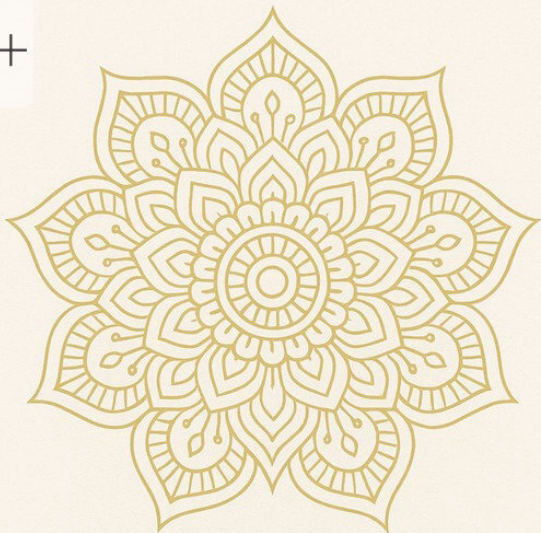


18+



# НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ЗНАНИЙ О ЖИЗНИ

ВВЕДЕНИЕ В АЮРВЕДУ

ДОКТОР ВИКРАМ ЧАУХАН

**Викрам Чаухан**  
**Настольная книга знаний**  
**о жизни. Введение в Аюрведу**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72793213](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72793213)*

*ISBN 9785006860049*

**Аннотация**

«Настольная книга знаний о жизни. Введение в Аюрведу» – практическое руководство по древней индийской науке о здоровье и долголетию. Доктор Викрам Чаухан простым языком раскрывает философию Аюрведы, основы пяти элементов, трёх дош и жизненных энергий. Книга показывает, как питание, мысли и образ жизни влияют на гармонию тела и ума, помогая вернуть естественное равновесие и внутренний покой.

# Содержание

Введение	8
ГЛАВА 1. АЮРВЕДА – ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ	17
ГЛАВА 2. КОНЦЕПЦИЯ 25 ЭЛЕМЕНТОВ	33
ГЛАВА 3. ГДЕ НАХОДЯТСЯ И КАК ДЕЙСТВУЮТ ВАТА-ПИТТА-КАПХА	36
ГЛАВА 4. Конституция человека – Типы тела или Пракрити	43
ГЛАВА 5 Конституция тканей, каналов и оджас	46
ГЛАВА 6—ПОНЯТИЕ «АГНИ» – ОГОНЬ ТЕЛА	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# **Настольная книга знаний о жизни. Введение в Аюрведу**

**Викрам Чаухан**

© Викрам Чаухан, 2025

ISBN 978-5-0068-6004-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Практикуя как Вайдья (Vaidya – аюрведический врач, практик – здесь и далее см. глоссарий терминов в приложении, прим. перев.) на протяжении более тридцати лет, я часто оглядываюсь на свой опыт в этой области и задаюсь вопросом, достаточно ли правильно было бы называть Аюрведу «индийской системой медицины». По своему происхождению она, несомненно, «индийская», но разве это только «система медицины»? С годами я пришел к убеждению, что полагать, что Аюрведа – это всего лишь еще одна «система медицины», – это весьма недальновидный подход. Аюрведа, как следует из названия, является системой знаний о жизни

в целом. На мой взгляд, ни одной другой современной системе по улучшению здоровья не удастся в такой полной мере отразить определение термина здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, которое гласит:

«Здоровье – это не просто отсутствие болезни или недуга, – это состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Согласно этой дефиниции, Аюрведа не только обещает нам поддержание и сохранение здоровья, но и выходит за эти рамки. Она предлагает значительно более широкое понятие о хорошем состоянии здоровья, которое, помимо здоровья физического, социального и психического, предлагает человеку обрести духовное здоровье. Ученик и практик Аюрведы может лишь сохранять скромность, памятуя об ограниченности своих познаний в этой великой области знаний и философии, которая развивалась тысячи лет в результате экспериментов и интеллектуальных трудов древних индийских риши (провидцев). Он может только восхищаться масштабами этой кладези знаний и смиренно служить в роли врача, который стремится облегчить физические, психические, духовные и социальные страдания. После тридцати лет самоотверженных усилий в этой области, я все еще во власти скромности, свойственной великому Ньютону, и чувствую себя словно ребенок, собирающий гальку на берегу океа-

на этих знаний, радующийся тому, что время от времени ему попадаются более гладкие камушки, нежели остальным. В самом деле, я бы даже сказал, что мне пока даже не удалось протянуть руку, чтобы хотя бы набрать этих камушков, и я просто чувствую удовлетворение от самого факта причастности к этому океану, глядя на россыпь гальки вдоль его берегов. Поэтому, когда доктор Викрам Чаухан попросил меня написать предисловие к своей книге, я был крайне польщен выпавшей мне честью, но я также осознал, что, возможно, не способен в полной мере выразить свое восхищение такой великой сферой знаний как Аюрведа.

Я восхищаюсь доктором Викрамом Чауханом за его усилия донести знания об Аюрведе до неискушенного читателя, хоть совсем небольшую их часть. Назначение этой книги, конечно же не в том, чтобы детально осветить каждый из аспектов Аюрведы, и я уверен, что доктор Викрам согласится со мной – это, безусловно, было бы титаническим трудом. На самом деле, скромная цель этой книги заключается в том, чтобы представить введение в эту ведическую науку неискушенному читателю, так чтобы он заинтересовался далее постижением более глубоких слоев Аюрведы и нашел полезные для себя знания о сохранении здоровья. Данная книга написана в простой и понятной форме; она легко читается. Она знакомит читателя с основами Аюрведы и дает некоторое представление об аюрведической точке зрения на лечение некоторых недугов. Книга уделяет достаточно большое

внимание общим принципам подхода Аюрведы в лечении целого ряда распространенных заболеваний. При этом делается упор на заболевания, обусловленные современным образом жизни, такие как гипертония, ревматоидный артрит, сахарный диабет и некоторые другие.

Я благодарю доктора Викрама Чаухана за его инициативу в написании этой книги. И я совершенно уверен, что это только начало долгого пути. Будучи учеником Аюрведы всю свою жизнь, я желаю своему однокурснику всего наилучшего в распространении этой науки.

Вайдя Мадан Гулати

Д-р Мадан Гулати

Доктор Медицины (Аюрведа)

Заместитель директора,

Департамент AYUSH, Чандигарх, Индия

\* Имеются противопоказания. Перед применением нужна консультация специалиста (врача)».

# Введение

Очевидно, что основной причиной большинства заболеваний является стресс. Наш мир меняется во все более ускоряющемся темпе. Такое впечатление, что все спешат; ежедневно делается столько новых открытий. Несомненно, каждое новое открытие предназначено для того, чтобы сделать нашу жизнь более комфортной. Но что происходит на самом деле? Мы до такой степени привыкаем жить и работать с так называемыми удобствами, что без них, кажется, уже невозможно жить. Нет сомнений в том, что новые открытия и электронные устройства служат нашему комфорту, но наша зависимость от них уже породила много проблем со здоровьем. Стресс от повседневной жизни – это первопричина этих проблем.

