

## СЕЗОНЫ И ДОШИ «ДЛЯ ЧАЙНИКОВ»

Автор: Тоноян-Беляев Игорь Александрович

Небольшая разъяснительная работа на основе классических санскритских первоисточников.

### Тезис 1:

ГОД, согласно аюрведическим представлениям (наглядность которых проиллюстрирована в таблице ниже, представляющей современные научные данные в виде сезонной климатограммы для города Дели – пока ограничимся им, для иллюстрации этого достаточно), делится, ВО-ПЕРВЫХ, на две половины –

СУХОЕ ПОЛУГОДИЕ, или осушающее в целом (с 22/23 декабря по 22 июня, грубо – с января по июнь), называемое на санскрите АДАНА-КАЛА или Уттараяна, и

ВЛАЖНОЕ ПОЛУГОДИЕ (с 22 июня по 22 декабря, грубо – с июля по декабрь), называемое на санскрите ВИСАРГА-КАЛА или Дакшинаяна.

Такое разделение на сухую и влажную половину года верно в первом приближении для всех стран СЕВЕРНОГО ПОЛУШАРИЯ (в южном полушарии они меняются местами).

### Тезис 2:

Наибольшая выраженность контраста между сухостью и влажностью в эти два полугодия наблюдается в районах с муссонным климатом индийского прибрежного типа (а таких районов не так уж много, однако см. также: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Субэкваториальный\\_климат](https://ru.wikipedia.org/wiki/Субэкваториальный_климат)). Вообще влажное полугодие бывает только в районах, не слишком далеко отстоящих от морей, океанов или крупных внутренних озер и водохранилищ. В глубине континентов преобладает континентальный климат, который сам по себе довольно засушлив, а потому противопоставление «сухости:влажности» сменяется в нем противопоставлением «жары:холода». Это следует иметь в виду, пытаясь применять с ходу индийскую схему сезонов, скажем, для района Новосибирска или Томска (чаще всего это делают бездумно и совершенно неправильно).

### Тезис 3:

Каждое из полугодий, в свою очередь, делится на ТРИ ФАЗЫ – три фазы разогрева в первом («сухом») полугодии и три фазы охлаждения во втором («влажном») полугодии. Каждая из этих фаз длится примерно по два месяца – отсюда у нас и получаются ШЕСТЬ СЕЗОНОВ.

Для сравнения: в Китае существует более дробный календарь 24 микросезонов, имевший, прежде всего, сельскохозяйственное значение.

### Тезис 4:

Каждая из трех дош – регуляторных подсистем организма, задействующих гуморальные секреты различного качества и реакционной способности – претерпевает в течение года три стадии трансформации: НАКОПЛЕНИЯ (количественного увеличения), ПАТОГЕНИЗАЦИИ, или РАЗДРАЖЕНИЯ (т.е. отрыва от своего естественного местопребывания в организме, с возможностью вызвать патологии) и УСПОКОЕНИЯ (за которым следует период нормального функционирования). Эти три стадии связаны с сезонами и с тем характером, который приобретают как пищевые продукты, произведенные в соответствующий сезон (в соответствующем климате), так и сам организм человека (меняющий «режимы работы» в порядке реакции на изменения среды).

## ОПРЕДЕЛЕНИЯ СЕЗОНОВ (СЕВЕРНОГО ПОЛУШАРИЯ) И ИХ СВЯЗЬ С ДОШАМИ

Первый сезон – СУХОЙ И ХОЛОДНЫЙ («шишира», «студеная зима»), длится примерно с 23 декабря по 21 февраля. В этот период происходит естественное НАКОПЛЕНИЕ КАПХА-ДОШИ в организме.

Второй сезон – СУХОЙ И УМЕРЕННО-ТЕПЛЫЙ («васанта», «весна»), длится примерно с 21 февраля по 22 апреля. В этот период происходит естественное отделение и ПАТОГЕНИЗАЦИЯ [избытка] КАПХА-ДОШИ в организме (отсюда пик «сопливых» заболеваний в весенний период).

Третий сезон – СУХОЙ И ЖАРКИЙ (для умеренных широт – «достаточно теплый»; «гришма», «летняя жара»), длится примерно с 22 апреля по 21 июня. В этот период происходит естественное успокоение, или релаксация КАПХА-ДОШИ, если в предыдущий период, из-за провокационно неправильного образа жизни, патогенизированная капха-доша не успела вызвать начало серьезного заболевания (у уже начавшегося заболевания в это время наблюдается частичная ремиссия). В этот же период одновременно происходит естественное НАКОПЛЕНИЕ ВАТА-ДОШИ в организме. В субтропиках и тропиках часто именно на этот период приходится максимальные температуры, в более умеренных районах температуры этого и следующего сезона примерно равны и запаздывания прихода разогретых воздушных масс из более южных районов.

