



ВОСТОЧНАЯ СТОРОНА ЗДОРОВЬЯ
ТРАДИЦИИ ДОЛГОЛЕТИЯ И ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК



АЮРВЕДА для здорового сна

Наука и практики восстановления
здоровья и продления молодости



КАПХА



ПИТТА



СУХАС КШИРСАГАР
ШИЛА ПАТЕЛЬ



БОМБОРА

Восточная сторона здоровья. Традиции
долголетия и целительных практик

Сухас Кширсагар

**Аюрведа для здорового сна.
Наука и практики восстановления
здоровья и продления молодости**

«ЭКСМО»

2025

УДК 615.85
ББК 53.59

Кширсагар С. Г.

Аюрведа для здорового сна. Наука и практики восстановления здоровья и продления молодости / С. Г. Кширсагар — «Эксмо», 2025 — (Восточная сторона здоровья. Традиции долголетия и целительных практик)

ISBN 978-5-04-255173-4

Почему, несмотря на все усилия, мы всё чаще просыпаемся уставшими? Почему сон, который должен восстанавливать силы, нередко становится источником тревоги, бессонницы и хронической усталости? Авторы этой книги предлагают неожиданную мысль: сон – не просто биологическая потребность, а один из главных инструментов, с помощью которого организм поддерживает здоровье, а сознание раскрывает свой потенциал. «Аюрведа для здорового сна» объединяет достижения современной медицины, исследования сна и древние аюрведические знания, чтобы показать: качество ночного отдыха зависит не только от того, что происходит во сне, но и от того, как мы проживаем каждый свой день. Из книги вы узнаете, как:

- восстановить естественные ритмы сна;
- просыпаться более бодрыми и энергичными;
- уменьшить влияние стресса и тревоги на качество сна;
- создать поддерживающие утренние и вечерние ритуалы;
- использовать питание и образ жизни для улучшения ночного отдыха;
- развивать осознанность и внутреннее спокойствие;
- укреплять здоровье тела, ума и эмоциональной сферы.

Эта книга будет полезна всем, кто хочет не просто спать дольше, а чувствовать себя лучше, мыслить яснее и жить в большем согласии с собой.

УДК 615.85
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-255173-4

© Кширсагар С. Г., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Предисловие	7
Введение	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13



Сухас Г. Кширсагар, Шила Патель
Аюрведа для здорового сна.
Наука и практики восстановления
здоровья и продления молодости

*Нашим бессонным пациентам и студентам, а также всем тем,
кто хочет пробудить целительный потенциал сна.*

AWAKENED SLEEP:

An Ayurvedic Approach to Getting Deep Rest and Unlocking Optimal Health by Dr. Suhas Kshirsagar and Dr. Sheila Patel

Copyright © 2025 by Suhas Kshirsagar and Sheila Patel

Foreword copyright © 2025 by Deepak Chopra

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, an imprint of Hachette Book Group, Inc., NY, NY, USA, via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved.

© Красильникова А.Ю., перевод на русский язык, 2026

© Казаринова М.Д., обложка, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Предисловие

На протяжении всей истории человечества сон всегда занимал особое место в жизни людей, оставаясь одной из глубочайших загадок бытия. Это явление одновременно универсальное и глубоко личное, связующее звено между видимым и невидимым мирами. Тысячелетиями мудрецы и духовные искатели видели в нем нечто большее, чем биологическую необходимость: священный порог, за которым нас ждут обновление, творчество и духовное пробуждение. В современном мире, поглощенном непрерывной активностью и внешними раздражителями, сон превратился в ускользающее сокровище. И все же в каждом из нас живет врожденная способность заново открыть его для себя – не просто как отдых, а как осознанное путешествие в бесконечность.

В ведической традиции сон считается одним из трех столпов здоровья, наравне с питанием и осознанным образом жизни. Это не просто прекращение бодрствования, а состояние глубокой перенастройки, в котором тело, разум и дух приходят в единство. Науку тоже постигло прозрение этой истины. Ученые все отчетливее понимают, что сон лежит в основе нашего благополучия и влияет на все: от физической жизненной силы до эмоционального равновесия и духовной ясности. Однако наука нередко останавливается на механике сна, измеряя его фазы и циклы. Чтобы по-настоящему открыть для себя его преобразующую силу, нужно выйти за рамки клинического взгляда и постичь сон в его сути – как врата к высшему сознанию.

Эта книга – это подробное руководство по раскрытию сознания через мощный портал сна, предлагающее целостный подход, в котором древняя мудрость и современная наука не противоречат, а дополняют друг друга. Однако, отправляясь в это путешествие, важно честно взглянуть на вызовы нашего времени. Требования современной жизни – постоянная подключенность к сети, искусственная среда, культ занятости – отрезали нас от природных ритмов. Расстройства сна, от бессонницы до хронической усталости, приобрели масштабы эпидемии, затрагивая миллионы людей по всему миру. Симптомы широко известны: утомление, раздражительность, туман в голове и угасающее ощущение радости. Но это не просто последствия беспокойной ночи – это тихий голос нашего внутреннего «я», призывающий вернуться к равновесию.

