

18+

РАШАМИ

# Как правильно жить

ПРАКТИКУМ ПРИБЛИЖЕНИЯ К  
АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНЕ. ЧАСТЬ 3.  
АЮРВЕДА – НАУКА О ЗДОРОВОЙ  
ЖИЗНИ. ЗОЖ



**Рашами**  
**Как правильно жить.**  
**Практикум приближения**  
**к абсолютной истине.**  
**Часть 3. Аюрведа – наука**  
**о здоровой жизни. ЗОЖ**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22817448](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22817448)*  
*ISBN 9785448370199*

**Аннотация**

Книга продолжает знакомство с Аюрведой. Рассматривается отличие Аюрведы от традиционной медицины. Второй и третий разделы книги посвящены здоровому образу жизни, от которого на 55% зависит здоровье человека. Особое внимание уделено правильному питанию и режиму дня.

# Содержание

Предисловие	7
Как устроена эта книга	10
Как убедиться в правдивости информации, которая содержится в этой книге?	11
Отличие Аюрведы от западной медицины	19
Правильное питание. Прасад	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Как правильно жить

## Практикум приближения к абсолютной истине.

### Часть 3. Аюрведа – наука о здоровой жизни. ЗОЖ

## Рашами

*Дополнение и исправление первое*

*Много знаний нужных и важных.*

*Но самое главное – как жить*

*Л.Н.Толстой*

© Рашами, 2018

ISBN 978-5-4483-7019-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

С чем бы я сравнил свою книгу? Представьте себе человека, который пошёл в лес собирать ягоды или грибы, и заблудился. Он долго ходил по лесу, но всё больше запутывался. И вдруг случайно он нашёл компас, с помощью которого он вышел к людям. Ведь основная причина того, что за-

блудившийся человек не может выйти к людям – это хождение по большому кругу. Человек, достигший совершеннолетия, вступает в череду забот. Это создание семьи, рождение детей, приобретение квартиры и т. д. Через эту череду забот прошёл и автор этих строк. Как было бы хорошо, чтобы в потоке этих забот, не «заблудиться», а следовать определенному «компасу». Не многие знают, что такой «компас» есть. Наши предки, жившие до 5 тысяч лет назад, создали эти знания, которые носят название «Веды». Эти знания есть, но это – очень обширные знания. Черета забот и короткая продолжительность жизни человека не позволяет «объять необъятное». Автор этих строк решил написать эту книгу (энциклопедию), в попытке решить эту проблему. Я долго размышлял, как это сделать, и пришёл к выводу, что книга должна иметь тот вид, который описан ниже. Это моё «ноу-хау». Аналога подобной книги я не встречал. Это очень кропотливый труд, но, я думаю, он нужен многим.

Чтобы это было более понятно, приведу следующее образное сравнение. Те люди, которые владеют компьютером, знают, что существует программа, которая называется «дефрагментация». Дело в том, что файлы, в процессе работы компьютера, имеют склонность дробиться на части. Процессору компьютера, когда пользователь открывает какой-то файл, приходится собирать этот файл по частям. При этом, компьютер, как бы, «тормозит». Т.е., медленно работает. Если

пользователь чувствует, что компьютер медленно работает, он включает программу «дефрагментация», которая собирает раздробленные файлы вместе, и компьютер ускоряет свою работу.

Я привёл это образное сравнение, чтобы вы поняли, что, то же происходит и в жизни. Если человек встал на путь духовного развития, то ему не хватит жизни, чтобы значительно продвинуться в этом направлении. Правда, разница между компьютером и человеком в том, что человеку приходится не только, как бы, «собирать раздробленные файлы», но и отделять правду от лжи.

Приведу пример такого «ускорения». Мне пришлось прожить около 40 лет своей жизни, чтобы понять, что самыми правдивыми знаниями являются знания, которые носят название «Веды». А эта информация занимает лишь одну страницу. (Рашами. «Как правильно жить». Часть 1. Основы основ. Дополнение и исправление первое. Стр. 10)

Поэтому, я решил написать энциклопедию, которая бы содержала информацию, которая бы позволила человеку ускорить свой духовный рост. Другими словами, это будет практикумом *приближения* к Абсолютной Истине.

# Предисловие

Автор этих строк – довольно уникальный человек. Моя уникальность заключена в том, что я, образно говоря, превратил свой организм в научно-исследовательскую лабораторию, в решении вопроса как правильно жить. Вторая моя уникальность заключена в том, что я прослушал, изучил, проверил на практике, законспектировал свыше 900 ведических лекций, множество текстовых материалов (книги, лекции, статьи и др.) и продолжаю это делать. Результатом такой деятельности стало то, что я практически перестал болеть, хотя работал на вредном производстве.

Дело в том, что согласно ведическим знаниям, болезни являются предупреждением о том, что человек неправильно живёт. *Он должен воспринять свою болезнь как урок.* И большинство людей в современном обществе имеют тенденцию к увеличению количества болезней с увеличением возраста. У меня же, количество болезней, с увеличением возраста, имеет тенденцию к уменьшению.