В Аюрведе наш интеллект называется «Прагья» (санскр. Pragyā). Причина всех болезней и проблем – неверные действия нашей Прагьи. Наша Прагья (Интеллект) одурачена нашим ложным эго и логическим умом. Наш ум стал рабом наших ощущений, и мы ведем себя как марионетка в их руках. К примеру, люди, страдающие диабетом, знают, что сахар им не подходит, но все же они едят сладости, так как не могут контролировать свои чувства. Так же и люди, страдающие от ожирения, осознают, что есть фаст-фуд им вредно, однако же, продолжают им питаться. Многие люди пре-

красно знают, что алкоголь повреждает их печень и сердце, но все же не могут контролировать свои пристрастия.

К тому же, одержимое желание обладать материальными ценностями создало настоящий хаос во всем мире. Каждый стремится получить материальную выгоду, и все с трудом заработанные деньги тратятся на чувственные удовольствия, а не на самореализацию. Люди работают день и ночь, чтобы удовлетворить свое ложное эго и улучшить свое финансовое положение, покупая новые машины и гаджеты.

Слух, Осязание, Зрение, Вкус и Обоняние – все эти пять чувств извращают способность ума принимать решения и одурачивают интеллект, используя ложное эго.

Надо заметить, что многие отрасли индустрии работают только для того, чтобы удовлетворять прихоти наших органов чувств, которые никогда не находятся под контролем нашего ума. Люди упорно трудятся в условиях стресса и до изнеможения, лишь бы ублажить свои чувства.

Причина потери равновесия

Интеллект

Основной причиной всех болезней является злоупотребление своими интеллектуальными ресурсами (прагья) и чрезмерное потворство чувственным удовольствиям. Болезнь возникает тогда, когда разум, оправдывая ошибочный поступок с помощью ложного эго, становится марионеткой

## органов чувств.

Чувства	Органы чувств	Примеры чрезмерного удовлетворения органов чувств
Слух	Уши	Музыка и подкасты, мобильные смартфоны
Осязание	Кожа	Косметика, мода, порнография
Зрение	Глаза	Телевидение, фильмы, сериалы
Вкус	Язык	Изысканные блюда, дорогие рестораны
Обоняние	Нос	Дорогие духи, дезодоранты

Наше восприятие мира основано на чувствах. Мы слышим, видим, осязаем, ощущаем вкус и запах. Органы чувств – это инструменты, с помощью которых мы взаимодействуем с реальностью. Однако чрезмерное стремление к их удовлетворению может приводить к привязанностям, беспокойству и зависимости.

Ложное эго создаёт иллюзию, что именно эти чувственные удовольствия и есть наша истинная природа. Разум же способен различать, где граница между здоровым наслаждением и избыточным увлечением, которое может нас поработить. Давайте разберём, как это проявляется в жизни.

Слух связан с ушами. Мы потребляем огромное количество аудиоинформации: музыка, подкасты, новости, социальные сети. Звуковая среда формирует наше настроение, но постоянный поток фонового шума заглушает тишину, в которой рождаются осознание и внутренний покой.

Осязание связано с кожей. Косметика, мода, индустрия ухода за телом – всё это создаёт стандарты, которые формируют наше представление о красоте и самоуважении. Однако за этим может скрываться привязанность к внешнему образу, а в крайних случаях – зависимость от тактильных удовольствий, таких как чрезмерная забота о комфорте или даже порнография.

Зрение – это наши глаза. Телевидение, фильмы, сериалы, социальные сети создают потоки визуальной информации, способные полностью поглотить наше внимание. Мы можем часами погружаться в экраны, теряя связь с реальным миром.

Вкус – язык. Искусство кулинарии сделало питание не просто потребностью, а целым ритуалом. Изысканные блюда, дорогие рестораны, стремление к гастрономическим удовольствиям порой превращаются в зависимость, когда мы едим не из-за голода, а ради удовольствия.

Обоняние связано с носом. Запахи могут вызывать приятные воспоминания, создавать уютную атмосферу. Но индустрия парфюмерии, ароматизаторов, дезодорантов использует это, чтобы привязывать нас к определённым эмоциям, создавая зависимость от искусственных ароматов.

Во всём важно чувство меры. Чувства – это инструменты, но не хозяева нашей жизни. Разум должен быть главным в этом балансе, помогая осознавать, когда удовольствия служат нам, а когда начинают управлять нами.

Хотя, казалось бы, каждый из нас способен зарабатывать все больше с каждым днем, нам приходится работать все больше и больше, чтобы ублажать свои голодные чувства. Желание покупать большие дома, более дорогие машины, дорогие и ненужные вещи приводит к тому, что порой мы полностью забываем о нашем здоровье.

Это не означает, что мы не должны стремиться к лучшему, что может предложить этот мир, или что мы должны избегать усердной работы. Хочу только сказать, что мы должны стараться более позитивно относиться к жизни, мы должны стремиться жить не в постоянном напряжении, а в гармонии с природой. Зависть, ревность и гнев, чрезмерные желания и сексуальные излишества, погоня за яркими впечатлениями приводят к дисгармонии в уме и теле. Все эти мысли и эмоции стимулируют синтез таких гормонов в гипоталамусе, которые нарушают биохимию организма. Эти чрезмерные ощущения вызваны вредными химическими веществами в организме, которые буквально поглощают жизненную энергию, или «прану», как ее называют в Аюрведе. Такая недисциплинированная биохимия в организме вызывает диабет, нарушения кровяного давления, провоцирует появление опухолей и многие другие заболевания.

Еще один принцип Аюрведического лечения заключается в укреплении иммунной системы, а не в борьбе с бактериями. С момента появления микроскопов и антибиотиков интеллектуальный потенциал ученых был сосредоточен на уни-

чтожении микробов и борьбе с болезнями. С открытием новых антибиотиков началась бесконечная война между бактериями и людьми. Со временем люди привыкли бороться с микробами только с помощью антибиотиков.

Сопrotивляемость человека к инфекциям со временем снижается. Бактерии постепенно приспосабливаются к большинству антибиотиков, имеющихсЯ в арсенале человека. Убивать врага мощным оружием не глупо, но ведь глупо убивать себя вместе с врагом. Мудрецы древности хорошо знали о существовании бактерий (например, Сушрута (1000 до н. э.), основоположник древней аюрведической хирургии, известен как отец современной пластической хирургии), но они не переставали подчеркивать важность баланса внутренней энергии (Ватты, Питты и Капхи). Микробы могут причинить нам вред и вызвать инфекцию, только если нарушен внутренний баланс. Семя не может вырасти и стать деревом, если нет всех необходимых факторов. Оно может вырасти только тогда, когда почва плодородна и имеются все благоприятные условия для его роста.