Эта книга служит мостом между древней мудростью и современным знанием, предлагая практические инструменты для того, чтобы восстановить связь с даром циркадного ритма и пережить опыт «пробужденного сна». Это состояние выходит далеко за рамки обычного отдыха, открывая пространство расширенного осознания, где становятся возможными исцеление, сильная интуиция и внутренняя трансформация. Это сон мудрецов – покой, пронизанный бодрствующим присутствием и духовным прозрением.

Чтобы вступить на этот путь, необходимо прежде всего понять природу сна через три призмы: физическое, ментальное и духовное благополучие. На физическом уровне сон выступает главным целителем тела, восстанавливая ткани, укрепляя иммунитет и синхронизируя наши биологические часы. На ментальном он очищает разум, помогая интегрировать воспоминания и пережитый эмоциональный опыт. На духовном – предоставляет редкую возможность раствориться в поле бесконечных возможностей и прикоснуться к безграничному источнику творчества и мудрости.

Природа сна раскрывается через три призмы: физическое, ментальное и духовное. На физическом уровне сон восстанавливает тело, на ментальном – очищает разум, на духовном – открывает доступ к источнику творчества и мудрости.

Путь к пробужденному сну начинается с осознанности. Как вы готовитесь ко сну? Заполнены ли ваши вечера избыточной стимуляцией: яркими экранами, торопливыми приемами пищи, неразрешенными эмоциями? Или вы намеренно создаете вокруг себя атмосферу покоя, давая телу и уму сигнал снизить напряжение? Эти простые, но глубоко значимые факторы определяют качество вашего сна, а вместе с ним и качество самой жизни.

Доктор Сухас Кширсагар и доктор Шила Патель – ваши надежные проводники в этом путешествии. На протяжении последних двух десятилетий я внимательно наблюдал за их работой и тесно сотрудничал с ними обоими и могу с уверенностью сказать: это выдающиеся учителя и целители. Доктор Сухас – один из наиболее авторитетных аюрведических врачей в мире; в своих книгах и лекциях он умеет соединять клинический опыт и глубокие знания так, что они становятся понятными и применимыми для самой широкой аудитории. Доктор Шила более десяти лет занимала пост медицинского директора Центра благополучия Чопры, а затем стала главным врачом Chopra Global¹. Ее знания в области аюрведы, медитации и йоги органично дополняют ее взгляд на новейшие достижения медицины и науки. Я неоднократно присутствовал на занятиях обоих авторов в наших программах и могу лично засвидетельствовать: они точно и живо передают взаимосвязь науки и сознания, открывая путь к подлинной трансформации. «Аюрведа для здорового сна» в полной мере воплощает суть наших общих учений, складывавшихся на протяжении сорока лет.

В этой книге вы найдете практические рекомендации, уходящие корнями в вечные принципы аюрведы – науки о жизни. Вы поймете, как согласовать вашу уникальную конституцию (дошу) с суточными и сезонными ритмами природы. Откроете преобразующую силу медитации и осознанности – как подготовки ко сну и способа обогатить сновидения. И наконец, познакомитесь с искусством намеренного отдыха: пространством, где можно посеять семена исцеления, творчества и самопознания.

Эта книга – не пункт назначения, а живой процесс, своего рода танец между усилием и отпусканием. Он требует от нас выстраивать привычки согласованности в часы бодрствования, ведь именно они формируют качество ночного отдыха. Настраиваясь на циклы природы, питаясь полезной едой, практикуя осознанное движение и заботясь об эмоциональном равновесии, мы закладываем фундамент для глубокого и восстанавливающего сна.

Есть в пробужденном сне своя парадоксальная истина: он приглашает нас быть целиком здесь и сейчас и в то же время ни за что не держаться. Погружаясь в дремоту, мы отпускаем те роли и истории, которые привязывают нас к миру бодрствования, и входим в состояние чистого осознания. Здесь, в тишине сна, мы воссоединяемся со своей истинной природой – безграничной, вечной и наполненной блаженством.

Делясь мудростью пробужденного сна, мы чтим союз науки и духа. Достижения нейронауки раскрывают, как сон дирижирует целой симфонией процессов: от синаптического прунинга² до гормонального баланса. Духовные традиции, в свою очередь, напоминают, что сон является священной практикой, временем соприкосновения с высшим разумом, поддерживающим все живое. Объединяя эти два взгляда, мы открываем возможность не только спать лучше, но и жить полнее.

