек может испытывать настоящий покой, счастье, любовь.

Привязанность, кстати, не имеет ничего общего с любовью, хотя их зачастую и смешивают. Если я люблю вас, я постараюсь прочитать интересную и полезную для вас лекцию и сделать это так, чтобы вы не устали и смогли не слишком поздно вернуться домой. Если же я к вам привязан, я буду чувствовать, что после вашего ухода я не смогу без вас жить, и тогда я вообще не дам вам выйти из зала. Я буду воспринимать

вас как свою собственность. На самом деле мне никто не принадлежит. Я никем не владею. Все мы – попутчики, волею судьбы оказавшиеся в одном поезде. Поезд делает остановку, кто-то из пассажиров заходит в купе, кто-то сходит на перрон. Мне очень комфортно в вашем обществе, но я также знаю, что через пару станций мы разойдёмся кто куда...

У гостя нет чувства, что ему необходимо чем-то или кем-то обладать. Я с благодарностью пользуюсь всем, что мне предоставлено, но я ничем не владею. Тогда я ощущаю лёгкость и радость. На языке раджа-йоги это называется «установиться в сознании души», ощутить себя как душу, живое, сознательное существо, актёра,

играющего разные роли в своём теле, как в костюме, и при этом отличного от всех этих ролей.

Это всё равно что выйти из темноты на свет. Раджа-йога описывает природу души как гармоничное сочетание семи основных качеств: это знание, чистота, покой, любовь, счастье, блаженство и сила. Вот эти-то семь качеств и являются моим «достоянием», и я владею ими всегда, вне зависимости от происходящего в коробочке. Ощущая себя как душу, я понимаю, что мне и этому моему «имуществу» ничто не грозит, я абсолютно защищён и ничего не могу потерять. Тогда я чувствую себя внутренне наполненным. Это помогает мне освободиться от зависимостей.

Для раджа-йога весь этот мир подобен театральным подмосткам, а всё происходящее с ним и вокруг него – это разные сцены из спектакля. На сцене постоянно идёт какая-то деятельность, и её не остановить. Постоянно раздаются те или иные звуки и шумы: у кого-то зазвонит мобильный телефон, кто-то заговорит... Это очень пёстрый мир: сейчас на планете Земля живёт 7,3 миллиарда человек, и среди них нет даже двух одинаковых.

Но йогу известен и мир, находящийся за пределами сцены. Мир, в котором нет ограничений, налагаемых временем и пространством. Мир света, тишины и покоя. Мир, в котором мы, души, абсолютно защищены, так как всегда остаёмся в своём изначальном,

естественном для нас состоянии, которому там ничто не угрожает. Тот мир – не театр; это наш дом.

Когда мы забываем о доме и видим только сцену, нам кажется, что всё здесь не слишком-то хорошо. Когда мы увязаем в сюжетных перипетиях, они нас пугают. Нас пугают перемены, пугает неизбежность конца. А ведь по законам драматургии перемены непременно будут происходить. Заканчивается один акт, начинается второй... Видя всё это в перспективе, йог наслаждается спектаклем. И самое главное – в том, что, играя свою роль и наблюдая за ролями других, йог не забывает, что после окончания спектакля он снимет костюм и возвратится домой. Йог воспринимает смысл своей жизни шире и глубже, чем

простое (пусть даже очень хорошее) исполнение роли на театральной сцене.

Это совсем не означает, что раджа-йог равнодушен к ходу спектакля. Напротив, каждый раз, когда вы ощущаете свой дом, вы хотя бы несколько мгновений видите сцену так, как видит её режиссёр. Вы свободны, а значит, вы в гораздо лучшем положении как для того, чтобы получать удовольствие от происходящего, так и для того, чтобы понять, каким образом можно этот спектакль улучшить.

Вы можете наслаждаться театром, просто при этом сознавайте, что за его стенами имеется и нечто гораздо большее.

Мудрость в том, чтобы, играя роль, оставаться свободным. А доказательство

того, что ты свободен: ты ощущаешь небо. Не просто знаешь о небе, но чувствуешь небо. Землёй тогда тоже наслаждаешься, но по-иному...

Это удивительное состояние свободы и защищённости – очень комфортная ментальная поза, приняв которую мы начинаем возвращать себе внутреннюю гармонию, а значит, и душевное здоровье, которое становится залогом здоровья физического.

Выходец из Индии (Гоа), доктор Прашант Какодэй живёт и работает в Великобритании. В 1982 г. он получил диплом врача-отоларинголога в лондонском Королевском хирургическом колледже. С 1988 г. руководит Центром интегрального здоровья в Кембридже. Доктор Прашант является студентом и преподавателем Брахма Кумарис Всемирного Духовного Университета. Руководит Центром Брахма Кумарис в Кембридже. Последние 30 лет своей жизни он посвятил исследованию холистических и духовных принципов жизни и здоровья. Его взгляды на эту тему были отражены в «Концепции целостного здоровья», представленной на сессии Всемирной Организации Здравоохранения в Женеве в 1994 г.

Одна из главных сфер, представляющих для него интерес, – это взаимосвязь нашей психики, эмоций, поведения и здоровья. Доктор Прашант считает, что для преодоления проблем современного мира и достижения как телесной, так и социальной гармонии необходимы фундаментальные перемены в сознании людей, в их мироощущении и отношении к жизни.

Эта статья подготовлена по материалам встреч и семинаров, проходивших в Санкт-Петербурге в апреле 2016 г.





РЕГИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР БРАХМА КУМАРИС»

194354, РОССИЯ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, СЕВЕРНЫЙ ПР., Д. 4, К. 2
ТЕЛ.: +7(812) 646-7-555, ФАКС: +7(812) 646-7-495
E-MAIL: ST.PETERSBURG@RU.BRAHMAKUMARIS.ORG
WWW.BRAHMAKUMARIS.RU