Также бактериям проще заразить наш организм, если наша иммунная система ослаблена. Эта слабость или дисбаланс возникает из-за нарушения баланса трех энергий, – Вата, Питта и Капха. Нарушение баланса между этими тремя энергиями обусловлен различными причинами, включая малоподвижный образ жизни, недоедание, потребление консервированных и обработанных пищевых продуктов и слиш-

ком напряженный образ жизни. Несмотря на то, что мы это знаем, по-прежнему существует большое недопонимание по этим вопросам. «Невежество – причина всех болезней, а знание – это наш путь к спокойной жизни». Даже знаменитый французский микробиолог, исследователь физиологии бактерий и первооткрыватель вакцины от бешенства Луи Пастер, перед смертью признал: «Бактерии – это ничто, а почва (благоприятная среда) для них – это все».

Аюрведа фокусируется на укреплении жизненных сил. Этот процесс станет возможным лишь в том случае, если мы изменим наш образ жизни, привычки питания и отношение к различным жизненным событиям.

Природа дарит нам свои сокровища – это лекарственные растения и минералы. Это оружие, созданное самой природой. Растения и минералы атакуют корни болезни и помогают организму восстановить утраченные силы. Пряности и другие природные средства улучшают защиту нашего тела или «Оджас» – жизненную энергию. Минералы и витамины из природных источников намного эффективнее, чем синтетические витаминные препараты. Так, например, плод амлы (эмбилики) или три столовых ложки сока плодов амлы – намного лучшее средство, чем жевательная таблетка витамина С. Одна столовая ложка натурального сока амлы содержит от 50 до 90 мг витамина С.

Возможно, в растениях может быть и множество других витаминов, которые необходимы нашему организму, но со-

временная наука еще их не открыла.

Не только травы и минералы повышают жизненный тонус организма, также важное влияние оказывают и позитивные мысли. Смех, любовь, покой, щедрость, ощущение счастья, прощение и благотворительность стимулируют синтез в нашем организме положительных и снижающих стресс гормонов, которые восстанавливают нарушенный биохимический баланс. В свою очередь гнев, ревность, ненависть, месть, жадность и нитьё способствуют выработке гормонов стресса в организме.

Цель этой книги – рассказать о целительной силе природы. Она предназначена как для специалистов, так и для просто заинтересованных людей. Акцент делается на роли питания, трав и лекарственных растений, а также здорового образа жизни в профилактике и лечении заболеваний.

О боге Дханвантари

Дханвантари – божество высшей иерархии богов, покровитель Аюрведы и естественных методов исцеления. Ему приписывают продвижение как врачевания, так и философских аспектов Аюрведы. Он также является воплощением бога Вишну (Вишну – бог-хранитель, пришедший на землю в различных формах, чтобы помочь человечеству).

*Настоящая книга предназначена для ознакомления с принципами аюрведы и не является руководством по са-*

*молечению. Имеются противопоказания. Перед применением нужна консультация специалиста (врача).*

# ГЛАВА 1. АЮРВЕДА – ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аюрведа представляет собой одно из традиционных учений о лечении различных заболеваний с использованием природных средств, которые практикуются в Индии с древних времен. Это как дар Бога на благо человечества.

Веды – ведическая литература – кладезь древних сокровищ знаний, которые произошли от самого Бога. Бог создал этот мир и в форме Вед дал нам руководство, объясняющее, как действует этот мир. Аюрведа – это руководство по управлению жизнью, в котором Бог объясняет, как жить здоровой и счастливой жизнью во всех её аспектах.

Аюр – дословный перевод – «долголетие». Аюрведа – это наука о жизни. Это руководство о том, как следовать счастливому, здоровому, мирному и процветающему образу жизни, предотвращая болезни и ведя достойную социальную жизнь.

Аюрведа существует столько же, сколько в этой вселенной существует жизнь, потому что принципы исцеления основаны на нестареющих, вечных законах природы. Согласно учению Аюрведы, вся физическая материя, включая наше тело, состоит из пяти элементов – Земли, Воды, Эфира, Воздуха и Огня. Единственное отличие состоит в том, что в нашем

теле есть и шестой элемент, называемый Душой, тогда как неодушевленная природа состоит только из пяти элементов в разных отношениях и пропорциях. Реальными проявлениями этих пяти элементов являются три основные физиологические субстанции или «троица» из биологических энергий (дош – прим. пер.), которые обеспечивают поддержку всех реакций в процессе обмена веществ. Эта троица из биологических энергий называется Вата (кинетическая энергия), Питта (тепловая энергия) и Капха (потенциальная энергия).

Древний знаток Аюрведы Чарака (Charaka) объясняет:

«Dharmartha-kama-moksanam arogyam uttamam rokastasyapahartarah srevaso jivitasya sa»

Жизненные цели, продиктованные верой или кармой, цели материального мира, чувственные удовольствия или освобождение могут быть достигнуты только тогда, когда человек здоров. Болезнь разрушает здоровье, благополучие и жизнь как таковую.

(Charaka Sutra Sthana 1—15)

Эта древняя шлока (фраза – прим. ред.) ясно указывает на важность здоровья для счастливой, радостной и мирной жизни.

«Hitahitam Sukham Dukham Aayustsya hitahitam Maanam Ch tachh yatroktam Ayurved S Ucchayate»

Эта древняя шлока определяет Аюрведу как науку о жизни, которая объясняет, какие принципы, диета, образ жизни являются хорошими, а какие – плохими, которые ведут

к счастливой или несчастной жизни, и каков именно образ жизни, известный как Аюрведа.

«Samdosha samagnisch samdhatu malkriya Prassnatma indriya man swasth ityabhidhiyate»

Согласно Аюрведе, здоровье – это баланс трех биологических энергий. Если они вышли из равновесия, то здоровье ухудшается или возникает болезнь.

Определение здоровья с точки зрения Аюрведы выражено в следующем: это идеально сбалансированная физическая и психическая биоэнергетика, пищеварительный и физиологический огонь, сбалансированный обмен веществ, эффективные выделительные функции, благодать души, равновесие чувств и разума. Их дисбаланс определяется как болезнь. Аюрведические практики направлены на достижение этого баланса. Баланс трех биологических энергий можно поддерживать с помощью диеты, образа жизни, различных аюрведических растений, минералов и очистительных процедур.

Этот баланс нарушается из-за беспорядочного образа жизни, длительной физической и умственной перегрузки, неправильного питания, несовместимой пищи и чрезмерного поиска чувственного удовлетворения.

Таким образом, Аюрведа – это путеводитель жизни в гармонии с природой и сохранения стабильного здоровья. Через Аюрведу мы можем получить советы по поддержанию баланса трех биологических энергий и рекомендации по уходу за телом, ежедневным ритуалам и оздоровительной диете.

Если мы не ложимся рано спать, то Вата доша (воздух) увеличивается в организме. Это вызывает боль в костях, мышечные спазмы, темные круги и мешки под глазами, запоры, сухость во рту и ускоренное старение. Кроме того, несвежая пища, оставленная на ночь, вызывает рост Вата доши. Симптомы Вата доши усугубляются чрезмерной работой и усталостью, вызванной длительным путешествием. Это приводит к таким заболеваниям, как боли в суставах, шее, пояснице, нервозности, спутанности сознания, бессоннице, запорам и т. д.