Пусть эта книга станет вашим надежным проводником, служа проводником вдохновения и предлагая конкретные шаги к тому, чтобы изменить свои отношения со сном. Страдаете ли вы от бессонницы, мечтаете о большей жизненной силе или ищете более глубокой духовной связи – практики, собранные на этих страницах, встретят вас там, где вы находитесь сейчас, и проведут туда, куда вы стремитесь. Сквозь призму пробужденного сна каждая ночь стано-

¹ Chopra Global – международная организация, основанная Дипаком Чопрой. Развивает интегративную модель здоровья на основе аюрведы, медитации осознанности и нейронауки. – *Прим. ред.*

² Прунинг (от англ. pruning – «обрезка») – естественный процесс удаления слабых или ненужных нейронных связей в мозге. – *Прим. ред.*

вится возможностью исцелиться, вырасти и прикоснуться к безграничным возможностям своего существа.

Отправляясь в это путешествие, помните: суть сна постигается не через усилие, а через покой. Доверьтесь мудрости своего тела, ритму мироздания и безбрежному полю сознания, объединяющему нас всех. В состоянии пробужденного сна вы заново откроете для себя истину о том, кто вы есть: светоносное, вечное существо, неразрывно связанное с бесконечным.

Дипак Чопра

Введение

То, что все существа считают днем, для Мудрого является ночью невежества; и то, что все существа видят как ночь, является днем для полностью пробужденного созерцающего Мудреца.

Бхагавад-гита, глава 2:69

Сон – это чудодейственное средство, способное настроить все функции нашего организма на оптимальный лад. Это неисчерпаемый источник физического, ментального и духовного благополучия, в котором, быть может, скрыты тайны мироздания и наша способность к чистой, подлинной радости.

Однако мы так и не научились использовать этот удивительный ресурс в полной мере. По своей значимости сон не уступает воздуху, воде и пище, и все же мы вспоминаем о нем, как правило, лишь тогда, когда начинаем расплачиваться за его нехватку. Если вы держите в руках эту книгу, то, скорее всего, уже ощутили на себе, что наша культура насквозь пропитана хроническим недосыпанием. Каждый третий взрослый человек на планете страдает от бессонницы. Бешеный темп современной жизни, засилье гаджетов, экранов и цифровых устройств объясняют, почему полноценный восстановительный сон стал для большинства из нас недоступной роскошью. А ведь именно он дарует крепкое здоровье, душевный покой, долголетие и доступ к творческому потенциалу личности.

Многие из нас живут бок о бок с последствиями недосыпания: нестабильным настроением, хронической усталостью и неотступным туманом в голове, и при этом каким-то образом умудряются держаться и постепенно свыкаются с таким самочувствием. Современные условия жизни подливают масла в огонь: избыточное искусственное освещение сбивает природные ритмы, и мы уже не живем в согласии со сменой дня и ночи так, как жили наши предки.

Нехватка сна обходится нашему здоровью очень дорого. Только в 2023 году было опубликовано двадцать четыре тысячи научных статей о сне. Миллионы поисковых запросов в интернете содержат слово «сон», и в том же 2023 году их число достигло исторического максимума. Все это вряд ли вас удивляет, но, судя по статистике, попытки найти действенное решение проблемы плохого сна нередко напоминают поиск иголки в стоге сена. Даже соблюдая все правила гигиены сна, мы чаще всего все равно просыпаемся не отдохнувшими. Насыщенный ритм жизни и хаотичный распорядок дня почти не оставляют места для осознания простой истины: полноценный отдых способен восстановить тело, прояснить ум, поднять дух, улучшить настроение, отношения с близкими и обрести ощущение счастья.

Проблемы со сном могут возникнуть в любом возрасте. С годами полноценный ночной отдых дается все труднее, но сегодня даже дети испытывают с ним серьезные трудности. Пандемия привнесла в нашу жизнь новую «нормальность – удаленную работу. А в таком режиме решить задачу разграничения работы и личной жизни стало вдвойне сложнее. Стресс давит все сильнее, выбивая почву из-под ног. Результат – бессонные ночи и безвозвратно потерянные часы сна. Согласно недавнему опросу Gallup³, лишь 39 % миллениалов сообщили, что высыпаются, а среди людей старше 55 лет своим сном были довольны только 55 %. Если время – деньги, то миллениалы давно разорены.

Притом что и врачи, и пациенты в равной мере признают важность сна, масштабное американское исследование 2023 года показало тревожную картину: 30 % пациентов с нарушени-

³ Jay Summer, “Gallup Poll Shows US Adults Are More Stressed and Sleep Deprived Than Ever Before,” Sleep Foundation, May 14, 2024, www.sleepfoundation.org/sleep-news/gallup-sleep-stress-poll.