Четвертый сезон – ВЛАЖНЫЙ И ЖАРКИЙ («варша», «летние дожди»), длится примерно с 22 июня по 23 августа. В этот период происходит естественное отделение и ПАТОГЕНИЗАЦИЯ [избытка] ВАТА-ДОШИ в организме. И одновременно на этот же период приходится НАКОПЛЕНИЕ ПИТТА-ДОШИ в организме.

Пятый сезон – ВЛАЖНЫЙ И УМЕРЕННО-ТЕПЛЫЙ («шарад», «осень»), длится примерно с 23 августа по 23 октября. В этот период происходит естественное успокоение ВАТА-ДОШИ и одновременно происходит ПАТОГЕНИЗАЦИЯ ПИТТА-ДОШИ в организме.

Шестой сезон – ВЛАЖНЫЙ И ХОЛОДНЫЙ («хеманта», «снежная зима»), длится примерно с 23 октября по 23 декабря. В этот период происходит естественное успокоение ПИТТА-ДОШИ в организме.

Данные приведены по комментарию на текст «Аштанга-санграха». Незначительные разночтения между различными аюрведическими шастрами объясняются тем, что они были составлены в разных районах Индии, несколько различающихся по климату.

Приведем соответствующий стих из «Шарнгадхара-самхиты» [1.2.27-29b], подтверждающий описанные определения (однако нужно учесть, что четыре сезона здесь названы немного иначе – влажный+горячий назван Правриш, влажный+теплый назван Варша, а влажный+холодный назван Шарад, а сухой+холодный назван Хеманта или Шита, потому что данный текст описывает реалии более южных районов Индии, где собственно зимы в нашем смысле не бывает):

[ШС 1.2.27-29b]

grīṣmē saṁcīyatē vāyuḥ prāvṛṭ-kālē prakupyati |  
varṣāsu cīyatē pittam ṣarat-kālē prakupyati |  
hēmantē cīyatē ṣlēṣmā vasantē ca prakupyati |  
prāyēṇa praṣamam yāti svayam ēva samīraṇaḥ |  
ṣarat-kālē vasantē ca pittam prāvṛṭ-ṛtao kapḥaḥ ||

[Перевод: ] Вата-доша (vāyu) накапливается (saṁcīyatē) в течение горячего сухого сезона (grīṣma) и становится патогенной (prakupyati) в горячий влажный сезон (prāvṛṭ-kāla). Питта-доша (pitta) накапливается (cīyatē) во [второй — для южных районов] горячий влажный сезон (varṣā) и становится патогенной (prakupyati) в теплый влажный сезон (ṣarat).

Капха-доша (ṣlēṣman) накапливается (cīyatē) в холодный сухой сезон (hēmantā) и (ca) становится патогенной (prakupyati) в теплый сухой сезон (vasanta). Успокаиваются (praṣamam yāti) же (ēva) [эти три доши] большей частью (prāyēṇa) самопроизвольно (svayam) [если человек не успел серьезно заболеть]: вата-доша

(samīraṇa) — в теплый влажный сезон (ṣarad), питта-доша (pitta) — в теплый сухой сезон (vasanta), а капха-доша (kapha) — в жаркий влажный сезон (prāvṛḍ-ṛtu).

ПРИМЕЧАНИЕ: для питта- и капха-дош здесь указано время, когда они уже полностью успокоены (в других самхитах чаще указываются соответствующие предыдущие сезоны).

Дадим сезонам (по порядку, беря по два месяца, начиная с 22 декабря) условные обозначения:

ХС — холодный сухой (шишира, шита или хеманта)

ТС — теплый сухой (васанта)

ГС — горячий сухой (гришма)

ГВ — горячий влажный (варша или правриш)

ТВ — теплый влажный (шарад или варша)

ХВ — холодный влажный (хеманта или шарад)

---

Чтобы система чередования сезонов была лучше понятна, нужно, кроме того, изучить систему климатических поясов (и основных типов климата на Земле), а также иметь в виду то обстоятельство, что для сезонно-климатических переходов характерен частичный широтно-высотный изоморфизм – [https://ru.wikipedia.org/wiki/Высотная\\_поясность](https://ru.wikipedia.org/wiki/Высотная_поясность). Это значит, что с ростом высоты (при подъеме в горах) наблюдается эффект, похожий на перемещение из более близких к экватору областей по направлению к полюсам (поэтому зимы в Гималаях, Альпах, в Закавказье бывают ничуть не менее холодными, чем сибирские, а временами даже и более холодными).

