

ЯН РАЗДОБУРДИН

А Ю Р В Е Д А

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ЖИЗНИ

ФИЛОСОФИЯ
И
ТРАВЫ



Инструкция по использованию жизни

Ян Н. Раздобурдин

Аюрведа. Философия и травы

«Центрполиграф»

2014

Раздобурдин Я. Н.

Аюрведа. Философия и травы / Я. Н. Раздобурдин —
«Центрполиграф», 2014 — (Инструкция по использованию жизни)

Если ты ищешь альтернативу западной медицине, обратись к Аюрведе: это наука не о болезнях – это наука о Жизни. Применение этой древней медицинской системы даёт фантастические результаты. Она не обходит вниманием повседневную жизнь, питание, психологические отношения, карьеру, состояние духа и, наконец, применение целебных растений. Очень важно то, что с точки зрения Аюрведы в книге описаны не только индийские растения, но и лекарственные травы средних широт, так что любой россиянин без «зелёного лекарства» не останется! Автор увлекательно, с юмором преподнёс своё видение древних текстов и добавил в них современности. Удивительно просто и ёмко даны самые сложнейшие для понимания истины. Эта книга – действительно инструкция для долгой и здоровой жизни. Читайте, ибо кто познал Тайну, тот обретёт Мудрость!

© Раздобурдин Я. Н., 2014

© Центрполиграф, 2014

Содержание

Введение	5
Что такое Аюрведа	6
Цели Аюрведы	9
Особенности Аюрведы	11
Пять первоэлементов и формирование из них трёх дош	13
Метафизическое строение тела	16
Три доши	20
Вата	21
Питта	23
Капха	26
Доша-тест. Узнай свою викрити	29
Доша-тест	30
Гуны – три качества жизни	35
Ткани и субдоши	37
Огонь пищеварения – огонь жизни	41
Прана, Теджас и Оджас	44
Гурвадигуна	47
Шесть вкусов жизни	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Ян Раздобурдин

Аюрведа. Философия и травы

*Посвящается моей любимой, всегда весёлой и находчивой сестре
Маше*

Благодарности

*Алле Владимировне Дмитриевой, доктору Ананате Кришине,
Ларисе Ивановне Слободжан, Михаилу Альбертовичу Суботялову за
чудесный язык его лекций, великим Васанту Ладу и Давиду Фроули, а
также моим друзьям и соратникам Ольге Павленко, Валерию Миронову,
Асе Ескайровой, Андрею Зубенко, Джеки Ченгу, Ксении Сергиенко.*

Введение

Аюрведа – замечательная наука оздоровления, самая древняя из известных лечебных систем, имеющая дело с телом, разумом и душой. Аюрведу не следует относить ни к Востоку, ни к Западу, ни к древности, ни к современности. Она едина со всей жизнью, это знание, которое принадлежит всем живым существам. Так как принципы Аюрведы едины, в цикле из трёх книг описаны как индийские травяные составы, так и составы из растений средних широт. Целебные травы раскрыты с точки зрения их индивидуального «таланта», то есть указаны свойства растения, которые присущи только ему.

Эта книга является простым и понятным пособием по Аюрведе, с которым необходимо работать. Поэтому, прочитав её один раз, перечитай снова и снова. Проверяй новые знания на практике, и тогда тебе откроется ПОДЛИННАЯ ТАЙНА ЗДОРОВЬЯ.

Что такое Аюрведа

*Пусть все будут счастливы,
Пусть все избавятся от немощи,
Пусть все заботятся о благе других,
Пусть никто не знает страданий.
Бог Аюрведы Дханвантари*



Примерно 15 тысяч лет назад собрались мудрецы на совет. Глобальный вопрос был на повестке: что делать человечеству, когда совсем плохо станет людям на Земле? Когда моря и реки наполнятся ядом, когда леса станут малы и их силы будет недостаточно для очищения воздуха от многочисленных машин, когда техногенное общество сделает человека больным и жестоким.

Подумали-подумали мудрецы и создали Аюрведу – целостную и всеобъемлющую науку. Науку, как выжить человеку на Земле. На санскрите всё это записали и оставили потомкам своё видение, как поступать человечеству, когда оно совсем отчаётся.

Аюрведа – замечательная наука оздоровления, самая древняя из известных лечебных систем, имеющая дело с телом, разумом и душой. Древние мудрецы понимали, что хорошее здоровье есть путь к реализации способностей. Если на тело не обращать внимания, оно становится препятствием для духовных практик. Аюрведа – это медицинская сторона йоги, и обе системы тесно взаимосвязаны, ведь они придерживаются общих философских принципов.

Мы живём в железный век – Кали-юга на санскрите. В этот век, век страсти, век технократии, деньги правят миром, и человек живёт не в ладу с Природой, повсеместно уничто-

жая её. За это и получает сполна: войны, эпидемии, стихийные бедствия терзают человечество всё сильнее. Наша цивилизация зашла в тупик, и, чтобы выйти из него, ей необходимо обратиться к древним знаниям. Древность не означает ветхости, древность – это то, что проверено временем. Время в этом контексте – символ качества. Отличительной чертой ведических знаний является их созидательность и экологичность, тогда как современная цивилизация этим не отличается: отношение человека к миру, сформированное современным мировоззрением, приводит планету к разрушению – за последние 25 лет на Земле исчезло 50 тысяч видов жизни! Современные фильмы, СМИ и реклама переключают сознание человека в режим «брат», в то время как Веды и все мировые религии стремятся переключить нас в божественный режим «давать». «Хозяева жизни» стараются уничтожить духовность в обществе, чтобы сделать людей не проводниками любви, а эгоистами-потребителями. Мы видим, что сейчас общество находится в состоянии кризиса на всех уровнях, и кризис этот не только экономический, экологический и социальный, – это, прежде всего, кризис человеческих ценностей. Техника повсеместно прогрессирует, но человек деградирует.