В свою очередь, Питта (доша огня) проявляется чрезмерным жаром. При выборе продуктов питания, трав и в поведении, которые обладают свойствами, подобными Питте, Питта в организме увеличивается. Питта выбивается из равновесия при употреблении горячей, острой пищи, пряных специй и алкоголя. Домом для Питты в теле являются печень и желудок. Питту усиливают чрезмерная агрессия, гнев, ревность и ненависть. Это приводит к язвенной болезни, заболеваниям печени, изменениям артериального давления и т. д.

Дисбаланс Капхи (земля + вода) вызывается чрезмерно жирной пищей и малоподвижным образом жизни. Избыточная Капха блокирует все пищевые и выделительные каналы, что приводит к ожирению и диабету. Соответственно, эти каналы и Капха уравнивается диетой и привычками, противоположными сущности Капхи.

Далее следует дать объяснения и другим понятиям, таким

как Оджус (Оджас), Аама и Дхату.

Оджас (Odjus или odjas – прим. пер.) – это жизненная энергия, которая присутствует в нашем теле и отвечает за физические и психические аспекты здоровья. Она придает силу сердцу и телу, делает кожу сияющей. Токсины или свободные радикалы разрушают Оджас, создавая чувство усталости и депрессии. Токсины создают дисбаланс в энергетической троице и оказывают ярко выраженное негативное влияние на Оджас. Аюрведа делает большой акцент на увеличении жизненной энергии человека или сопротивляемости человека болезням (иммунитет – прим. Ред.), что часто называют Оджасом.

Ама (Āma) – это своего рода липкое вещество, которое образуется в организме из-за чрезмерного регулярного потребления тяжелой и жирной пищи. Ама считается болезненной формой «Капхи», которая покрывает язык, кишечный тракт по всей длине, блокирует микроканалы, клетки и закупоривает артерии. Это вызывает застой в системе, что приводит к абсорбции несвежей, непереваренной пищи в кишечнике. Это, в свою очередь, вызывает образование токсинов, которые разрушают иммунную систему, приводя к аутоиммунным заболеваниям. Эти проблемы можно устранить, очистив Аму с помощью фитотерапевтических препаратов, таких как Сандживани Вати, Арогьявардхани Вати и т. д.

Таким же образом аборт и выкидыши создают риск развития кисты яичника, рака молочной железы и миомы

матки. В результате аборта гормоны и другие остатки биохимических веществ, выделяемых гипоталамусом и эпифизом для поддержания беременности, накапливаются в организме. После аборта гормоны, которые вызвали изменения в женских репродуктивных органах и в груди, больше не нужны организму, но изменения, которые они вызвали, не отменяются. Бог дал женщине возможность забеременеть и дать жизнь кому-то, но она решила сделать аборт. В результате она страдает от проблем, вызванных Амой. Эти избыточные гормоны также можно рассматривать как Аму в теле. Другие расстройства, которые могут быть связаны с Аамой, включают ревматоидный фактор, белки HLA B27 (Human Leukocyte Antigen, иммуногенетический маркер – прим. ред.) и другие иммунологические факторы, которые вызывают аутоиммунные заболевания. При правильном лечении, пищеварительный огонь (Джатарagni) и индивидуальный огонь тканей сжигают эти факторы и медиаторы.

Дхату (Ткани) – в Аюрведе говорится о семи дхату, которые составляют наше тело, это:

Раса (плазма) – питательная жидкость)

Ракта (кровь)

Мамса (мышцы)

Меда (жировые ткани)

Астхи (кости), (и хрящи – прим. ред.)

Маджа (костный мозг), (и нервная ткань – прим. ред.)

Шукра (сперма и репродуктивные ткани), (и яйцеклетки –

прим. ред.).

Описанные в Аюрведе Дхату – это различные органы и части нашего тела.

## Происхождение Аюрведы

Веды – это самые древние из сохранившихся письменных текстов нашей цивилизации. Эти древние индийские тексты были написаны на санскрите. В текстах объясняются основы геометрии, астрономии, астрологии, образа жизни, поведенческих наук, метафизики, экономики и науки о жизни. Всего известны четыре Веды. Считается, что Бог Брахма, создавая жизнь, также создал обширную коллекцию писаний, состоящую из 100 000 стихов о жизни и принципах, которые ее поддерживают. Все это знание было передано мудрецам древности самим Брахмой. И мудрецы с помощью божественного благословения создали четыре следующие Веды:

## Ригведа Самведа Яджурведа Атхарведа

У всех Вед есть дополнительные приложения, а именно Аюрведа (здоровье, врачевание и образ жизни), Артхшастра (политика и экономика), Дханурведа (боевые искусства) и Гандхарваведа (музыка). Аюрведа является приложением к Атхарведе.

Аюрведа, в свою очередь, имеет восемь ответвлений – специальностей:

1. Болезни и лечение внутренних органов (Кая Чикитса)

2. Уши, горло, нос и глаза (Шалакья тантра)
3. Токсикология (Агад тантра)
4. Общая хирургия (Шалья тантра)
5. Педиатрия (Кумарбхритья)
6. Психическое здоровье или психиатрия (Бхута видья)
7. Гериатрия и восстановительная терапия (Расаяна)
8. Репродукция и репродуктивная терапия (Ваджикарана)

К слову, Аюрведа – это не только медицинская система, но также искусство и философия жизни. Бог Брахма – «создатель» – создал её, чтобы поддерживать жизнь во вселенной. Поэтому название книги на английском языке – «Руководство Бога по исцелению». В древней ведической литературе говорится, что Бог Брахма передал знание Аюрведы своему сыну Дакше Праджапати, который передал свои знания братьям-близнецам Ашваникумара (Ashwanikumara). Братья Ашваникумара были чрезвычайно способными и были одарены целительными знаниями. Они также известны как «магические» врачи небесных богов. Они исцелили много неизлечимых болезней и провели выдающиеся хирургические операции.

Бог Индра, царь небесных ангелов, получил знание от Ашваникумаров и передал его далее богу Дханвантри и Махариши Бхардваджу, чтобы распространить знание Аюрведы среди людей на земле.

Махариши Атрея получил Аюрведические знания от Махариши Бхардваджи и передал их шести ученикам:

Агнивешу, Бхела, Джатукарну, Прашару, Хариту и Кшарпану. Агнивеш, будучи самым способным из учеников, создал трактат по Аюрведической медицине «Агнивеш Самхита», который позднее был переиздан как Чарака Самхита (1500 г. до н. э.). Эта превосходная работа подробно объясняет основные принципы Аюрведы и помогла многим ученым изучить Аюрведу и написать о ней книги.

Другой выдающийся ученик бога Дханвантри – это Сушрута, который изучил искусство хирургии и создал известный трактат по хирургии «Сушрута Самхита» (1200 до н. э.). Это уникальная рукопись. Искусство и методы хирургии, описанные в ней, настолько технически совершенны, что до сих пор используются во многих современных операциях, и Сушрута до сих пор считается отцом пластической хирургии. Он был первым в истории человечества, перенесшим много косметических операций, включая первую пластическую операцию на носу. Это два основных трактата, которые излагают основы Аюрведы и их до сих пор читают знатоки Аюрведы по всему миру. Другой ученый Аюрведы, Вагбхатта, создал сборники «Аштанга Сангрех» и «Аштанга Хридая». Оба текста Вагбхатты по сути являются кратким обзором трактатов «Чарака Самхита» и «Сушрута Самхита».