Для того, чтобы это было более понятно, приведу такое образное сравнение. Существует у детей такая игра. Собираются дети и просят кого-то из них выйти из комнаты. Оставшиеся дети прячут какую-то вещь. Затем, просят того, кто

вышел, зайти. Задача того, кто выходил, найти эту вещь. Если он идёт не туда, где спрятана вещь, ему говорят: «Холодно». Если он приближается к тому месту, где спрятана вещь, ему говорят: «Тепло». С помощью этих подсказок, спрятанная вещь быстро находится.

Я привёл это образное сравнение, чтобы вы поняли, что в жизни происходит то же самое. Если человек правильно живёт, то у него уменьшаются болезни, и он счастлив. Это соответствует тому, что Бог подсказывает, что человек правильно живёт. Если человек живёт неправильно, то у него количество болезней, и их тяжесть увеличиваются, а счастье уменьшается. Причём, счастье не зависит от внешних обстоятельств (см. часть 2 моей книги «Как правильно жить»).

Почему так происходит? Потому что, Верховная Личность Бога – это источник счастья, любви, его знаний, законов, правил, предписаний, которые носят название «Веды». Если мы приближаемся к нему, то это соответствует тому, что дети говорят: «Тепло». Если мы отдаляемся от него, то это соответствует тому, что дети говорят: «Холодно».

А выражение: «Старость – не радость», служит оправданием для тех, кто не хочет жить правильно.

Приведу другое сравнение. Представьте себе, что для то-

го, чтобы решить какую-то проблему, нужен очень точный вес. Самый точный эталон веса находится в международном бюро мер и весов во Франции, в городе Севр. Если вы сравниваете вес с эталоном, то решение вашей проблемы будет успешной. Но, если вы будете сравнивать вес с другим весом, который находится где-то в другом месте, то проблема не решится точно, потому что постоянно будут накладываться ошибки.

То же относится к человеку. На каком бы уровне эволюционного развития ни находился человек, если он будет ориентироваться на Абсолютную Истину, т.е. на Верховную Личность Бога, то он, рано или поздно достигнет уровня райских планет духовных, вечных, Антиматериальных миров, после смерти физического тела.

## Как устроена эта книга

Ввиду сложности и многосторонности темы, которая должна быть раскрыта в этой книге, я решил, чтобы книга была устроена следующим образом. Для удобства доступности того вопроса, который интересует читателя, сначала задается вопрос или указание той темы, которая должна быть раскрыта (например «С чего начать?» или «Выбираем правильный источник знаний»), а затем следует ответ. Вопросы пронумерованы в очередной последовательности и напечатаны **жирным** шрифтом.

# Как убедиться в правдивости информации, которая содержится в этой книге?

В начале ответа на вопрос, в скобках, будет написан «адрес» источника информации. Каждый желающий сможет или убедиться в правдивости источника информации, или получить дополнительные сведения.

Но есть одно исключение. В последнее время, иногда, я использую в качестве источника информации, лекции с прямого эфира Веда радио. Но это радио, к сожалению, не содержит архива этих лекций с прямого эфира. Поэтому, вы не сможете проверить правдивость информации с лекций прямого эфира.

Иногда я использую текстовые лекции. Что это такое и как их найти. Некоторые лекции идут в аудиофайле и в текстовом варианте одновременно. Я использую 2 способа поиска лекций. 1-ый способ – набираю в поисковую машину Интернета «Голос вед». 2-й способ – набираю в поисковую машину «AudioVeda». При 2-м способе, лекция идёт в аудиофайле и в текстовом варианте. Иногда, в 1-м способе, лекция идёт и в текстовом варианте. Как определить, идёт ли лек-

ция в текстовом варианте? Для этого в поисковую машину Интернета надо ввести часть лекции в текстовом варианте, которая бы характеризовала тему лекции. Если имеется текстовый вариант, то он появится.

Для того, чтобы в ответах не повторять ту информацию, которая была освещена выше, в скобках, будет написан номер вопроса, где содержится ответ на данный вопрос, или номер страницы книги, если речь идёт об уже изданной моей книге. Кроме сведений из ведических источников, сведения из моего личного опыта, или мои личные комментарии, будут написаны *курсивом*.

Для того, чтобы акцентировать внимание читателей на главном, я буду использовать *шрифт с подчёркиванием*.

Другой особенностью данной книги является то, что она не имеет конца. Т.е. я планирую писать эту книгу всегда, до конца своей жизни, постоянно дополняя, изменяя, расширяя её. Поэтому, не совсем уместно назвать этот труд книгой. Скорее всего, это энциклопедия.

Третью часть своей книги (энциклопедии), я решил назвать «Аюрведа – наука о здоровой жизни. ЗОЖ». Вообще, Аюрведа – это наука о здоровой и счастливой жизни. Вторую часть книги я назвал: «Аюрведа – наука о счастливой жизни».

ни», для того, чтобы в ней раскрыть понятие «счастье». Это понятие менее ёмкое, и её можно раскрыть в одной книге. Теперь мы переходим к понятию Аюрведы, как науки о *здоровой* жизни, для раскрытия которой понадобится несколько частей моей книги (энциклопедии).

Вообще, книга (энциклопедия) устроена в порядке убывания важности темы «Как правильно жить».

