

Знания древней Индии помогут победить стресс

С развитием цивилизации и прогрессом технологий, жизнь стала более непредсказуемой и подверженной стрессу. Нынешний экономический кризис считается одной из главных причин беспокойства для людей, даже в самых развитых странах. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году стресс станет основной причиной смерти в мире. Само это предсказание – уже достаточное основание для стресса.

Итак, пришло время обратиться к древней индийской мудрости, чтобы понять, как избавиться от стресса и жить счастливо. Но прежде чем перейти к обсуждению действенного средства от стресса, давайте проанализируем его фундаментальные причины.

Анализ стресса

Источником желаний и эмоций является ум. Кажется, что без них он не смог бы существовать. Желания рождаются в уме непрерывно, подобно волнам в океане. Даже во время сна они нас не покидают. Когда какое-либо желание исполняется, мы чувствуем удовлетворение, хотя и временное. Вскоре мы возвращаемся к нашим грёзам, на сей раз о каком-то другом желании.

Толчком для стресса может послужить предчувствие неудачи. В уме нарастает ощущение дискомфорта, его беспокоят чувства страха и тревоги за будущее, в связи с какой-то конкретной причиной или без таковой. Замечая некоторые серьёзные препятствия на пути достижения своих целей, ум становится напряжённым. Несмотря на то, что стресс возникает в уме, он распространяет своё влияние на всё тело. Как показали клинические исследования, стресс является первопричиной большего количества заболеваний, чем считалось ранее. Когда человек чувствует опасность, цепная реакция сигналов внутри организма высвобождает из его надпочечников такие гормоны как эпинефрин (адреналин), норадреналин и кортизол. Вследствие этого повышается пульс, учащается дыхание, повышается уровень глюкозы в крови, что позволяет человеку вступить в сражение или спастись бегством. Поскольку эти реакции поглощают много энергии, кортизол даёт сигнал замедлить или прекратить работу другим физическим процессам, включающим управление пищеварением, репродуктивной системой, физическим ростом и некоторыми функциями иммунной системы.

Когда опасность минует, механизм гормональной регуляции, подобно термостату, возвращает уровень кортизола в норму, и организм возобновляет исполнение своих обычных функций. Проблема возникает тогда, когда состояние

стресса сохраняется или ум всё ещё видит угрозу, даже если её на самом деле нет. Это вызывает продолжительное воздействие кортизола, который тормозит рост новых нейронов и может вызвать усиленный рост миндалина – участка мозга, управляющего страхом и другими эмоциональными реакциями.

На стресс также реагирует гиппокамп – область мозга, ответственная за память. Под воздействием стресса, люди часто забывают даже хорошо знакомые вещи, такие как имена родственников. Кроме того, стресс приводит к депрессии, посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР), болезням сердца, проблемам с кишечником, болезням дёсен, эректильной дисфункции, развитию сахарного диабета у взрослых, проблемам роста и даже раку.

Ключ к решению проблемы

Всё вышесказанное даёт нам серьёзные основания для того, чтобы пресечь стресс в корне. Древнеиндийская база знаний, представленная в форме Вед, Упанишад, Веданги, Пуран и «*Бхагавад Гиты*», рассматривает фундаментальные вопросы человеческой жизни и предлагает решения почти всех возможных проблем, с которыми мы сталкиваемся в современную эпоху. В этих первоисточниках мы находим практическую рекомендацию как избавиться от стресса.

Шри Кришна даёт нам золотую формулу для борьбы со стрессом. Вот что Он говорит: «*тасмāд апарихāрийе 'ртхе на твам' и'очитум архаси*» – «не стоит беспокоиться о неизбежном» («*Бхагавад Гита*» 2.27). В большинстве случаев стресс является лишь следствием нашей собственной глупости, и поэтому решение заключается в правильном использовании нашей способности различения.

Мы часто начинаем волноваться, когда предвидим плохие результаты, такие как провал выпускного экзамена или неспособность получить желаемые оценки. Но такое беспокойство тщетно – оно не служит никакой цели. Скорее оно вредит нам и может привести к само-реализующемуся пророчеству.