Основные принципы Аюрведы  
Концепция пяти элементов

Вся материя в этой вселенной состоит из пяти основных элементов. Исключение составляют живые существа, которые благословлены бессмертной душой. Согласно Аюрведе, каждая вещь в этой вселенной состоит из пяти основных элементов в разных пропорциях. Этими пятью элементами, называемыми панчбхуты или панчмахабхуты, являются Земля (Притхви), Вода (Джал, Джала), Воздух (Вайю), Огонь (Агни), Эфир или Космос (Аакаш). Пища, планеты и все живые и неживые существа состоят из этих пяти элементов. Существует всеобъемлющая гармония как на уровне макрокосма, так и на уровне микрокосма, и наше тело является чрезвычайно миниатюрным представлением вселенной. Единственное, что отличает живое от неживого – это душа.

Земля	<i>(Prithvi)</i>
Вода	<i>(Jal)</i>
Огонь	<i>(Agni)</i>
Воздух	<i>(Vayu)</i>
Эфир	<i>(Aakash)</i>

## Характеристика пяти элементов

1. Элемент эфира – находится во всех пустотах тела и пустых зонах космоса, передаёт свет, не создает сопротивления, свободен от трения, нежный, богатый. Любая диета, еда или травы с аналогичными свойствами увеличат элемент

Пространства (Эфира) в организме.

2.Элемент воздуха – легкий, сухой, тонкий, подвижный, прозрачный, шершавый – это свойства воздуха. Элемент воздуха отвечает за движение и сухость в организме. Любая диета, физическая активность, лекарства с такими свойствами увеличивают «Вата» или элементы Воздуха в организме.

3.Элемент огня – горячий, острый, интенсивный, сухой, легкий. Он излучает свет и тепло. Любая еда, диета, физическая активность, пряные травы с подобными свойствами увеличат этот элемент в нашем организме. Например, перец чили, имбирь, чеснок, перец увеличат элемент «Питта» или «Огонь» в организме.

4.Элемент воды – влажная, сплоченная или липкая, прохладная, мягкая и маслянистая. Вода присутствует во многих продуктах, молоке и травах, а также в нашем организме. Чрезмерное присутствие воды увеличивает вышеуказанные свойства в нашем организме и уменьшает обратные. Прием воды полезен при заболеваниях, вызванных огнем (или «Питтой») и воздухом (или «Ватой»), таких как кислотность, проблемы с кожей, запоры, сухость, чрезмерное разделение или накопление метаболитов/токсинов. Иными словами, вода действует как антиоксидант.

5.Элемент Земли – жесткий, плотный, стабильный, тяжелый, тупой и медленный. Этот элемент формирует устойчивую структуру во вселенной и в нашем теле. Любая еда, упражнения или травы с аналогичными свойствами будут

питать и поддерживать организм, а также создавать ощущение тяжести, укреплять выносливость и стабильность.

Это свойства пяти элементов, из которых состоит Вселенная. Используя эти свойства, всё в этом мире может быть классифицировано в соответствии с комбинацией пяти элементов в разных масштабах и пропорциях. Даже все элементы периодической таблицы современной химии можно классифицировать по этим пяти элементам. Например, стальной прут содержит больше земли, чем дерево. В дереве есть земля и вода. Все пять элементов находятся в нашем теле, а именно Эфир и Воздух (полые органы и полости тела), Огонь (биохимические ферменты и реакции), Земля (структуры костей) и Вода (слизистые, пищеварительные соки и жидкости внутри клеток и межклеточные жидкости).

Атом также может быть представлен в виде комбинации пяти элементов. Электрический заряд соответствует энергии огня в атоме. Ядерная реакция также демонстрирует выход энергии огня между атомами.

Элемент Земли представлен массой электронов, протонов, нейтронов, а также субатомных частиц в атоме. Элемент воды обеспечивает сцепление между субатомными частицами. В атоме они взаимосвязаны благодаря природе связующего элемента воды. Пустота элемента воздуха проявляется в силе, которая вызывает движение электронов вокруг ядра. Эфир – это свободное пространство между атомами или пустое пространство внутри атома. Баланс между этими энер-

гиями, в частности Вата (воздух), Питта (огонь) и Капха (вода) сохраняет целостность атома, предотвращая его превращение в атомную бомбу. По этому принципу эти энергии также движут самой Вселенной. Планеты, и галактики, движущиеся в космосе, также вписываются в модель энергетической троицы.

Не менее полезна эта аналогия в отображении функций и структуры клеток. Метаболические и энергетические процессы, происходящие в митохондриях и других клеточных органеллах, являются примером энергии Огня. Кислород представляет элемент Воздуха, но Вода есть и остается водой. Структура плазматической мембраны и других плотных компонентов клетки представляет элемент Земли. Пустое пространство в вакуолях обеспечивается элементом Эфира. Баланс этих элементов варьируется в разных средах, и один элемент может эволюционировать в другой. Например, при очень низких температурах элемент Воды может превратиться в элемент Земли. Точно так же, та же вода при нагревании превращается в пар, испаряется и превращается в пространство (эфир). Точно так же, изменение формы происходит путем сжигания чего-либо. Предположим, мы сжигаем бумагу, часть ее испаряется, превращаясь в Эфир и Воздух, и таким образом, из Земли она превращается в Воздух и Эфир.

Тело человека и Вселенная

Все энергии в теле человека действительно воплощают энергии, которые действуют во Вселенной, то есть все, что мы видим во Вселенной на макрокосмическом уровне, находится в организме человека как микрокосм и выполняет те же функции.

Функции энергии в микрокосмосе – в теле человека		Функции энергии в макрокосмосе – во Вселенной	
Вата (кинетическая энергия)	Движение	Ветер (энергия ветра)	Движение
Питта (тепловая энергия)	Регуляция температуры	Солнце (энергия Солнца)	Контроль температуры
Капха (потенциальная энергия)	Сила, мощь	Луна (энергия Луны)	Питание

## Наличие элементов в человеке

Пять элементов находятся в разных живых и неживых существах в разных сочетаниях и пропорциях. В живых существах есть пять элементов и душа, тогда как неживые существа состоят только из пяти элементов. Эти пять элементов находят свое проявление в людях в форме трех энергий, называемых дошами, или Три-дошами. Доши также можно назвать энергетической троицей.

### Принцип Трех дош или троица энергий

Принцип Трех дош (Тридош), или энергетической трои-

цы, является еще одной фундаментальной теорией Аюрведы. Это также можно рассматривать как объединение панчбхуты (панчмахабхуты, пяти элементов) в трех комбинациях – проявления биологических, физиологических и физических сил, которые обеспечивают метаболические функции и структурное строение тела. Баланс между этими тремя силами проявляется как здоровье, а их дисбаланс проявляется как болезнь. Все, что восстанавливает этот баланс, полезно для здоровья. Таким образом, определенная диета, физические упражнения, поведенческие привычки или лекарства могут быть рекомендованы для восстановления баланса и здоровья. Эта тройца энергий и есть Тридоша, либо взаимодействие дош – Вата, Питта, Капха и 5 элементов.