Самое главное содержалось в первой части книги, поэтому я назвал её «Основы основ». Книга начинается с выбора правдивого источника знаний. Автор, в этом разделе, сообщает, что существуют знания, идущие от Бога. Эти знания носят название «Веды». Он подводит читателя к мысли, что Веды – самые правдивые знания, что книга основана на правдивости ведических знаний.

*Хочу, ещё раз, акцентировать читателей на важности правдивости источника знаний. Представьте себе ситуацию, когда вы встретились с кем-то, и он говорит: «Ну, давай рассказывай, как ты до такой жизни докатился». Хотя это шуточная ситуация, но заставляет задуматься о той жизни, до которой я «докатился», и от чего это зависит. А зависит эта жизнь от тех знаний, которые он взял за основу. Если бы меня попросили рассказать, как я докатился до той жизни, которой я живу, то я привёл бы такую аналогию. Представьте себе, что совершено какое-то преступ-*

ление. Следовательно предстоит найти преступника, который совершил преступление. Он ищет следы преступления, находит какой-то след и по этой зацепке находит преступника. Образно говоря, он находит «нить преступления», распутывает по этой нити « клубок преступления », и находит преступника. Другими словами, если в жизни мы не нашли правильную « нить », то мы не придём к правильной цели. Этой « нитью » являются знания, которые человек считает самыми правдивыми. Я думаю, что никому не надо доказывать, что самые правдивые знания могут исходить только от самого совершенного живого существа, который живёт вечно. Такое живое существо – изначальный Бог. « Верховное Существо, высший разум – это изначальный творец, всепривлекающая Личность Бога, Шри Кришна. » (книга А. Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупады « Лёгкое путешествие на другие планеты », стр.45). Знания, исходящие от него носят название « Веды ». Если распутывать этот « клубок », то мы придём к тому, что самое правильное мировоззрение – это вечные знания, основанные на Ведах; что самая правильная религия – это вечная религия (санатана-дхарма), о которой писалось в первой части моей книги; что самая высшая цель человека – это достижение вечной жизни в Антиматериальных, вечных, духовных мирах (достижение санатомы-дхамы) (стр.48); что самое большое богатство, которое мы можем взять из Материального мира с собой, после покидания физического тела – это Ведические знания, наши

*опыт, на основе этих знаний, любовь к Богу. Распутывайте этот «клубок». То физическое тело, которое мы приобрели; то время, в котором мы живём; и то место, в котором мы родились (планета Земля) – это самые благоприятные условия для этого. Веды часто повторяют, что вероятность повторного рождения в человеческом теле, и в таких благоприятных условиях, ничтожно мала.*

Во втором разделе первой части книги, автор даёт информацию к размышлению, которая подводит читателя к пониманию того, что Бог существует.

Третий раздел книги был посвящен устройству глобально-го Мироздания, чтобы понять место нашего истинного «Я» в Мироздании. В ней я раскрыл природу вечности нашего истинного «Я», которая имеет Антиматериальную, духовную, вечную природу. Другими словами, мы вечные. Мы никогда не рождались и никогда не умрём, умирает только физическое тело. Наше истинное «Я» находится в сердце каждого человека, имеет размер одной десятитысячной части кончика человеческого волоса, и её невозможно уничтожить никакими материальными средствами. Так же, как рыба чувствует себя комфортно только в воде, наше истинное «Я» чувствует себя комфортно только в Антиматериальном, духовном, вечном мире. Поэтому, она вечно стремится в Антиматериальный мир. Но в нашем материальном мире она про-

ходит обучение, находясь внутри какого-либо физического тела. В этом разделе, я описал, что такое Антиматериальный мир, что такое Материальный мир.

*У каждого человека бывают трудные моменты в жизни, когда в нём просыпается душа (живатма). Такими моментами могут быть ситуации, когда, например, человек пережил состояние клинической смерти; когда человек заболел тяжёлой болезнью (например, онкологией); когда человек, пережил смерть близкого человека; когда человек достиг какого-то максимального успеха в жизни, а затем всё потерял (например, Н.С.Хрущев) и др. В эти моменты человек уединяется, начинает думать о вечном и главном: о смысле жизни, о Боге, об его истинном «Я», о смысле рождения и смерти и т. д. Он может начать читать такие неисчерпаемые источники святости, как Библия, Коран, или Бхагават-Гита и др. Но, читая, он всё более запутывается, и не находит ответы на свои вопросы. Например, каждый человек, и я, в том числе, слышали из Библии о вечной жизни после смерти. Но, практически, никто не знает природу этой вечности. У меня всегда возникала мысль: «А почему бы не иметь небольшую книгу, которая бы содержала все ответы на вопросы, которые может задать душа в такие трудные моменты жизни». Я долго размышлял об этом, и пришёл к выводу, что книга должна иметь именно такой вид, в которой я написал, и назвал её «Основы основ». Книга так устроена,*

*что её можно использовать как самоучитель. Это, как бы, «скелет», на который можно дополнять всё остальное. Я понимаю, что люди очень заняты. Но если каждый день про-  
читывать по одной странице, в такой сезон года, как зима, когда люди не очень заняты, то за зиму книга будет усвоена.*

*Эпоха, в которую мы живём, и которая носит название «Кали-юга», это эпоха дефицита правды. Высшее предназначение моей жизни – раскрывать людям правду.*

В четвёртом разделе книги, которая носит название «Как течёт время», автор коснулся темы циклов времени Вселенной, наше место в цикле этого времени, что происходило раньше, что ожидает в будущем, зависимость такого понятия, как «благочестие», от циклов времени.