Вместо этого нам следует ненадолго остановиться и спросить себя: «Действительно ли беспокойство поможет мне достичь моей цели либо преодолеть реальные или воображаемые препятствия?» В основном, ответом будет категорическое «нет». Тогда зачем переживать и волноваться? Шри Кришна советует оставаться уравновешенным перед лицом невзгод, которые приходится испытывать каждому.

История успешного, но очень грустного человека

На сегодняшний день наибольшую озабоченность похоже вызывает проблема выживания, зависящего от экономической стабильности. Как если бы все должны были соревноваться в крысиных бегах. В качестве иллюстрации приведу такую историю.

Некогда жил очень успешный человек, который к концу долгой жизни, полной борьбы, накопил богатство и славу. Большую часть своей активной жизни он посвятил карьере и восхождению по служебной лестнице. С возрастом он к своему глубокому сожалению стал осознавать, что его так называемый успех был мнимым. Вдобавок он растолстел, страдал сердечными болезнями и постоянно чувствовал усталость. Он был разведён с женой, разлучён с детьми и пренебрегал родителями. Он постоянно находился в состоянии стресса, был расстроенным и подавленным. Его успех стоил ему здоровья, семейных отношений и душевного спокойствия. Он стал очень печальным человеком. Он спрашивал себя, мудро ли было гнаться за богатством, как он это делал. Было ли это вообще стоящим устремлением?

Мораль такова: слепо стремясь к житейскому благополучию и накапливая огромное состояние, можно почувствовать себя победителем в крысиных бегах, но проиграть во всех остальных сферах жизни. И даже если кто-то всё же победит, он всё равно останется только крысой!

Уравновешенная жизнь

Стремление к стабильной экономической жизни не всегда ошибочно, но мы должны вести сбалансированную жизнь, поддерживая равновесие между приобретением материальных благ и стремлением к духовным целям.

Нам не следует тратить всё наше время на зарабатывание состояния, нам также нужно заботиться о своём здоровье, семейных отношениях и душевном спокойствии. В конце концов, мы стремимся к деньгам для того, чтобы вести счастливую, здоровую и мирную жизнь. Зарабатывание денег не должно разрушать сами эти цели. Ибо, в конечном счёте, именно жизнь бесценна. И было бы неразумно относиться к ней легкомысленно.

В США компенсация за повреждение колена может достигать 200 000 долларов. Представьте сколько бы стоили, скажем, повреждённый мозг, травмированный глаз, разрушенный брак или психическое расстройство! Нам нужно составить полный отчёт, включая все эти факторы, а также наши экономические цели, и посмотреть, сбалансирован ли он, или мы оказались в долгу.

Шри Кришна рекомендует нам вести умеренную жизнь и согласно Его учению, *«сиддхй-асиддхйох само бхўтвā саматвам йога учйате»* – «йога – ничто иное, как уравновешенная жизнь, невзирая на все успехи и неудачи» (*«Бхагавад Гита»* 2.48). Его совет так же актуален сегодня, как и в эпоху, когда Он дал его 5200 лет назад. Нам важно научиться управлять стрессом, мы не можем излечиться от него, приняв таблетку. Одним из простейших способов избавления от стресса является медитация, это подтверждено клиническими исследованиями.

Искоренить стресс

Для медитации вам не нужно забираться в горы, её можно практиковать даже в перерывах между текущими делами. Если просто закрыть глаза, начать глубоко дышать и наблюдать за дыханием, проходящим через ноздри, то даже такие простые медитативные действия могут творить чудеса и приносить облегчение. Вы можете выполнять их каждый день или в любое время, когда почувствуете в этом необходимость. Один из лучших способов изучения простых методик – переход к образу жизни, рекомендованного аюрведой. Так, доктор Партап Чаухан предлагает метод «Дживананда» – отличный вариант для занятых людей. Для получения более подробной информации перейдите по [ссылке](#).

Следующий важный способ заключается в занятии духовной практикой или совершении севы (бескорыстного служения). Делая что-то хорошее для других и не ожидая ничего взамен, мы ощущаем радость и психическое облегчение, которое проще испытать, чем описать. Попробуйте это сами, и вы избавитесь от стресса раз и навсегда.