

"Настоящая медицина должна научить человека радоваться" - считает доктор Олег Торсунов

Газета "Вечерние Вести"

Среди последних моих наблюдений, едва ли не самым шокирующим для меня стало то, что люди не хотят быть ... здоровыми. Большинство из нас уподобляется Вдове Полковника, персонажу одной эстонской пьесы. Несколько десятков страниц остроумного текста Юхана Смуула посвящены монологу дамы, с упоением рассказывающей о своих болезнях и недомоганиях. Давайте-ка вспомним, сколько времени мы каждодневно посвящаем разговорам о своих болячках и прочих проблемах, погружаясь в которые мы, опять же таки, получим все те же болезни.

Быть здоровым люди не хотят по многим причинам. Во-первых, со здорового человека больше спрашивают. Иными словами, здоровье предполагает ответственность, которая у нас не в почете. Во-вторых, наш вкус к жизни настолько испорчен, что само пребывание в здоровом теле современному человеку кажется невыносимо скучным. Быть здоровым и выполнять свои обязанности многим так же неинтересно, как божу, к примеру, неинтересно жить без мусорников, содержа себя в чистоте и трезвости. Согласитесь, что большинству из нас, невзирая на внешний лоск, тоже хочется какой-нибудь гнильцы, чего-нибудь дурнопахнущего. Среди причин, мешающих нам стать на путь обретения здоровья, и воспитуемая с детства лень, из-за которой мы не можем следовать определенным принципам, и привычка жаловаться на судьбу, и желание пробуждать в ближних жалость.

Тем не менее, невзирая на такое отчаянное сопротивление современного человека здоровому образу жизни, доктор Олег Торсунов уверен, что желание ощущать непреходящую радость бытия, которая немислима без здоровья, заложено в нас самой природой. И только лишь по своему невежеству мы это желанное счастье ищем не там и не в том. Собственно, четыре семинара, которые Олег Геннадьевич с 20 июня начал проводить в клубе Центра искусства и культуры Киево-Могилянской академии (ул.Ильинская, 9), как раз и посвящены тому, как вместе со здоровьем обрести ощущение полноценности, радости жизни. Торсунов, который серьезно изучает древнейшую науку о жизни Аюрведу, главную задачу медицины видит в том, чтобы сделать человека счастливым.

- Аюрведа на протяжении тысячелетий развивалась в двух направлениях, - отвечает доктор на мой вопрос о том, почему в практике наших врачей отсутствует традиция поиска причин тех или иных болезней в эмоциях, мыслях, поступках человека. - Одно из них - арогья. Арогья - это отсутствие болезней. Если человек не имеет болезней, то считается, что он полностью здоров. Эта концепция Аюрведы начала развиваться относительно недавно и сейчас по этому пути идет современная медицина. И в этом арогья ничем не отличается от гомеопатии и других направлений медицины. Свагья - другое направление, которое сегодня основательно позабыто. Оно не отрицает необходимость телесного здоровья, однако, здоровым считается тот человек, который обрел счастье. Свагья изучает тонкую природу человека. Арогья - грубую природу, то есть физическое тело. Аюрведический врач, сталкиваясь с практикой традиционной западной медицины, задает вопрос: можно ли очистить пол от штукатурки, каждый раз подметая его? Мел все равно будет сыпаться, пока не отремонтируем потолок. Аюрведа изучает причину болезни. Если желудок заболел гастритом, то это может быть следствием обжорства. Если есть болезнь сердца, и она возникает из обиды, то мы должны лечить характер. Но материалистическая медицина говорит, что есть можно все и делать можно все, что хочешь. При этом вас пичкают таблетками. Однако нельзя печень, к примеру, вылечить с помощью приема желчегонных

средств. Хотя эти средства выгоняют желчь из печени, это факт. Нужно понять причину, из-за которой в печени застаивается желчь. В Аюрведе считается, что сама печень, как и другие органы, находится под влиянием более тонкой природы, которая заложена в нас. И эта природа называется простым словом "ум". Ум - это не мозги, он имеет более тонкую природу, он управляет нервной системой и дает нам возможность жить. Современному человеку, который привык игнорировать законы, существующие во Вселенной, очень трудно понять, что болезни возникают в результате наших неправильных поступков. Каждое наше движение, каждая мысль фиксируется в тонком теле, и у человека изменяется природа восприятия мира, он теряет ощущение счастья. Насколько вы сейчас имеете внутри ощущение счастья, настолько вы здоровы.