В пятом разделе, автор показал, что то время, в котором мы живём – это уникальное время. Уникальность нашего цикла времени, которое носит название «Кали юга», и в котором мы живём, заключается в том, что этот цикл повторяется только один раз в 1000 подобных циклов. Есть такое выражение: «Один шанс из тысячи». Именно в то время, в котором мы живём, имеется самая благоприятная возможность для духовного роста. Начался этот период «оттепели среди зимы» около 500 лет назад, и будет продолжаться это бла-

гоприятное время в последующие 10 000 лет. Уникальность места (планета Земля) заключается в том, что это место для кармической деятельности, а не место для наслаждения и отработки ранее накопленного благочестия. Всё проходит через Землю. «Все делается через Землю – чтобы подняться вверх, надо родиться на Земле. Чтобы уйти в духовный мир, нужно родиться на Земле. Чтобы упасть в ад или в Низшие планетарные системы, так же нужно родиться на Земле. Земля – центр и она все определяет». (Рахами. «Как правильно жить». Часть 1. Основы основ. Дополнение и исправление первое. Стр. 97)

В шестом разделе описывается, каковым должна быть практика, чтобы выполнить высшую цель человеческой жизни – возвращение нашего истинного «Я» в Антиматериальный, духовный, вечный мир.

В седьмом разделе, автор описал практику вывода человека из наркотической или алкогольной зависимости, если человек, в силу тех или иных причин, в эту зависимость попал.

Во второй части книги было дано общее понятие Аюрведы, и было раскрыто понятие «счастье»: что такое счастье, как это состояние достичь, от чего оно зависит и т. д. Сейчас продолжим раскрывать понятие Аюрведы более подробно.

# Отличие Аюрведы от западной медицины

*Сделаю небольшое пояснение о том, что такое Аюрведа.*

(<http://www.diets.ru/article/216088>)

«Аюрведа – это и наука, и искусство поддержания здоровой жизни. Это знания, подтвержденные временем и логикой. Зародилась аюрведическая наука более шести тысяч лет назад в Индии, и в течение многих тысячелетий передавалась от учителя к ученику».

Ученые утверждают, что Аюрведа – одна из первых медицинских наук. Аюрведу практикуют примерно около трехсот пятидесяти тысяч зарегистрированных врачей. Более 150 научных объединений изучают Аюрведу современными методами. Аюрведическая наука, в основном, основана на предупреждении болезней, а не на лечении.

Аюрведа основана на индивидуальном подходе к каждому человеку. Человек рассматривается, как частица Мироздания. Искусству установления гармоничной связи с объектами и субъектами Мироздания учит Аюрведа. Эта связь осуществляется на физическом, психическом и духовных уровнях. Установление гармоничной связи с объектами и субъек-

тами Мироздания является основой здоровья и счастья человека. Нарушение этой связи приводит к болезням и к депрессии. Считается, что болезни являются предупреждением о том, что мы неправильно живём. Аюрведические методы направлены на восстановление нарушенной гармонии.

*Сейчас мы продолжим знакомство с Аюрведой, которое было начато во второй части моей книги (энциклопедии).*

(Интернет. «Голос вед». В. Тушкин «Аюрведа и западная медицина.03:36 время звучания)

«Слово «Аюрведа» часто переводится как «ведическая медицина». Это не совсем медицина, потому что медицина – это наука о болезнях. А Аюрведа – это наука о здоровье. Согласитесь, что между болезнями и здоровьем, большая разница. «Аюр» буквально означает долголетие, а «веда» – знание. Аюрведа – это знание, или наука, о том, как долго жить, с максимальным качеством.

(05:27) ...цель Аюрведы – помочь людям вести образ жизни в, так называемой, «гуне благости». ...гуна благости способствует здоровью, осознанию более высокой реальности, осознанию Бога, и физическому, духовному здоровью.

(13:57) На западе Аюрведу узнали сравнительно недавно. Примерно, где-то лет 30 назад, возник к ней интерес, много стало книг переводиться, стали люди ездить в Индию,

учиться всем этим вещам. И, возникает вопрос, почему, собственно говоря, на западе, с его развитой внешней технологией, возник интерес к такой древней форме знания, которая не оперирует внешними особенными средствами. И, этот интерес закономерен, потому что современная западная медицина, довольно несовершенна.

(14:35) Я коротко скажу об основных отличиях западной медицины, современной, от Аюрведы. Если у вас что-то заболело, вы приходите к врачу, говорите: «Болит здесь». Ну, ладно, значит сюда колоть, или здесь мазать. Здесь болит? Ну, значит, здесьотрежем. Т.е., они не особенно вдаются в причины этой болезни, поскольку поток больных очень большой, а обучение довольно поверхностное, быстрое, то нацелены эти врачи на простую вещь – *снять симптомы. Главное, чтобы не болело.*

Аюрведа *ищет* причину, она более профилактическая. Она действует не так быстро, но она даёт более стойкий эффект.