Тридоша	Энергетические характеристики	Состав элементов
1. Вата	Кинетическая энергия	Воздух + Эфир
2. Питта	Тепловая энергия	Огонь
3. Капха	Потенциальная энергия	Земля + Вода

Это физический состав элементов 3 основных Дош, которые действуют в синергии, чтобы поддерживать здоровье тела. Энергетический баланс дош отвечает за поддержание здоровья на физическом уровне. Однако в Аюрведе есть и много других принципов, которые будут объяснены в по-

следующих главах этой книги. В Аюрведе для достижения полного физического, ментального, социального и духовного благополучия считается необходимым равновесие и согласованность в измерениях чувства-тело-разум-душа.

Аю (жизнь) – это не только продолжительность жизни, выраженная в прожитых годах, но и единство между разумом, телом, чувствами и душой. Таким образом, Аюрведа придает также большое значение разуму и душе человека.

# ГЛАВА 2. КОНЦЕПЦИЯ 25 ЭЛЕМЕНТОВ

В предыдущей главе мы получили представление о 5 элементах и 3 энергиях, а именно: Вате, Питте и Капхе. Давайте теперь углубим наше понимание пяти элементов и других основных принципов Аюрведы. Давайте выясним, как возник видимый мир и из каких компонентов был создан человек.

## 25 элементов

1 Душа – Атма

1 Природа – Пракрити

1 Эго – Аханкаар

1 Интеллект – Буддхи

1 Разум – Манас

5 органов чувств для получения чувственного опыта – глаза, уши, нос, язык, кожа

5 активных рабочих органов – руки, ноги, речь, репродуктивные органы, анус

5 тонких форм восприятия физических элементов (5 Танматр) – зрение, слух, обоняние, вкус, осязание

5 физических элементов – Земля, Вода, Огонь, Воздух, Эфир

25—Всего 25 элементов\

О происхождении этого мира

Аюрведа твердо верит в существование Бога и души (Атман – прим. ред.). Согласно учению Аюрведы, мир изначально возник из союза души с космической материей или природой (Пракрити).

Когда Душа (Пуруша) и Космическая Материя (Пракрити) слились, сформировался интеллект (Буддхи).

Космическая материя в природе изначально была в своей инертной форме, и ей были присущи три непроявленных качества – благость, страсть и невежество. Согласно Аюрведе, благость – это Саттва Гуна, страсть – это Раджас Гуна, а невежество – это Тамас Гуна. Слово Гуна на санскрите означает «свойство». Эти свойства встречаются в природе и в космическом веществе в инертной форме.

Когда эти качества (Гуны) Пракрити (природы) сливаются с душой, возникают интеллект и эго, которые являются активными проявлениями природы.

Интеллект (Буддхи) и эго (Ахамкаар) – это плоды союза природы и души.

Природа в виде Гуны (Саттва, Раджас, Тамас), сливаясь с душой, создает эго (Ахамкаар). Эго создает разум (Манас). Таким образом возникают три вида духовных качеств. Люди приобретают разум типа Саттвы, Раджаса или Тамаса. Три типа эго собираются вместе, чтобы сформировать ум, пять

ВИДОВ ЧУВСТВ, ПЯТЬ ТОНКИХ И ПЯТЬ ФИЗИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ.

# ГЛАВА 3. ГДЕ НАХОДЯТСЯ И КАК ДЕЙСТВУЮТ ВАТА-ПИТТА-КАПХА

Энергетика	Область тела	Уравновешенное состояние	Неуравновешенное состояние
Вата	лёгкие трахея и глотка кишечник нервная система	энтузиазм дыхание, усилие, движения частей тела и желудочно- кишечного тракта, нервные импульсы	Параличи, боли в суставах и в теле, непроходимость кишеч- ника и вздутие, расстройства нервной системы, тревога, стресс, бессонница
Питта	желудок печень желчный пузырь глаза поджелудочная железа кожа сердце	пищеварение, терморегуляция, зрение, сияние кожи, цвет лица, аура, химические реакции в теле	кожные болезни, повышенная кислотность, лихорадка, нарушения работы пече- ни, повышенное или пони- женное кровяное давле- ние, нарушения в работе серд- ца, преждевременное выпаде- ние волос, онкология, на- копление в теле мочевой кислоты (подагра)
Капха	Слюна, пищеваритель- ные соки, межсуставная жидкость, сино- виальная жид- кость в суставах и лёг- ких, в сердце и мозгу	Иммунитет, увлажнение, привязанность, стабильность, надёжность, защита органов	Повышенный холестерин, ожирение, диабет, астма, отёчность, кисты и опухоли, лень, усталость

## Свойства энергетической тройцы

Энергетическая тройца определяет физические, биологические и психические особенности человека. Каждая из трех энергий имеет разные свойства, и каждая по-разному влияет на конкретного человека. Проще говоря, можно дать определение, что Вата – это кинетическая энергия, подобная воздуху во вселенной. Питта – это тепловая энергия, подобная огню, а Капха – потенциальная энергия, как та, что заложена в земле. Таким образом, Вата, Питта и Капха наделяют тело свойствами Воздуха, Огня и Земли.

Некоторые типичные характеристики для людей типа Вата, Питта или Капха объясняются далее.

Физические и функциональные свойства энергетической тройцы

Вата – (ВОЗДУХ + ЭФИР) – нервная система, движение

Вата: Вата или Вайю сравнима с кинетической энергией в организме. Считается, что все движения во Вселенной и внутри тела происходят под воздействием энергии «Вата». Движение всех планет, вращение электронов вокруг ядра атома, все, что движется, имеет составляющую Ваты. В нашем теле есть пять типов Ваты:

1. Прана-вата, – это Вата, контролирующая дыхательную функцию
2. Удана-вата – ведущая Вата речевой функции

3. Самана-вата – Вата, которая способствует пищеварению, формированию испражнений

4. Вьяна-вата – Вата, которая отвечает за движение в теле, кровообращение

5. Апана-вата – Вата, которая контролирует выделение кала и мочи

Расположение Ваты в теле: согласно Аюрведе, Вата расположена в теле в толстой кишке, мочевом пузыре, мочевыводящих путях, позвоночнике, бедрах и ногах.

Функции Ваты в организме: регулирует физические движения, обеспечивает циркуляцию жидкости в организме, контролирует дыхание, стимулирует секрецию пищеварительных соков, регулирует перистальтику кишечника. Можно сказать, что Вата контролирует нейрогуморальную систему, и под ее влиянием нейротрансмиттеры и гормоны направляются в определенные органы.

Эмоции, контролируемые Ватой: с ростом Ваты обостряются страхи, стресс, беспокойство и нетерпеливость.

Физические свойства Ваты: Вата грубая, сухая, легкая, подвижная, прохладная и тонкая (проникающая).

Личности типа Вата: Аюрведа описывает особенности людей конституции Вата. Их можно найти в таблице ниже (глава 4).