Полезные ссылки:

Климат

Температура воздуха

Температура

Влажность

Общая циркуляция атмосферы

Круговорот воды в природе

Роза ветров

Теплооборот

Относительная влажность

Облачность

Атмосферные осадки

Географический пояс

Период повторяемости

Муссон

Пассат

Тропический климат

Субтропики

Умеренный климат

---

Climate data for Delhi (Safdarjung) 1971–1990

[hide]

Month	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	Year
Record high °C (°F)	30.0 (86)	34.1 (93.4)	40.6 (105.1)	45.6 (114.1)	47.2 (117)	46.7 (116.1)	45.0 (113)	42.0 (107.6)	40.6 (105.1)	39.4 (102.9)	36.1 (97)	29.3 (84.7)	47.2 (117)
Average high °C (°F)	21.0 (69.8)	23.5 (74.3)	29.2 (84.6)	36.0 (96.8)	39.2 (102.6)	38.8 (101.8)	34.7 (94.5)	33.6 (92.5)	34.2 (93.6)	33.0 (91.4)	28.3 (82.9)	22.9 (73.2)	31.2 (88.2)
Daily mean °C (°F)	14.3 (57.7)	16.8 (62.2)	22.3 (72.1)	28.8 (83.8)	32.5 (90.5)	33.4 (92.1)	30.8 (87.4)	30.0 (86)	29.5 (85.1)	26.3 (79.3)	20.8 (69.4)	15.7 (60.3)	25.1 (77.2)
Average low °C (°F)	7.6 (45.7)	10.1 (50.2)	15.3 (59.5)	21.6 (70.9)	25.9 (78.6)	27.8 (82)	26.8 (80.2)	26.3 (79.3)	24.7 (76.5)	19.6 (67.3)	13.2 (55.8)	8.5 (47.3)	19.0 (66.2)
Record low °C (°F)	−0.6 (30.9)	1.6 (34.9)	4.4 (39.9)	10.7 (51.3)	15.2 (59.4)	18.9 (66)	20.3 (68.5)	20.7 (69.3)	17.3 (63.1)	9.4 (48.9)	3.9 (39)	1.1 (34)	−0.6 (30.9)
Average precipitation mm (inches)	19 (0.75)	20 (0.79)	15 (0.59)	21 (0.83)	25 (0.98)	70 (2.76)	237 (9.33)	235 (9.25)	113 (4.45)	17 (0.67)	9 (0.35)	9 (0.35)	790 (31.1)
Average precipitation days (≥ 1.0 mm)	1.7	2.5	2.5	2.0	2.8	5.5	13.0	12.1	5.7	1.7	0.6	1.6	51.7
Average relative humidity (%)	63	55	47	34	33	46	70	73	62	52	55	62	54
Mean monthly sunshine hours	214.6	216.1	239.1	261.0	263.1	196.5	165.9	177.0	219.0	269.3	247.2	215.8	2,684.6

Source #1: NOAA<sup>[29]</sup>

Source #2: Indian Meteorological Department (record high and low up to 2010)<sup>[30]</sup>

В данной таблице приведена годовая климатограмма для города Дели (столицы Индии). Стоит обратить внимание на строки, озаглавленные Daily mean °C [temperature] (среднесуточная температура – по месяцам) и Average precipitation (среднее количество осадков – по месяцам). Как видим, СУХОЕ ПОЛУГОДИЕ (с января) начинается с малых среднесуточных температур (14-16 градусов Цельсия), т.к. это «холодный сезон», и относительно малого количества осадков (19-20 мм), т.к. это «сухой сезон».

Продолжается оно постепенным ростом среднесуточных температур (22-28 градусов Цельсия – в марте-апреле), т.к. это «умеренно теплый сезон», при сохранении относительного низкого уровня осадков (поскольку это «сухой сезон»). Весенний паводок, несмотря на то, что может сопровождаться наводнениями (а в более северных широтах или высоко в горах – капелью и таянием снегов/льдов), все равно считается сухим сезоном, т.к. в этот период происходит наиболее интенсивное испарение воды и унос ее ветрами (а именно это и определяет «сухость» или «влажность» сезона – преобладает ли выпадение осадков из атмосферы, в форме дождя или снега, или же преобладает «выход» вод из почвы с последующим интенсивным испарением).