(Р. Блект. Аудиокнига «Три энергии», глава 13.  
00:34 время звучания)

«Аюрведа, медицина в благости, её лечение, главным образом, направлена на профилактику. В то время, как 99% западной медицины предназначена на лечение уже проявленных серьёзных проявленных симптомов болезней».

(Интернет. «Голос вед». В. Тушкин «Аюрведа и западная медицина.15:39 время звучания)

В современной медицине каждый врач, как правило, *узкий специалист в своей области*. Он посмотрел: «Это не моя сфера, идите к другому врачу». Когда мы говорим об Аюрведе, то здесь врачи ..., хотя у них тоже есть специализация, они, в любом случае *рассматривают организм, как полное целое*. И, они специалисты во всём. Они говорят: «Ослабло зрение? Ну что же, надо искать причину в кишечнике».

(16:27) Современная медицина имеет *очень большие побочные эффекты*. Аюрведа последствий не даёт. Также, современная медицина даёт *зависимость от лекарств*. Когда человек попадает в зависимость от лекарств, то происходит привыкание, а раз происходит привыкание, то надо увеличить дозу. Вследствие этого, человек становится всё более и более слабым. Все лекарства весьма токсичны, и *иногда бывает так, что человек умирает не от самой болезни, а от того, что его, как говорится «залечили»*. Потому что лекарства, особенно антибиотики, очень сильны, но *антибиотики – это яды*. И яды убивают не только болезни, но и всё то, что рядом.

(17:19) И, поэтому, очень такие мощные современные методы лечения, как правило, *сильно ослабляют иммунную систему человека*. Потому что в человеке уже есть силы бороться. Когда эти силы уже не стимулируют правильным об-

разом жизни, а чисто извне забивают симптомы, то человек становится зависим от этих лекарств, и уже не способным сопротивляться.

И, например, все побочные эффекты современной медицины, хуже, чем сама болезнь. В 70-х годах, для примера, в Германии, была эпидемия какой-то пневмонии, и они разработали какую-то вакцину. И, казалось бы, вопрос решён. Но удивительно, что эта вакцина стала давать другую, новую, более тяжёлую форму пневмонии.

Другой пример. После второй мировой войны, пошла такая тенденция в медицине «гуманизация родов». Т.е. врачи решили, женщины так мучаются, когда они рожают детей. Давайте будем делать наркоз при родах. И, казалось бы, что это очень гуманное направление. Но недавно, врачи сделали потрясающее открытие. Оказывается, что это стало основной причиной того, что после второй мировой войны, в мире, целая эпидемия наркомании. Какая связь? Когда вводят наркотик, то ребёнок, который ещё находится во чреве матери, он уже получает первую дозу наркотика. Это его первое знакомство. И, в медицине есть такое понятие «импринтинг», т.е. первое впечатление. И, ребёнок, уже рождается под лёгким «кайфом». И, теперь, когда он встречает этот наркотик во внешней среде, это для него уже не первая встреча, а вторая. Потому что, глубоко в подсознании, он уже получил

первое впечатление. И, теперь ему привыкнуть к наркотику легче.

(20:36) Кроме того, современная медицина очень *зависима от химических препаратов. Но Аюрведа использует только природные, естественные средства.* Западная медицина зависима, целиком и полностью, от лабораторных исследований, а Аюрведа – это пульсовая диагностика, глаза, интуиция врача, наблюдения за поведением человека. Как только вы входите в кабинет, уже, примерно понимают, что с вами происходит.

(24:11) *Врачи*, сами, которые должны прекрасно понимать, что такое здоровье, они *и курят, и пьют.* Они должны быть воплощением здорового образа жизни. Образ врача Аюрведического, и образ врача западного, разные по качеству.

(24:53) Особенность Аюрведы состоит в том, что она имеет в своей основе религиозно-философскую доктрину, концепцию. И одно из этих положений гласит, что *болезнь – это отражение образа жизни и мыслей человека.* И, врач-аюрведист говорит больному, допустим, не то, что обычный врач говорит: «Вот тебе такие-то таблетки, принимать 3 раза в день после еды». Это тоже может быть, но это уже детали. Но, основное, что он говорит: «Твоя болезнь, на самом

деле, рождена из жадности, из гнева, из зависти, или из твоих неправильных отношений, неправильного образа жизни, неправильного питания.

*Всем тем, кто заинтересовался этой информацией, хочу обратить ваше внимание на следующие лекции:*

Интернет. «Голос Вед». Торсунов – Природа болезней. Торсунов – Пять чувств и их связь с болезнями. Торсунов – Связь болезней с характером. Торсунов – Строение Тонкого Тела. Торсунов – Характер и Аюрведа.