- Однако большинство людей не совершает никаких злодеяний, и, тем не менее, они тоже болеют.

- Даже если не брать в учет закон реинкарнации (перехода души из тела в тело - авт.), который современный человек не в состоянии принять из-за своего материалистического сознания, и посмотреть на нашу жизнь в пределах одного, нынешнего воплощения, то мы увидим, что каждый день мы совершаем десятки неправильных поступков. Современный западный человек игнорирует, к примеру, один из основных законов, которому подчиняются все процессы, происходящие во Вселенной. Это закон Времени. В древних священных трактатах сказано, что если человек не считается со временем, то он никогда не будет счастлив в этом материальном мире. Что значит считаться со временем? Это значит, мы должны знать: всему свое время. Если яблоко сорвать зеленым, то есть не вовремя, то оно будет невкусным. Если не вовремя сказать что-то, то это будет неинтересным. Не вовремя говорили в сталинские времена, и заканчивалось это не очень приятно. Человек, который понимает, что время все решает, который следует принципу "всему свое время", никогда не потеряет душевного покоя. Если, к примеру, пришло время наступать инфляции, то нечего дергаться. Ведь придет же время, когда мы все просто умрем. Однако никто не хочет принимать тот факт, что завтра мы можем оставить это тело, с которым так сроднились. И в этом заключается большая проблема. Ибо думая, что наверняка не умрем завтра, мы просто пренебрегаем временем. Мы думаем, что время на нас не действует. Но время сильнее нас. И когда мы этого не понимаем, когда им пренебрегаем, то получаем страдания от болезней, разочарований и прочих несчастий.

- То есть, если я вас правильно понял, мы должны выстраивать свою жизнь в соответствии с природными циклами, жить, что называется, по Солнцу?

Конечно, потому что если Солнце подчиняется силе Времени, то что уже говорить о нас. С первыми лучами солнца поднимается ветер, значит солнце сказало: "Пора вставать". Иначе вы будете болеть. Потому что в организме тоже происходит движение воздуха. Он начинает двигать все вверх и все что не переварилось, все яды, накопившиеся в кишечнике, начинают подниматься в голову, и мы тогда чувствуем усталость. Когда мы проснулись до восхода солнца, мы чувствуем бодрость. Поэтому Аюрведа дает точное знание о том, каких результатов достигает человек, когда ложится спать и просыпается в то или иное время. Ложась отдыхать в девять вечера, когда все угасает, человек в своей жизни все будет делать заранее, что называется вовремя. Если вы ложитесь в десять вечера, то, по крайней мере, не будете болеть, в одиннадцать - знайте, что ваша усталость будет накапливаться. Потому что нервная система отдыхает только с десяти до двенадцати ночи. Это происходит потому, что Солнце и Луна находятся в определенном положении по отношению к Земле. И в другое время нервная система не отдыхает. Поэтому вы много спите, но усталость не проходит, вы это естественное время отдыха не измените. Не время работает на нас, как говорят некоторые, а мы работаем на время. Те кто ложится в двенадцать, здоровыми быть не могут, они уже больные. Те, кто ложатся в час, никогда не будут выходить из депрессии, постоянно будут чувствовать усталость. Те, кто ложатся в два - это конченные люди, они абсолютно ничего не соображают, у них тупая голова.

Они будут все делать на автопилоте. Есть еще один момент. Люди, которые ложатся после десяти вечера, не могут быть оптимистами, все равно у них пессимистичный взгляд преобладает. Оптимизм - это делать все вовремя. А они бунтуют против времени, а тот, кто бунтует против времени, не может быть оптимистом, потому что у него внутри щекочет что-то: "Ты не прав, ты не прав, ты не прав..." И он говорит: "Все плохо, все плохо..."

- А как же пресловутое деление на сов и жаворонков?