Среднегодовые температуры на этой широте (в районе Дели) достигают пика в следующий сезон, гришму (букв. «летний зной»), что мы видим в таблице (32-34 градуса Цельсия в мае и июне), после чего температура очень медленно пойдет на спад (но следующий сезон все же также относится к категории «горячих»). Количество осадков в мае-июне слегка подрастает, но несравнимо со следующим сезоном (поскольку летний зной – это все-таки «сезон сухого полугодия»).

В июле-августе у нас начинается ВЛАЖНОЕ ПОЛУГОДИЕ (сезон «варша», «дожди»; в более южных районах Индии называется «правриш» – первая половина большого сезона дождей), поэтому количество осадков резко возрастает, а температура остается на достаточно высоком уровне (около 30 градусов Цельсия), т.к. это все-таки «жаркий сезон».

В сентябре-октябре наступает «влажный умеренно-теплый сезон» (сезон «шарад», «осень»; в более южных районах Индии называется «варша» – вторая половина сезона дождей). Температура постепенно падает (29-26 градусов Цельсия) и количество осадков постепенно падает, но все еще остается на достаточно высоком уровне (113 мм в сентябре).

Наконец, в последнем сезоне «влажного полугодия» («хеманта» по североиндийской схеме и «шарад» – по южноиндийской, поскольку в южной половине Индии настоящих зим и заморозков не бывает) количество осадков продолжает падать достаточно быстро (становится даже чуть меньшим, чем в первом сезоне «сухого полугодия», хотя порядок величин один), в то время как температура тоже продолжает снижаться (поскольку это «холодный влажный сезон»).

Также уместно обратить внимание на такой показатель, как Average precipitation days – среднее количество дней с осадками и Average relative humidity – среднюю относительную влажность.

Картина слегка смазана тем, что счет идет по европейским календарным, а не истинным тропическим месяцам: если бы данная диаграмма была разбита по дням, с началом полугодий 23 декабря и 21 июня, соответственно, схема выглядела бы еще более наглядной (а так часть дней уже «влажного полугодия» попадает еще в «сухой горячий сезон» – последние 10 дней июня, и все сезоны оказываются смещенными на 9-10 дней, что немного искажает картину).

## СОБСТВЕННЫЕ «КАЧЕСТВА» ТРЕХ ДОШ

[AS 1.1.16 (SMu 26c-27)]

tatra rūkṣaḥ laghuḥ ṣītaḥ kharāḥ sūkṣmaḥ calaḥ anilaḥ |  
pittam sasnēha-tīkṣṇa-uṣṇam laghu visram saram dravam |  
snigdhaḥ ṣītaḥ guruḥ mandaḥ ṣlakṣṇaḥ mṛtsnaḥ sthiraḥ kaphaḥ ||

[Три доши, или регуляторные подсистемы человеческого организма, на биохимическом уровне соответствуют различным наборам секретов организма, обладающим определенными качествами, которые могут быть исследованы феноменологически, даже в отсутствие специальных инструментов].

Среди этих (tatra) [трех дош] БАТА-доша (anila) [имеет следующие качества: она] СУХАЯ (rūkṣa), легкая (laghu), ХОЛОДНАЯ (ṣīta), жесткая и шероховатая (kharā), проникает через мельчайшие поры (sūkṣma) и подвижная (cala) [т.е. совершает активные перемещения]. ПИТТА-доша (pitta) [умеренно] ВЛАЖНАЯ (sa-snēha), РЕЗКАЯ (tīkṣṇa), ГОРЯЧАЯ (uṣṇa), легкая (laghu), издает сильный запах (visra) [похожий на запах сырого мяса], подвижная (sara) [т.е. легко перемещаемая] и жидкая (drava) [по консистенции].

КАПХА-доша (kapha) ВЛАЖНАЯ и маслянистая (snigdha), ХОЛОДНАЯ (ṣīta), тяжелая (guru), МЕДЛЕННО И ПЛАВНО проявляющаяся (manda), гладкая (ṣlakṣṇa), мягкая (mṛtsna) и [почти] неподвижная (sthira)

Примечание: пару качеств «резкость/плавность» ниже мы рассмотрим особо.

Некоторые из этих качеств нам понадобятся ниже для построения формулы риту-чарьи в зависимости от климата конкретного места проживания (особенно важно это для сильно отличающегося от индийского климата). Эти качества (на которые нужно обратить внимание) специально выделены ПРОПИСНЫМИ буквами.