*(25:57) Аюрведический врач рассматривает человека, как соединение души (живатмы), тонкого тела, физического тела и Бога в сердце, который смотрит на это живое существо. Если это живое существо нарушает законы Бога, на тонком уровне, на грубом уровне, то ему даётся болезнь, как страдание, которое показывает: «Ты неправильно живёшь».*

*(27:11) Теперь я коротко назову разделы Аюрведы. Там, также, есть хирургия. Второй раздел – болезни головы. Третий раздел – общие болезни. Четвёртый раздел – демонология или знание духов. Пятый – педиатрия. Шестой – детоксикация. Седьмой – омоложение. Восьмой – психология.*

*(28:58) Основные способы лечения. Кроме диеты, приёма*

лекарств, ... голодание, мантры, чтение звуковых вибраций. Это тоже является одним из форм излечения.

(30:22) Итак, это говорит о том, что у болезней, кроме внешних причин, есть внутренние причины. Эти внутренние причины ослабляют ум, тонкое тело, тонкую его структуру, и потом, его физическое тело. Поэтому, бактерии, микробы легко овладевают его телом, и человек болеет.

*Многие могут возразить, сказать, что физическое тело должно влиять на тонкое тело человека, а не наоборот. Есть даже такое понятие, что «бытие определяет сознание». Но, Веды утверждают, что, на самом деле, сознание определяет бытие. Приведу пример.*

*Существуют 6 тел (оболочек) человека: Физическое, Эфирное, Астральное, Ментальное, Казуальное, Атмическое.*

*В Мироздании существует такой принцип, что любая более тонкая энергия сильнее более грубой энергии, и поэтому может контролировать более грубую. Согласно этому принципу, эфирное тело контролирует физическое тело. Астральное тело контролирует эфирное тело. Ментальное тело контролирует астральное тело. Казуальное тело контролирует все нижестоящие тела (оболочки).*

*А Атмическое (духовное) тело контролирует казуальное*

*тело.*

*Подтверждением этого факта являются примеры исцеления людей святыми мощами, святыми иконами, святыми людьми.*

*Это самый главный принцип в Мироздании. Этот принцип можно продолжать далее. В результате, получится своеобразная пирамида, в вершине которого находится изначальный Бог.*

(31:03) Кроме этого, есть ещё, так называемые *кармические болезни*. Кармические болезни – это то, что человек приносит из прошлой жизни. Например, сегодня, мы продолжаем делать то, что делали вчера, и сегодня мы пожинаем плоды вчерашнего дня. Например, если я вчера украл, то сегодня меня могут поймать и посадить. Точно также, в этой жизни кажется, что я ничего в жизни плохого не делаю, но, если в прошлой жизни совершил какие-то определённые греховные действия, ко мне приходят определённые последствия.

(31:41) Итак, кармические болезни вообще не лечатся медикаментозно. Потому что их причина находится не в физическом теле. Она находится в тонком теле. А тонкое тело – это такой невидимый мешок, в котором хранятся семена

кармы, которые прорастая в течение времени, дают внешние физические плоды. Они лечатся метафизическим методами, более тонкими.

(32:08) Три основных причины болезни, которые выделяет Аюрведа. Первая причина – *передание* и, вообще, неправильное питание. И это неправильное питание, вызывает другие причины – дисбаланс трех дош, накопление ядов в организме – то, что называется в народе «шлаки» или токсины (на санскрите называется термином «ама»). Второе – это *нечистота*. Когда человек имеет нечистые привычки, неправильный образ жизни ведёт, это притягивает разных тонких духов – разные тонкие существа, которые овладевая тонким телом человека, и потом, с тонкого плана бытия, болезнь переходит на более грубый уровень. И, третья причина – *это беспокойство ума, расстроенное тонкое тело*. Мы знаем, что мы что-то услышали, и человек говорит: «Я расстроился». Это обозначает, что его тонкое тело, ум пришёл в беспорядок. И, когда гнев, страх, беспокойство долгое время овладевает человеком, то вот эти беспокойства переходят из тонкого уровня на физический, и возникают определённые болезни.

*Чтобы этого не происходило, надо перед сном всех прощать.*

*(Интернет. «Голос Вед». Рузов В. О. – Режим дня.*

21:58 время звучания)

«Как болезнь происходит? Из-за стрессов. А отчего стрессы происходят? Из-за отношений, конфликтов. Если точнее сказать, из-за обиды происходит болезнь.

Чтобы болезнь не появилась, надо соблюдать закон. Закон таков – перед сном надо всех простить. До 21:00 ч. нужно простить всех людей. Это закон здоровья.

Почему это закон здоровья? Потому что, если обида проходит через ночь, то эта обида кристаллизуется в тонком теле человека. Появляется чёрная точка в тонком теле человека.

Через трое суток, эта точка, обрастает всякими негативными подробностями об этом человеке. Составляется «чёрный список» на этого человека.

Это всё накручивается в тонком теле, и на каком-то этапе, когда этот «снежный ком» увеличился, с тонкого тела падает на грубое тело. И появляется болезнь.

Чтобы этого не произошло, перед сном надо попросить прощения. Лучше прямо попросить прощения. Если напрямую нельзя, то надо мысленно попросить прощения.

*О. Г. Торсунов советует, в этом случае, повторять: «Я*

*желаю всем счастья».*

В любой ситуации мы виноваты, хоть немного. В здоровом состоянии сознания, человек думает, что же он не сделал, чтобы это событие не произошло. В негативном состоянии сознания, ищет виновного на стороне.