- Совы это те, кто сопротивляется времени, это несчастные люди. У нас все заложено природой, но во всем виноваты мы сами, мы просто захотели так жить. Это вопрос желания и сова может стать оптимистом, если захочет, для этого надо подчиниться воле времени. Когда человек встает в три часа утра, он может постичь непостижимое, то есть очень глубокие вещи. Если человек встает в четыре часа утра, то он способен быть очень умным. Отрываясь от подушки в пять часов утра, мы способны оставаться оптимистами, в шесть - еще имеем шансы быть здоровыми. Но, поднимаясь в семь часов, человек уже будет чувствовать себя плохо. Вставая после семи, он никогда не будет здоровым. Если же человек встает после восьми утра, он будет чувствовать усталость во всем теле весь день. У того, кто встает в девять утра, будут развиваться тяжелейшие заболевания. А если человек поднимается в десять, то он не будет способен ни на что в этой жизни. Надо понять эту закономерность. Чем больше мы сопротивляемся времени, тем у нас будет больше проблем. Мы знаем много болезней, которые возникли оттого, что человек не знает, когда ему вставать и когда ложиться. Все заболевания нервной системы, усталость, все депрессии, которые только существуют, связаны с тем, что человек не вовремя ложится спать. И все понижения тонуса, давления, апатия, пессимизм, разочарования, головокружения, снижение давления, возникают оттого, что мы вовремя не встаем с постели. Есть еще другой вариант, когда человек встает с постели, но так и не просыпается. Это тоже проблема. Для того, чтобы проснуться, надо облить себя холодным душем.

- Если следовать тому, что вы сказали, то изменится весь ритм жизни. Но люди не хотят подчиняться каким-либо законам, они боятся потерять свободу...

- Надо определиться, чего мы хотим - быть здоровыми или свободными. А потом, о какой свободе вы говорите? Зависимость от своих дурных привычек вы называете свободой? Если же вы выбрали здоровье и подлинную свободу, которая избавит вас от этих привычек, то надо знать, что не менее важным, нежели правильный сон, является питание. Самым сильным солнцем бывает с двенадцати до часу. И у нас в организме существует тонкая энергия солнца, которую называют огнем пищеварения. Если человек ест зерновые рано утром, до того как солнце поднялось, то вся энергия ума спускается в живот. Когда же мы едим зернобобовые с одиннадцати до двух, а еще лучше с одиннадцати до часу, то они очень хорошо перевариваются и появляется тонкая энергия, которая наполняет ум, мы становимся умными. Если же мы едим зернобобовые после двух, когда солнце ослабляет свое влияние на землю, то силы для переваривания мы берем из огня ума. То есть, ум лишают силы, забирают их в живот. И что человек в таком случае делает? Склоняет свою буйную голову и говорит: "Что-то я устал". И ложится спать. Время потеряно, потому что не вовремя поел зернобобовые. С утра хорошо употреблять молочную пищу. Подслащенное молоко можно пить до восьми утра или поздно вечером перед сном. Лучшее лекарство для нервной системы - стаканчик горячего слегка подслащенного молока со специями (кардамон, куркума) и травами, которые помогают его переваривать. В Аюрведе говорится, что молоко - это нектар, дающий бессмертие. Молоко лечит сотни болезней, улучшает память, влияет на тело разума. Утром можно есть кисломолочную пищу, смешивая тот же йогурт с сахаром, и добавляя туда фрукты. Хотя говорят, что это несовместимо. Но все совместимо, вопрос только когда есть. Кисломолочные продукты можно есть с девяти до шестнадцати. Во второй половине дня силу и здоровье вам даст твердый сыр и орехи, которые можно употреблять до восемнадцати часов. А после восьми вечера можно пить

только горячее, подслащенное медом молоко, ничем его не закусывая. Овощи можно употреблять, начиная с одиннадцати часов. Но вот картошку я бы советовал есть не позже четырех часов дня.

Мы должны понять, что надо уважать солнце. Оно дает нам бесплатно свет и тепло, и мы думаем, что так и должно быть. Но на самом деле оно служит нам. Все в этом мире служит нам, но мы никому служить не желаем. Хотим служить только себе. В этом заключается главная проблема.

Беседовал Вадим Дышкант