## ПРИНЦИП АЛЛОПАТИИ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ТРЕМ ДОШАМ

[AS 1.19.16ik (SMu 13ab)]

dravyam tulyam viṣiṣṭam svam svam vṛddhyaḥ kṣayāya ca ||

Субстанция (dravya), имеющая сходные качества (tulya) [с некоторой данной субстанцией — в составе организма, например, с конкретной дошей], увеличивает и усиливает (vṛddhyaḥ) [ее, субстанция] же (ca), имеющая несходные качества (viṣiṣṭa) [т.е., в общем случае, противоположные качества], уменьшает и ослабляет (kṣayāya) [данную субстанцию] в каждом конкретном случае (svam svam).

Слово «субстанция» конкретно в этом отрывке нужно понимать не только в конкретном, но и в абстрактном смысле (он будет понятен из текста далее). Например, «субстанцией» здесь может быть холодный зимний воздух и т.п., а не только пища и лекарства (или секреты различных желез организма).

Таким образом, ясно, что сезон (т.е. относительно долговременный отрезок времени, длиной от двух-трех недель), имеющий качества, сходные с определенной дошей, будет приводить к ее усилению, а имеющий противоположные — к ее ослаблению. Но это еще не все — это слишком упрощенное представление, так что продолжим.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕХ ОСНОВНЫХ СОСТОЯНИЙ ДОШ

[AS 1.20.13A (SMu 6-7)]

cayaḥ vṛddhiḥ sva-dhāmani ēva pradvēṣaḥ vṛddhi-hētuṣu |  
viparīta-guṇa-icchā ca kōpaḥ tu unmārga-gāmitā |  
liṅgānām darṣanam svēṣām a-svāsthyam rōga-sambhavaḥ |  
sva-sthāna-sthasya samatā vikāra-asambhavaḥ ṣamaḥ ||

[Каждая из трех дош претерпевает естественные трансформации, вслед за регулярным и циклическим изменением условий внешней среды, и может находиться в одном из трех состояний — накопления, выхода из равновесия (или патогенизации) и успокоения/уравновешенности].

**НАКОПЛЕНИЕ** (caya) [той или иной доши] — это ее увеличение в количестве (vṛddhi) только (ēva) в пределах мест ее естественной (sva) локализации/выработки (dhāman) [в организме]. [Когда доша находится в режиме накопления, у пациента наблюдается]

**ОТВРАЩЕНИЕ** (pradvēṣa) к факторам (hētu), вызывающим ее увеличение (vṛddhi) [к субстанциям или качествам — например, к жаре], и **ЖЕЛАНИЕ** (icchā) [контакта с субстанциями и условиями,] имеющими противоположные (viparīta) [этой доше] качества (guṇa).

**ПАТОГЕНИЗАЦИЯ** (kōpa) же (tu) [той или иной доши] — это ее выход (unmārga-gāmitā) [из мест ее естественной локализации в организме и начало ее циркуляции по телу, вследствие избыточного накопления ранее]. [В этом состоянии у пациента наблюдается] явное проявление (darṣana) диагностических признаков — симптомов (liṅga) [увеличения] данной (sva) [доши], а также в целом расстроенное/нездоровое состояние и самоощущение (a-svāsthya) и симптомы начала (sambhava) [каких-либо] заболеваний (rōga) [вызываемых обычно преимущественно данной дошей].

**УСПОКОЕНИЕ** (ṣama) [той или иной доши] — это регулярная работа и уравновешенное состояние (samatā) [соответствующей доши, представленной лишь нормальными физиологическими проявлениями], а также отсутствие (a-sambhava) [или ослабление] болезненных симптомов расстройств (vikāra) [вызываемых нарушением соответствующей доши].

### **ДОЛГОВРЕМЕННЫЕ УСЛОВИЯ («СОЧЕТАНИЯ КАЧЕСТВ»), ПЕРЕВОДЯЩИЕ КАЖДУЮ ИЗ ДОШ В ОДНО ИЗ ТРЕХ СОСТОЯНИЙ (В ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ)**

