

## Борьба с гриппом

Эпидемия свиного гриппа ширится. До этого был птичий грипп, до него - коровье бешенство... а дальше уже трудно вспомнить. Иммуитет человека постоянно подвергается испытанию. Спасибо вакцинам и лекарствам, помогающим держать под контролем опасные вирусы, - такова точка зрения современного человека. Тем не менее предлагаю заглянуть в мир народных способов лечения, которые оттачивались тысячелетиями. Посмотрим на вопрос через призму индийской традиции, одно из главных достоинств которой то, что она сохранилась до наших дней практически полностью.

Оговорюсь сразу, я не врач, поэтому речь пойдёт скорее об особенностях человеческого устройства, чем о конкретных рецептах спасения от гриппа, хотя и до них мы дойдём. Во-первых, нужно ли лечиться? Быть здоровым, красивым и богатым хорошо? Обычный человек скажет - отлично! Но в глубинах духовных традиций водятся совсем другие рыбы. Многие духовные учителя Индии, заболев, отказывались от лечения. Их последователи шли на хитрости и уловки, чтобы только показать учителя врачу (об этом, например, говорится в истории жизни Рамакришны и Рамана Махарши). Думаю, в православии это тоже не новость. Что касается красоты: недавно видела в церкви икону - святой в одежде воина с собачьей головой. Рядом надпись: «Святой Христофор был так красив, что это мешало ему помогать людям, и он попросил Господа, чтобы Он сделал его уродливым». Про богатство и говорить нечего, нередко люди отдавали всё своё имущество, чтобы освободиться от стяжательства и приблизиться к Всевышнему (помните про верблюда и игольное ушко?).

Лечиться не стоит, считали мудрейшие, так как болезнь - это испытание (у индусов - кармический долг), посланное нам свыше, и чем полнее мы переживём эту боль, тем более очистимся. Страдание лечит душу, поэтому для тех, кому важнее всего душа, лечение - лишняя суета (за эти слова доктор Хаус побил бы меня своей палкой). Кроме того, синтетические лекарства разрушают так называемое тонкое тело, ауру. Учитывая, что тонкое тело - важный инструмент йоги в его астральных путешествиях, общении с учителями и высшими силами, потеря серьёзная.

Однако есть мнение, которое немного ближе современному человеку. Учитель йоги Б.К.С. Айенгар считает, что тело - храм души, поэтому мы должны содержать его в чистоте и сохранять здоровье, хотя к главным целям йоги это и не относится. Так что для йогина вопрос стоит по-другому: как лечиться? Натуральными средствами или с помощью современной медицины? Сравним эти подходы:

Забота о своём теле сродни заботе о ребёнке: взрослый может помочь ребёнку во всём, решить все его проблемы. Но каждая ситуация, в которой избавление приходит благодаря взрослому, воспитывает в ребёнке ощущение, что только родитель может что-то в этой жизни, сам ребёнок ощущает себя беспомощным и зависимым. Так и мы чувствуем себя сейчас перед лицом свиного гриппа - беспомощными перед новой

заразой и зависимыми от медицинских исследований.

Вопрос о том, как лечиться, трудно, да и не нужно решать раз и навсегда. Но пока ситуация не стала действительно угрожающей, лучше заботиться об иммунитете естественными способами. Когда в городе Пуна, где живёт Б.К.С. Айенгар, началась паника по поводу эпидемии свиного гриппа, были отменены занятия в образовательных учреждениях и даже в институте йоги, учитель высказался на эту тему. По правде, он дал комплекс асан по укреплению иммунитета, который предназначался для рассылки по всем ассоциациям йоги Айенгара по всему миру. Но этот комплекс нужно осваивать под руководством опытного учителя, поэтому здесь я упомяну только о главном: учитель считает, что ослабление иммунитета имеет нейробиологическую причину. Современный человек живёт во власти своего мозга: он много знает, много размышляет, получает массу информации, многие телесные занятия постепенно переходят из реальной жизни в виртуал. Словом, голова стала главным органом тела, а энергия для работы мозга забирается у других органов. Но иммунитет - особенность всего тела, результат телесной грамотности, которая появляется, если вести здоровый образ жизни, хорошо питаться и не перегружать себя. То есть потребности нашего ума принципиально отличаются от потребностей нашего тела и, если заботиться только об уме, здоровье страдает.

В йоге считается так: укрепляют иммунитет те позы, в которых голова опускается ниже уровня сердца, то есть голова смиряется, отпускает своё желание командовать. Это перевёрнутые позы: стойка на голове и на плечах, а также другие позы, обладающие похожими качествами: уттанасана, адхо мукха шванасана и т.д. Выполнение этих поз поможет подготовить организм к атаке вирусов, а если заболевание уже началось - уменьшить вред, который будет нанесён. Конечно, если организм уже сильно ослаблен, на голове стоять не стоит. Вообще лучше всего освоить йогу, будучи здоровым, под руководством преподавателя. Тогда постепенно каждая поза раскроет свои особенности, лечебное воздействие и станет лекарством домашней аптечки.