Мы должны быть выше раздражителя. И в этом разница между человеком и животным. У животного, вслед: за раздражителем следует реакция. Человек, в отличие от животного, должен научиться контролировать чувства».

*У человека может появиться обида, стресс не только со стороны окружающих, с которыми он общался, но и со стороны внешних источников. Я имею в виду средства массовой информации, кино, телевидение, радио, печатная литература и т. д. Ну, во-первых, средства массовой информации, которые вызывают стресс, лучше вообще не смотреть, не слушать и не читать. Особенно перед сном. А, во-вторых, если это новостная информация, то лучше её прочитать, а не смотреть её по телевизору, со всеми подробностями и ужасами.*

*И, любой человек, сможет спокойнее воспринимать любую, даже самую ужасную информацию, если вспомнит о законе кармы. А закон кармы гласит, что в жизни не бы-*

*вает несправедливости. Приведу пример.*

*Если вы помните, во время пожара в Одессе, в доме профсоюзов, была убита беременная женщина. Тот человек, который убил её, в следующей жизни, согласно закону кармы, родится женщиной. Она также забеременеет, и также будет кем-то убита. И, представьте себе, что этот последний случай, транслируется по телевидению, и все осуждают убийцу. Почему? Потому что не знают, что эта женщина, в прошлой жизни, была мужчиной, и убила беременную женщину в доме профсоюзов.*

*Продолжаем тему отличия Аюрведы от западной медицины.*

*И, точно также, эти беспокойства ума могут быть из-за греховных действий в прошлом (говорится о законе кармы). Например, человек, который совершил преступление, как бы внешне он не скрывал это, как бы внешне он не хранил спокойствие, внутри он не будет спокоен. Потому что внутри есть Бог (Параматма), чьи законы он нарушил.*

*(34:33) Итак, беспокойство ума может быть следствием греховных действий в прошлом, вследствие неправильного образа жизни, и сейчас, это расстройство ума порождает все эти проблемы. И, когда ослабевает тонкое тело, физическое тело, из-за неправильного питания, из-за нечистоты, из-за*

беспокойства ума, тогда микробы и бактерии очень легко овладевают нами, и болезнь очень легко проявляется.

(35:00) Теперь, я коротко расскажу о психосоматической концепции здоровья.

*Сделаю некоторое уточнение. Понятие «душа» имеет двоякое понимание:*

1. «Душа» – это наше истинное «Я», ядро души. По-другому, его называют «Атмическое тело». Ядро души – это матрица. Это то, на основе чего человек ощущает свою индивидуальность. Что «он», это есть «он» и никто другой.

2. «Душа» – это «тонкое тело», психика человека.

Для того, чтобы не происходило путаницы, я, в первом случае буду писать: «душа» (живатма). Во втором случае, я буду писать: «душа» (психика) или просто «душа».

Аюрведа основана на понимании связи между физическим телом, нашим тонким телом и душой (живатмой). Потому что, физические факторы напрямую влияют на работу физического тела и наоборот. Например, у человека стрессовая ситуация. Стресс – это состояние ума, тонкого тела. И, этот стресс, т.е расстройство тонкого тела может вызвать инфаркт, или инсульт. Это уже внешние проявления. И, обратная связь. Например, человек сильно заболел какой-то инфекционной болезнью, например гепатит В. Вслед-

ствие его физического недуга, на психическом уровне ска-  
зывается в виде частых депрессий.

(36:19) Аюрведа прекрасно эти вещи понимает. Поэтому, когда какой-то человек приходит с какими-то жалобами, то врач смотрит не просто на то, что у него болит и т.д., он смотрит на человека: что за убеждения у человека, что за по-  
ведение, что он из себя представляет. Т.е., какое-то бого-  
хульство; цинизм; грубость; какая-то умственная неудовле-  
творённость; неблагоприятное влияние пространства и вре-  
мени, например, человек живёт в каких-то стеснённых усло-  
виях; например, многие люди много бодрствуют в темноте,  
когда солнца нет, свет включают по ночам и т. д. Т.е., когда  
человек неестественный образ жизни ведёт, они очень силь-  
но выключают все адаптационные системы организма. Врач-  
аюрведист говорит: «Вы, дорогой мой, неправильно живёте».

([www.med39.ru/vostmed/1.html](http://www.med39.ru/vostmed/1.html))

«Другое преимущество «Аюрведы» заключается в том, что «Аюрведа» использует *простые методики диагностики*. В Аюрведе, как исключение, существуют и сложные методы, как, например, пульсовая диагностика. О сложности этого метода говорит хотя бы такой факт, что, для того чтобы пра-  
вильно научиться ставить диагноз по пульсу, человек должен обучаться этому семь лет. Но существуют и очень простые способы, используя которые, человек может поставить себе диагноз самостоятельно..