[AS 1.20.12 (SMu 5d-h)]

vṛddhiḥ hi dvēdhā caya-[pra]kōpa-bhēdēna |  
tatra uṣṇa-guṇa-upahitāḥ rūkṣa-ādayaḥ vāyōḥ samcayam āpādayanti |  
ṣīta-guṇa-upahitāḥ prakōpam |  
uṣṇa-guṇa-upahitāḥ snigdha-ādayaḥ praṣamam |  
ṣīta-guṇa-upahitāḥ tīkṣṇa-ādayaḥ pittasya cayam |  
uṣṇa-guṇa-upahitāḥ kōpam |  
ṣīta-guṇa-upahitāḥ manda-ādayaḥ praṣamam |  
ṣīta-guṇa-upahitāḥ snigdha-ādayaḥ kaphasya cayam |  
uṣṇa-guṇa-upahitāḥ kōpam |  
tathā tu rūkṣa-ādayaḥ praṣamam ||

Увеличение (vṛddhi) [дош, могущее привести к развитию болезненных состояний, и происходящее, в том числе, в ходе естественной смены времен года или климатических условий проживания,] бывает двоякого вида (dvēdhā) — в соответствии с делением на две фазы (bhēda), накопления (caya/samcaya) и патогенизации (kōpa/prakōpa).

Для них (tatra) [т.е. дош] указываются следующие УСЛОВИЯ их перехода из одного состояния в другое.

## **БАТА**

1) [Субстанции и условия,] имеющие СУХОЕ (rūkṣa) и подобные ему (-ādi) [качества], поддерживаемые и сопровождаемые (upahita) [действием фактора, имеющего] ГОРЯЧЕЕ (uṣṇa) качество (guṇa), вызывают (āpādayanti) НАКОПЛЕНИЕ (saṁcaya) БАТА-ДОШИ (vāyu).

2) Затем [такие же субстанции и условия, имеющие сухое и подобные ему качества], поддерживаемые и сопровождаемые (upahita) [действием фактора, имеющего] ХОЛОДНОЕ (śīta) качество (guṇa), [вызывают] ПАТОГЕНИЗАЦИЮ (prakōpa) [БАТА-доши].

3) [Субстанции и условия,] имеющие ВЛАЖНОЕ (snigdha) и подобные ему (-ādi) [качества], поддерживаемые и сопровождаемые (upahita) [действием фактора, имеющего] ГОРЯЧЕЕ (uṣṇa) качество (guṇa), [вызывают] УСПОКОЕНИЕ (praśama) [БАТА-доши].

## **ПИТТА**

1) [Субстанции и условия,] имеющие РЕЗКОЕ (tīkṣṇa) и подобные ему (-ādi) [качества], поддерживаемые и сопровождаемые (upahita) [действием фактора, имеющего] ХОЛОДНОЕ (śīta) качество (guṇa), [вызывают] НАКОПЛЕНИЕ (saṁcaya) ПИТТА-доши (pitta).

2) Затем [такие же субстанции и условия, имеющие резкое и подобные ему качества], поддерживаемые и сопровождаемые (upahita) [действием фактора, имеющего] ГОРЯЧЕЕ (uṣṇa) качество (guṇa), [вызывают] ПАТОГЕНИЗАЦИЮ (kōpa) [ПИТТА-доши].

3) [Субстанции и условия,] имеющие МЕДЛЕННОЕ И ПЛАВНОЕ (manda) и подобные ему (-ādi) [качества], поддерживаемые и сопровождаемые (upahita) [действием фактора, имеющего] ХОЛОДНОЕ (śīta) качество (guṇa), [вызывают] успокоение (praśama) [ПИТТА-доши].

## **КАПХА**

1) [Субстанции и условия,] имеющие ВЛАЖНОЕ (snigdha) и подобные ему (-ādi) [качества], поддерживаемые и сопровождаемые (upahita) [действием фактора, имеющего] ХОЛОДНОЕ (śīta) качество (guṇa), [вызывают] НАКОПЛЕНИЕ (saṁcaya) КАПХА-доши (kapḥa).

2) Затем [такие же субстанции и условия, имеющие влажное и подобные ему качества], поддерживаемые и сопровождаемые (upahita) [действием фактора, имеющего] ГОРЯЧЕЕ (uṣṇa) качество (guṇa), [вызывают] ПАТОГЕНИЗАЦИЮ (kōpa) [КАПХА-доши].

3) [Субстанции и условия,] имеющие СУХОЕ (rūkṣa) и подобные ему (-ādi) [качества], но (tu) с таким же сопровождением (tathā) [т.е. сопровождаемые и поддерживаемые действием фактора, имеющего ГОРЯЧЕЕ качество, вызывают] УСПОКОЕНИЕ (praśama) [КАПХА-доши].

Здесь нужно дать несколько пояснений:

Во-первых, речь идет именно о природном чередовании условий.