Средства устранения расстройств Ваты: массаж с теплым маслом, использование масла гхи внутрь, регулярный сон, целебные травы: ашвагандха, имбирь, тмин, куркума, гутгул,

чеснок, асафетида. Энергия Вата уравнивается согревающими компрессами, молитвами и медитацией.

Питта – (Огонь) – метаболизм (обмен веществ) и другие химические реакции

Питта. Питта похожа на тепловую энергию в организме. Она отвечает за метаболические и химические реакции в организме. Тепловая энергия или «огонь», необходимые для химических реакций, – это «Питта».

В теле есть пять типов энергии Питта:

1. Пачака – (Pachaka Pitta) обеспечивает пищеварение, находится в желудке и тонкой кишке.

2. Ранджака – (от слова «Ранджан», что означает – рисовать.) Ранджака Питта окрашивает кровь в красный цвет, отвечает за образование крови в организме.

3. Бхраджака – (Бхраджака Питта) находится в коже и обеспечивает сияние и текстуру кожи.

4. Садхака – (Садхака Питта) находится в сердце. Любое отклонение от Садхака Питта вызывает гипертонию, аритмию и другие проблемы с сердцем.

5. Аалочака – (Аалочака Питта) находится в глазах и отвечает за зрение.

Расположение Питты в организме: Согласно Аюрведе, Питта расположена в средней части тела: в желудке, в печени, селезенке, двенадцатиперстной кишке, желчном пузыре, в желчи, тонкой кишке, поджелудочной железе, сердце, сет-

чатке глаз, в коже и крови.

Функции Питты в организме: регулирует процесс пищеварения, обмен веществ и ферментативную активность.

Эмоции, контролируемые Питтой: люди типа Питта испытывают гнев, им характерна раздражительность, хорошая логика и сарказм. По мере увеличения Питта доши эти эмоции усиливаются.

Физические характеристики Питты: Питта горячая, острая, едкая, жирная и кислая.

Средства для устранения Питта расстройств: свежая кокосовая вода, все горькие продукты, особенно овощи рода тыквы, такие как бутылочная тыква, длинная тыква, круглая тыква и т. д. Зеленые листовые овощи, яблоки, папайя, дыня, питайя (драконов плод или dragonfruit), растения: ним, амла, катуки, сок алоэ, брахми. Следует использовать масло гхи. Йога и медитация также помогают устранить расстройства Питты. Капха – (Земля + Вода) – питание и поддержка

## Капха

Капха приравнивается к потенциальной энергии в теле. Она состоит из элементов Земли и Воды, поэтому обладает свойствами, аналогичными земле и воде. Это обеспечивает стабильность организма и клеток. Он отвечает за прочность соединительных структур, таких как соединение костей со связками, мышцами и сухожилиями. Это обеспечивает стабильность в теле, а также в уме. Она отвечает за смаз-

ку суставов. Капха состоит из жидкостей и твердых структур в теле, включая жировую ткань. Капха питает и поддерживает тело.

В теле есть пять типов Капхи:

1. Бодхака (Бодхака означает «сделать известным»). Эта Капха находится в слюнных железах языка и заботится об ощущении вкуса.

2. Кледака (Кледак Капха) заботится о пищеварении и находится в желудке, она связан с пищеварительными соками. Увлажняет и смягчает пищу.

3. Тарпака (Тарпака означает «обеспечивать питание и поддержку») имеет питательные функции. Органы чувств также получают питание и поддержку от Тарпака Капха. Спинномозговая жидкость (ликвор – прим. ред.) также связана с Тарпака Капха.

4. Авламбака (Авламбака означает «покрывать»). Авламбака окружает важные органы, например, сердце и легкие. Это можно назвать слоями абсорбирующей жидкости внутри и вокруг жизненно важных органов.

5. Шлешака (Shleshak означает «смазка»). Она находится в суставах и связана с синовиальной жидкостью в суставах.

Расположение Капхи в нашем теле: согласно Аюрведе, Капха находится в верхней части тела, – это легкие, горло, гортань, нос, мозг и глаза.

Функции Капхи в нашем организме: она отвечает за питание и поддержку в нашем организме. Это обеспечивает вза-

имосвязь структур. Он действует как агент сплоченности.

Эмоции, контролируемые Капхой: терпение, душевная стабильность, медлительность, настойчивость.

Физические свойства Капхи: Капха прохладная, липкая, тусклая, маслянистая и сладкая.

Средства для устранения расстройств Капха: поскольку Капха тяжелая, холодная, тусклая, липкая, неподвижная, для её сжигания требуется питание и растения, обладающие тонкими, горячими, подвижными свойствами. Полезными для Капхи травами являются такие специи, как куркума, корица, гвоздика, имбирь, чеснок и тулси – святой базилик.

# **ГЛАВА 4. Конституция человека – Типы тела или Пракрити**

Еще одно уникальное понятие в Аюрведе – это Пракрити (конституция). Физические, психические и личностные качества человека известны как Пракрити или конституция человека. Пракрити далее делится на два типа – физический и духовный. Пракрити человека определяется временем зачатия и зависит от состояния доши в это время. Люди делятся на три типа – Вата, Питта и Капха. Часто у человека доминирует одна, две или реже – все три доши. Это указывает на то, что это тип личности с двумя или даже тремя дошами. Согласно семи комбинациям дош, в Аюрведе говорится о следующих типах человеческого тела:

- 1) Тип Вата,
- 2) Тип Питта,
- 3) Тип Капха,
- 4) Тип Вата-Питта,
- 5) Тип Питта-Капха,
- 6) Тип Вата-Капха,
- 7) Тип Вата-Питта-Капха.

Внешний вид человека в зависимости от Пракрити (ведущей доша)

Физические характеристики	Вага	Питта	Капха
Телосложение	стройное длинное	среднее	крупное
Движения тела	живые, беспоконные	средние	спокойные, медленные
Вес	низкий	средний	большой
Глаза	тусклые, сухие, маленькие	острый взгляд	яркие, большие
Ногти	ломкие, сухие	мягкие, розовые	мягкие, бледные
Кожа	сухая, грубая, прохладная блѣкая	мягкая, жирная, тѣплая	плотная, прохладная, влажная
Зубы	торчащие, неровные	желтоватые, ровные	крепкие, ровные, белые
Волосы	темные, сухие, тонкие	мягкие, жирные	густые, не сухие, волнистые
Жажда	переменная	чрезмерная	минимальная
Аппетит	переменный	хороший	минимальный
Сон	тревожный	хороший	глубокий
Сексуальное влечение	переменное, моментально возбудим	чрезмерное, среднее влечение	контролируемое, уравновешенное, медленно появляется, но устойчивое влечение
Выносливость	Низкая	Средняя	Отличная

Психологические/ментальные особенности людей с разными пракрити (ведущие доши)