В современной медицине диагностика слишком сложна. Врачи, например, используют сложные рентгеновские аппараты, которые выделяют вредное рентгеновское излучение. Диагностика у современных врачей проводится через сложные процедуры взятия анализа мочи, крови. Потом, эти анализы проходят лабораторную обработку в течение длительного времени. Иногда они берут пункцию головного, или спинного мозга. Иногда вставляют резиновую кишку, с которой пациент должен три часа ждать, пока появится желудочный сок. Несмотря на эти сложности, часто, врачи не могут поставить правильный диагноз больному.

С другой стороны, опытный аюрведический врач может поставить диагноз за пять минут. Ему достаточно посмотреть на язык больного, или посмотреть на его пальцы, руки, глаза, чтобы поставить диагноз. Причём, более точный, чем у современных врачей.

Следующее преимущество *Аюрведы* – это *естественность и близость к природе*. С другой стороны, методы современной медицины, далеко не так естественны. Это сложные устройства, придуманные людьми, которые могут оказывать вредное воздействие на организм человека, и причинять страдания при его проведении. Аюрведа устанавливает гармоничную связь с природой. Здоровье – это гармония

с природой. Это состояние, когда всё находится в полном равновесии. Слово «здоровье», на санскрите, переводится как сваства. «Сва» переводится как «я», или «сам», а «ства» переводится, как «установленный». В результате, здоровье означает, что это человек, который утверждает сам в себе. Другими словами, это человек, который прибывает в равновесии и гармонии.

Следующее преимущество Аюрведы – это связь с *практикой йоги. Йога – это соединение, связь с духовным.*

*Выше, мы уже отмечали, что более тонкие энергии управляют и контролируют более грубые энергии. Поэтому, такая связь помогает излечить свои болезни.*

И последнее преимущество Аюрведы заключается в *индивидуальном подходе к каждому человеку*. Современная медицина – это своеобразный «конвейер», где одно лекарство прописывается для всех. В Аюрведе, каждое лекарственное средство или диета прописывается в соответствии с конституцией человека, с его индивидуальными особенностями.

*У вас, мои дорогие читатели, наверное, сложилось впечатление, что западная медицина состоит из одних недостатков. Но это не совсем так. Есть, по крайней мере, два направления в западной медицине, в которых ей нет равных.*

*Это медицина оказания экстренной помощи больным («скорая помощь»), и хирургия.*

([www.med39.ru/vostmed/1.html](http://www.med39.ru/vostmed/1.html))

Приводится пример с человеком, который получил ожог. В этом случае надо принять экстренные меры. Лучше всего обратиться к современному врачу. Недостаток Аюрведического лечения в том, что оно медленно воздействует.

«Если, например, речь идет о какой-то острой болезни, нужно принять срочные меры. Лучше в таком случае не ждать, а вызывать «скорую помощь». Если вы почувствовали острую боль, например, в животе, нужно обратиться к обычным врачам, чтобы устранить кризис. После устранения кризиса, можно прибегнуть к Аюрведическим методам лечения, которые действуют медленнее, но эффект от этого лечения более глубокий и полный.

В Аюрведе существует большой раздел, где описывается *хирургия*. Но, к сожалению, этот раздел в значительной степени утерян, и утеряна преемственность аюрведических хирургов. Современная Аюрведа – это, в основном, фитотерапия, то есть лечение болезней с помощью трав. В настоящее время нет практикующих аюрведических хирургов.

*Здесь говорится только о хирургии на материальном уровне. Но существует психическая хирургия, на кото-*

рую способны, так называемые, «филиппинские хилеры». Тем, кто интересуется этой темой, советую прочитать об этом, по следующей ссылке (Книга Тихоплав В. Ю., Тихоплав Т. С. «Жизнь напрокат», стр. 26). Можете скачать с Интернета.

Теперь, когда мы разобрали, что такое Аюрведа, и чем она отличается от западной медицины, нам надо акцентировать внимание на физическом здоровье. Стратегия наших действий должна заключаться в следующем: при помощи правильного образа жизни (здоровье человека, примерно, на 50% – 55% зависит от здорового образа жизни), правильного питания, режима дня, приводим организм в норму. А имеющиеся болезни, вылечиваем Аюрведическими средствами, или средствами западной медицины, взяв от них всё самое лучшее. Начнём с темы «Правильное питание. Прасад».



# Правильное питание. Прасад

*Этот раздел книги я начну с очень важного для человека утверждения. Основной причиной таких болезней человека, как сахарный диабет, атеросклероз, желчекаменная болезнь, образование камней в органах является отсутствие культуры питания.*

*В начале, я сделаю некоторое вступление, которое надо знать. Это самая важная информация, без которого мы не поймём, для чего нужно правильное питание.*

(Интернет. Книга О. Г. Торсунова «Рекомендации по питанию.» ч.8)

Для того, чтобы совершать ту или иную деятельность мы пользуемся четырьмя видами сил: благостной, страстной, невежественной и духовной. На эти силы воздействует пища, которую мы употребляем. Эта сила носит название «прана». Прана – это жизненная энергия человека. Без праны мы не сможем совершить никаких действий. Для действий нужна сила, энергия. В зависимости от этих четырех видов сил, человек получает от пищи соответствующее воздействие на наше тело, чувства, ум и разум. Другими словами, пища может оказать на нас благостное воздействие, страстное воздействие, невежественное воздействие и ду-

ХОВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.

# 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.