Во-вторых, чтобы УСЛОВИЯ оказывали СЕЗОННОЕ действие, они должны не только идти именно в таком порядке (смены основного и/или вспомогательных качеств), но и длиться достаточно долго (сравнимо с сезоном, т.е. от двух-трех недель до двух-трех месяцев). Поскольку чтобы доша стала патогенной, нужно, чтобы она прямо перед этим прошла фазу накопления (в противном случае учитывать нечего).



В-третьих, известную сложность представляют собой понятия «РЕЗКОГО» (tīkṣṇa) и «МЕДЛЕННОГО/ПЛАВНОГО» (manda) качеств. Здесь нужно, опять-таки, отметить два момента.

Применительно к природным условиям сезона или климата, «резкость» означает, во-первых, быстроту перехода от предыдущих условий к данным, во-вторых, сильный качественный перепад между самими условиями (например, перепад температур — в Сахаре, например, очень сильный суточный перепад температур, но весьма незначительный годовой; в умеренных областях все наоборот, следовательно, в них действие именно сезонного фактора «резкости» имеет значительно большее значение).

В-четвертых, «резкость» означает степень отклонения от физиологически комфортной нормы (применительно к температуре — слишком большая жара или холод), а «мягкость» или «плавность» — незначительное отклонение от физиологически комфортной (и привычной жителям данного климата) нормы.

Теперь, взяв эту схему на вооружение, а также взяв ГОДОВЫЕ КЛИМАТОГРАММЫ ДЛЯ СОБСТВЕННОГО РЕГИОНА (или города) ПРОЖИВАНИЯ, мы, дорогие друзья, вскоре сможем строить собственную, «локальную» ПРАВИЛЬНУЮ и работоспособную схему сезонов для РИТУЧАРЬИ, никак не завязанную на индийскую, которая, в свою очередь, — по вполне очевидным причинам — не подходит не только для всей Земли, но даже и для большей ее части. В то же время, сама концепция ритучарьи, и важность учета смены сезонов для обеспечения верного режима питания, дня, физических нагрузок и т.п. КРАЙНЕ ВАЖНА для поддержания здоровья и профилактики различных заболеваний (а особенно тех, которые в данном регионе встречаются наиболее часто).

Однако напомним еще одну вещь: речь всегда идет о НОРМАЛЬНОЙ СМЕНЕ СЕЗОНОВ в данной местности. Не только в связи с полумифическим «глобальным потеплением», но и в связи с гораздо более обоснованными вековыми колебаниями климата в любых широтах бывают нарушения нормальной смены сезонов, длящиеся год или несколько более (когда сезоны «смазаны» или идут не в том порядке). В течение этого периода, естественно, схемы работать не будут, и потребуются «ручное управление» при назначении правильного режима.

А теперь вернемся к «индийской схеме» сезонов и полугодий, т.к. ее полезность несомненна, и ее необходимо использовать в качестве образца.

## СОБСТВЕННЫЕ «КАЧЕСТВА» ДВУХ ПОЛУГОДИЙ. ИХ ЮЖНЫЕ, ТРОПИЧЕСКИЕ И СУБТРОПИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

[AS 1.4.5-6 (SMu 5-6)]

tayōḥ ādānam āgnēyam |

tasmin khalu kāla-svabhāva-mārga-parigrhītaḥ atyartha-uṣṇa-gabhasti-jāla-maṇḍalaḥ arkaḥ tat-saṃparkāt vāyavaḥ ca tīvra-rūkṣāḥ sōma-jam guṇam upaṣṭāyantaḥ jagataḥ snēham ādadānāḥ ṛtu-kramēṇa upajanita-raokṣyāḥ rūkṣān rasān tikta-kaṣāya-kaṭukān

abhiprabalayantaḥ nṛṇām daorbalyam āvahanti |

visargaḥ tu saomyaḥ |

tasmin api kāla-mārga-mēgha-vāta-varṣa-abhīhata-prabhāvē dakṣiṇā-ayanē arkē ṣaṣṭi ca a-vyāhata-balē ṣiṣṭi bhābhīḥ ṣaṣṭi amla-lavaṇa-madhurāḥ yathā-kramam balam ca upaṣṭāyate nṛṇām iti ||

Среди этих двух (tayōḥ) [полугодий] АДАНА-кала (ādāna) [с 23 декабря по 22 июня] имеет «огненную», жарко-иссушающую природу (āgnēya).