Черта характера	Вата Пракрити	Питта Пракрити	Капха Пракрити
память	кратковременная	хорошая	долговременная
темперамент	нервный, робкий, полный энтузиазма	решительный, устойчивый	консервативный, застенчивый
сны	падение, полёт	огонь, насилие	романтичные, спокойные
настроение	переменчивое	возбуждённое	медленно изменяющееся
творчество	выражено творческое начало	логическое, техническое начало	предпринимательский ум
увлечения	путешествия, искусство, философия	спорт, политика, роскошные вещи и образ жизни	умиротворяющие, созерцательные
отношение к деньгам	Расточительное, склонность к бедности	умеренное, тратится на роскошные вещи	великолепно планирует расходы
ум	беспокойный, тревожный, образный, неосмотрительный в решениях	агрессивный, разумный, интеллигентный, острый ум	спокойный, неспешный, решения принимает, долго их обдумывая

# ГЛАВА 5 Концепция тканей, каналов и оджас

Дхату – семь тканей

Ткани являются важными индикаторами для обнаружения симптомов и признаков заболевания, поэтому важно их знать. Согласно Аюрведе, в нашем теле есть семь слов тканей или «Дхату». Это строительный материал и опорные элементы организма. На их здоровье больше всего сказывается дисбаланс Вата, Питта и Капха. Здоровье тканей можно сохранять, поддерживая сбалансированное питание с помощью правильной диеты, упражнений, питания и программ восстановления организма. Здесь перечислены все Дхату и связанные с ними элементы тела:

Раса – плазма

Ракта – кровь

Мамса – мышечная ткань

Медас – жировая ткань

Асти – кость

Маджа – костный мозг и нервная ткань

Шукра и Артава – сперма и выделения женских репродуктивных органов / менструальные выделения

Все ткани получают питательные вещества из пищи, кото-

рую мы едим. Эти ткани обеспечивают поддержку, питание и выносливость организма. Именно в таком порядке ткани, перечисленные выше, формируют оджас из пищи после еды.

Семь тканей, как и все в этой вселенной, также созданы из пяти основных элементов. В процессе пищеварения пища превращается в питательный сок Аахар раса (Aahar rasa) и отходы (Malas). Все ткани образуются из оджас из этого питательного сока, называемого Аахар раса.

### Шроты – каналы тела

Каналы тела, которые пронизывают эти ткани, транспортируя Аахар раса (питательный сок после переваривания пищи) кислород, энергию трех дош, питательные вещества, кровь, гормоны, отходы и токсины, в Аюрведе называются шроты. Согласно Аюрведе, знание о них также очень важно для понимания процессов болезни.

Лимфатические сосуды, капилляры, бронхиолы или альвеолы, кишечник, мочевыводящие пути и другие каналы транспортирования материалов в организме являются Шротами. Закупорка этих каналов токсинами (Ама) является основной причиной большинства заболеваний. Блокировка каналов препятствует нормальному функционированию организма и вызывает накопление токсинов, а также дисбаланс энергетической триады. Поскольку основной причиной блокировки канала являются токсины (Ама), которые образуются в результате плохого пищеварения в организме, то ле-

чение начинается с переваривания, сжигания токсинов. Это достигается за счет усиления огня пищеварения и пламени в других тканях за счет использования специй и трав, металлов, минералов, внутреннего очищения, детоксикации и изменения образа жизни.

Иногда каналы полностью заблокированы или не работают. Восстановить их становится сложно или практически невозможно. Очень эффективно в этих случаях внутреннее очищение организма (Панчкарма).

Оджас – жизненная сила всех тканей организма

Оджас (Ojas) – это эссенция семи тканей, которая формируется в результате пищеварения. Некоторые авторы описывают Оджас как восьмой тип ткани. Оджас – это нектар жизни. Это поистинне эссенция из всех семи тканей. Сушрута – древний хирург описал Оджас таким образом, что это напоминает «Гхи» (топленое масло), которое присутствует в молоке, но не видно глазу; аналогично, Оджас находится во всех тканях тела в очень тонкой форме, но не виден глазу. Это как масляная лампа с хлопковой горелкой. Лампа продолжает гореть, потому что хлопок впитывает масло из лампы, и, хотя этого не видно, на самом деле горит масло.

Хотя Оджас присутствует во всем нашем теле, но его главным домом является сердце. Подобно тканям, Оджас получает питание из пищи, упорядоченного образа жизни и поведения. Оджас – это жидкость, содержащая жизненную энер-

гию. Это также можно сравнить с иммунитетом организма или его внутренней выносливостью.

Оджас поддерживает жизненную силу в теле. Истощение Оджас является причиной множественных заболеваний одновременно. Истощение Оджас связано с современными заболеваниями, такими как СПИД и подавленный иммунитет, снижение функций костного мозга и т. д., которые связаны с огромной потерей жизненных сил или иммунитета.

В нашем теле есть два вида Оджас:

1. «Пар Оджас» (приставка «пар» означает «выходящий за границы восприятия»)

2. «Апар Оджас»

1. Пароджас – количество этого Оджас в нашем теле ограничено. Это упоминается во многих древних аюрведических текстах как жизненная сила. Многие исследователи пришли к выводу, что потеря даже небольшой части этого Оджас может привести к немедленной смерти человека. Также делается вывод, что это по существу связано с душой или сознанием человека.

Пароджас расположен в сердце человека (8 капель в сердце – примечание редактора). Шокирующие новости, тяжкие преступления, горе или удар по сердцу могут привести к немедленному истощению Пароджас и внезапной смерти.

2. Апар Оджас – Этот Оджас циркулирует по всему телу и его количество больше, чем Пароджас. Состояние здоровья также зависит от количества Апар Оджас. Любое уменьше-

ние количества Апар Оджас приводит к заболеванию. Этот Оджас присутствует во всех тканях, и его уменьшение может вызвать слабость тканей. Мышцы уменьшаются и исчезают. Жир исчезает. Глаза теряют блеск. Лицо высыхает и теряет сияние. Слух, зрение и вкус становятся слабее. Человек становится более восприимчивым ко многим болезням.

# ГЛАВА 6—ПОНЯТИЕ «АГНИ» – ОГОНЬ ТЕЛА

«Ayurvarnobalm swasthyutsahoncharyoprabha  
Ojastejoagnayah praanachyokta dehagnihetuka.» Charak  
Chi. 5/3

«Агни – это то, благодаря чему существует Жизнь, цвет лица, сила, здоровье, энергия, сияние кожи, структура, иммунитет, ткани, метаболический огонь и жизненные силы» Чарака Чи, 5/3

Вот так Чарака, ученый-основоположник Аюрведы, в одном стихе объяснил важность «агни», этим дав понять, что «агни» очень важна для поддержания здоровья. Несмотря на то, что в организме существует 13 типов «огня», наиболее важным из них является пищеварительный огонь. Огонь, в пламени которого пища разлагается на соки. Если пища правильно переваривается, ее называют нектаром или «Расой», а если она остается непереваренной или неподготовленной из-за расстройств пищеварения, она образует токсичный сок под названием «ама» или токсины – Ама раса. Эта «Ама» представляет собой липкое вещество, являющееся причиной скованности в различных органах организма и закупорки каналов. Она блокирует поток нейромедиаторов, гормонов и всего остального. Это делает систему ор-

ганов вялой и, согласно Аюрведе, является причиной всех аутоиммунных заболеваний.

# 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.