ями сна ни разу не слышали вопроса о качестве сна от лечащего врача, а две трети опрошенных не считают существующие методы лечения достаточно эффективными⁴.

Многие говорят, что мечтают как следует выспаться по ночам. Но сколько среди нас тех, кто действительно понимает, что это значит? И много ли кто знает, *как* этого достичь, или хотя бы умеет распознать причины, мешающие этому?

ВАШЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

К счастью, способность к *пробужденному сну* заложена в каждом из нас.

Это просветленное, естественное состояние позволяет пробудиться от сна невежества, погрузиться в осознанный покой и обрести крепкое здоровье и неиссякаемое счастье.

Пробужденный сон постепенно подводит к тому, чего нам так не хватает в современной жизни: стабильный запас энергии, ясность мышления, эмоциональное равновесие и здоровое долголетие. Для сравнения: обычный сон большинства людей – это беспокойные сновидения, бесконечное ворочание и ощущение разбитости по утрам, даже если формально «положенные» часы сна были соблюдены.

Хороший сон – это не только физиологический отдых и расслабление, хотя именно так большинство людей его и воспринимает. Мы знаем, что ночной отдых запускает естественные восстановительные процессы в организме, но на протяжении тысячелетий он почитался и как особый духовный опыт. Мудрецы и мыслители разных эпох были убеждены, что именно во сне человек получает доступ к глубинным пластам сознания: дневная суета утихает, и на поверхность выходят творческие прозрения, интуитивные решения, нестандартные идеи. Пробужденный сон открывает нам то обширное поле чистого потенциала, которое в обычной жизни остается недостижимым и в часы бодрствования, и во время обычного ночного отдыха. Именно здесь скрыты ключи к здоровью тела, ясности ума и целостности духа.

Мы написали эту книгу, потому что убеждены: каждый человек имеет право на доступ к этому полю возможностей. «Аюрведа для здорового сна. Наука и практики восстановления здоровья и продления молодости» – итог совокупного опыта в пять десятилетий клинической практики и научных исследований. В индивидуальной работе и совместных проектах с Chopra Global мы объединяем глубокие знания западной и восточной медицины, интегрируя новейшие научные данные с проверенными временем практиками. Все это ради одной цели: помочь людям наладить сбалансированный, восстанавливающий сон, который способен раскрыть их полный человеческий потенциал. За годы работы с тысячами пациентов и клиентов по всему миру мы делились знаниями как традиционной, так и холистической медицины⁵, и видели, как эти знания меняют жизни, в том числе наши собственные, помогая людям реально и ощутимо улучшить здоровье и качество сна.

Эта книга – наша попытка связать воедино современную науку и мудрость древних традиций, чтобы вы могли улучшить свою жизнь на всех уровнях и самостоятельно управлять собственным здоровьем и благополучием.

Мы хотим предложить вам комплексное решение проблемы, с которой сталкиваются многие, но наш подход отличается от большинства руководств по сну, которые вы наверняка уже читали. Мы предлагаем свежий взгляд, который поможет составить ваш личный план отдыха, подходящий именно вам. Но наша цель шире: мы надеемся, что эта книга станет для

⁴ Jianghong Liu et al., “Childhood Sleep: Physical, Cognitive, and Behavioral Consequences and Implications,” *World Journal of Pediatrics* 20, no. 2 (2024): 122–132, <https://doi.org/10.1007/s12519-022-00647-w>.

⁵ Холистическая медицина – целостный подход к здоровью, объединяющий физическое, ментальное и духовное благополучие. – Прим. ред.

вас отправной точкой к обретению глубокого внутреннего покоя и наполнению смыслом ваших ежедневных привычек.

Эта книга написана специально для вас, если вы:

- устали бороться за количество или качество сна;
- были вынуждены прибегать к помощи лекарств или натуральных добавок, чтобы справиться с бессонными ночами;
- ощущаете упадок физических или душевных сил, хотя чувствуете, что именно в сне кроется и проблема, и ее решение;
- хотите использовать ночные часы для развития творческого потенциала и воплощения своих намерений;
- интересуетесь, как углубить практику медитации и взглянуть на сон с более высокой точки зрения, когда речь идет уже не только о нуждах тела, но и о потребностях духа.

Если вам отозвалось хоть что-то из этого списка – вы в надежных руках! Мы начнем с практических аспектов: подробно опишем, что такое пробужденный сон, и расскажем о самых частых причинах, нарушающих наши естественные ритмы и циклы. Помимо данных западной науки о сне, мы взглянем на него через призму аюрведы. В буквальном переводе аюрведа означает «наука о жизни». Это традиционная система целительства, уходящая корнями в древнеиндийские учения. Она предлагает естественный и целостный подход к пониманию и укреплению физического, ментального и духовного здоровья через гармонию образа жизни и природных ритмов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.