В течение этого (tasmin) [периода] СОЛНЦЕ (arka), испускающее чрезвычайно (atyartha) ГОРЯЧИЕ (uṣṇa) лучи (gabhasti) [ввиду отсутствия облачности и т.п.], а также (ca) ЧРЕЗВЫЧАЙНО СУХИЕ (tīvra-rūkṣa) от соединения (saṃparka) с ним (tat-) ВЕТРЫ (vāyu), иссушают (upaṣṭāyat) природную влагу и хранимую ей освежающую прохладу (sōma-ja

guṇa) и отнимают (ādāna) собственную влагу (snēha) у обитателей земли (jagat), и, становясь все более сухими (urajanita-raokṣya), последовательно, по мере смены (kramēṇa) сезонов (ṛtu) усиливают (abhiprabalayati) влияние вкусов (rasa), имеющих все более и более осушающее действие (rūkṣa), [а именно —] ГОРЬКИЙ (tikta), ВЯЖУЩИЙ (kaṣāya) и ОСТРЫЙ (kaṭuka), и тем самым приносят (āvahanti) людям (nr̥) [постепенную] потерю сил (daorbalya).

ВИСАРГА-кала (visarga) же (tu) [с 22 июня по 23 декабря] имеет «водную», увлажняющую и питающе-укрепляющую природу (saomya).

И (api) в течение этого (tasmin) [периода], когда Солнце (arka) движется (ayana) на юг (dakṣiṇā) [т.е. уменьшается длина светового дня и высота Солнца в зените], а его воздействие (prabhāva) снижается и экранируется (abhihata) ОБЛАЧНОСТЬЮ (mēgha), ветрами (vāta) и ДОЖДЯМИ (varṣa), живые существа (jagat), постоянно набирают массу (ṣaṣvad-āruāyamāna) под воздействием прохладных (ṣiṣira) лучей (bhā) [прохладного светила] и ухода жары (praṣānta-sam̐tāra) благодаря массам воды (salila) небесного океана (māhēndra) [в виде дождей и облаков], и тогда последовательно (yathā-kramam) приобретают все большую силу (pravardhantē) НЕСУХИЕ (a-rūkṣa) вкусы (rasa), [а именно —] кислый (amla), соленый (lavaṇa) и сладкий (madhura), и (ca) люди (nr̥) набираются (urasīyatē) сил (bala).

Как видим, описание СУХОГО ПОЛУГОДИЯ в данном пассаже не согласуется с наблюдаемым в умеренном поясе Северного полушария сухим полугодием, хотя влажное полугодие по описанию близко. Напротив, сухое полугодие в таком виде можно обнаружить во внутренних, пустынных районах Азии, однако, там не будет такого же («индийского») влажного полугодия. Поэтому это частное описание индийского климата может служить нам ориентиром, но опираться мы должны на рациональные принципы, описанные ранее — которые мы должны соотнести с климатом и сезонами собственного региона проживания.

## ОБЩАЯ ЗАВИСИМОСТЬ СИЛЫ И СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА ОТ [ЮЖНЫХ] СЕЗОНОВ

[AS 1.4.7 (SMu 7)]

bhavati ca atra – hēmantē ṣiṣirē ca agryam visarga-ādānayōḥ balaṃ |  
ṣarad-vasantayōḥ madhyam hīnam varṣā-nidāghayōḥ ||

В сезоны Хеманта (hēmanta) и (ca) Шишира (ṣiṣira) [«зимние» в индийском смысле], т.е. в КОНЦЕ ВЛАЖНОГО ПОЛУГОДИЯ (visarga) И НАЧАЛЕ СУХОГО ПОЛУГОДИЯ (ādāna) у людей больше всего (agrya) сил (bala) [и наилучшее состояние организма].

В сезоны Шарад (ṣarad) и Васанта (vasanta) [«осенью» и «весной» в индийском смысле], т.е. в СЕРЕДИНЕ ОБОИХ ПОЛУГОДИЙ, у людей средний (madhya) уровень сил, состояния здоровья и сопротивляемости.

В сезоны Варша (varṣā) и Нидагха (nidāgha) [«сезон муссонных дождей» и «летний зной» в индийском смысле] состояние здоровья людей — наихудшее (hīna).

Очевидно, что в умеренном климате не бывает такого дикого «иссушающего зноя», а поэтому эта частная индийская формула работать в таком климате не будет. Напротив, истинно холодные сезоны умеренного и приполярного климата требуют некоторых дополнительных пояснений (при оценке их влияния на здоровье и состояние дош с точки зрения принципов аюрведы).