Аюрведа – санскритское слово, полученное из двух корней: «аюр», что означает «жизнь», и «веда» – «знание». Справедливо говорить, что Аюрведа – наука жизни.

Стиль жизни по Аюрведе включает в себя режим питания, йогу, пранаяму (дыхание), медитацию, траволечение, ароматерапию, металлотерапию, камнетерапию. Всё это рекомендуется в соответствии с врождённой конституцией человека (праkritи) и текущими нарушениями дош (викрити).

Доши – одно из основных понятий Аюрведы. Они раскрывают индивидуальный тип конституции человека. Знание теории трёх дош можно приложить ко всем областям нашей жизни – к физическому здоровью и психическому состоянию, к взаимоотношениям, климату, к продуктам питания и т. д. Овладев этим знанием, вы можете себе и близким избежать многих проблем со здоровьем.

Американский философ и психолог Уильям Джеймс так выражает свою признательность ведическим наукам: «Из Вед мы научились практической хирургии, медицине, музыке, строительству домов с использованием механических средств. Веды представляют собой энциклопедию по всем вопросам жизни, культуры, религии, науки, этики, праву и космологии».

Альберт Эйнштейн пишет: «Мы многим обязаны индийцам, которые научили нас считать, – без этого невозможно было бы провести ни одно стоящее научное исследование. Я сделал Бхагават-гиту своим основным источником вдохновения и руководством для моих научных поисков и создания моих теорий».

Около 2600 лет назад врач Аюрведы Сушрута успешно проводил (и позже описал) удаление катаракты, протезирование конечностей, кесарево сечение, удаление камней из мочевыводящих путей, пластические операции и даже операции на мозге. Он использовал более 120 хирургических инструментов, многие из которых идентичны современным. В труде «Сушрута-самхита» излагаются принципы кровообращения и сердцебиения, которые стали известны западному миру лишь 2200 лет спустя – в 1628 году, когда английский врач Уильям Харвей провёл медицинские исследования и опубликовал свою книгу.

К нынешнему времени в медицине сложилась ситуация, в которой и врач, и пациент оказались заложниками диагностических методик. Мы шагу не можем сделать без лабораторных анализов, которые с каждым годом становятся всё сложнее и дороже, без диагностической аппаратуры, доступ к которой имеет ничтожная часть населения. С другой стороны, врач становится не наставником, а диктатором, теряются доверительные, партнёрские отношения между врачом и пациентом, и в результате побеждает болезнь.

На заседании ВОЗ в конце XX века Аюрведа была названа самой перспективной медицинской системой для развития медицины в XXI веке. Аюрведа исходит из совершенно других принципов, нежели традиционная медицина. Эта древнейшая и вечно молодая система знаний

не просто борется с болезнями – она учит человека быть здоровым. И главным наставником на пути здоровья есть врач. Врач, который подсказывает и направляет, но никогда не использует насилие. Пациент в ведической медицине является активным участником процесса лечения и поддержания здоровья.

Достаточно много научных источников говорит о том, что индусы и славяне принадлежат к одной индоевропейской семье народов, что у нас общие лингвистические, синтаксические и культурные корни. Однако следует понимать, что рецептуры Аюрведы созданы для жителей Индии с её климатом, системой питания и образом жизни. Если мы хотим, чтобы её рецепты были эффективны и в наших условиях, мы обязаны в соответствии с одним из основных законов Аюрведы: «Деша, Кала, Патра», что переводится как «Место, Время, Обстоятельства», адаптировать их к месту, времени и обстоятельствам жизни жителя средних широт. Поэтому, помимо индийских растений, мы рассмотрим применение наших целебных трав согласно ведическим принципам и теоретическим основам Аюрведы.

Аюрведа является частью Вед, и поэтому она несёт в себе философскую основу древних знаний. Эти знания системны, законны и одинаковы для всего человечества. Да, большинство рекомендаций, система диеты, массаж и прочее имеют индийские корни и основаны на индийской культуре, но Веды, являясь частью арийской культуры, имеют определённое отношение к человеку по имени Заратустра. Как известно, он родился на территории Восточной Европы, а индийцы, будучи ветвью арийской культуры, являются наследниками племени, «пришедшего откуда-то из северных степей».

Как бы то ни было, мудрость Матери-природы, заложенная в Аюрведе, даёт нам право считать её наиболее полной системой исцеления, имеющей дело с телом, разумом и душой. Аюрведа даёт нам шанс восстановить наши корни, уходящие в глубину веков, к ведунам, которые вели наших предков и ведали законы природы и мироздания, даёт понимание того, как сотрудничать с Природой и жить в гармонии с ней. Аюрведа помогает здоровому сохранить здоровье, а больному – восстановить его.

В этой книге мы рассмотрим философию Аюрведы и начнём большой раздел траволечения. В последующих двух книгах будут освещены диагностика методом пяти зеркал, методы траволечения для всех органов и систем человека, а также будет продолжено рассмотрение философских и прикладных основ Аюрведы.

Цели Аюрведы

Человек, стремящийся к долгой жизни, которая является средством для постижения дхармы (закона), артхи (пользы), камы (любви) и мокши (духовного освобождения), должен с величайшей верой обратиться к учению Аюрведы.

Аштанга-Хридая-самхита

Согласно ведическому учению, основа здоровья – это согласие с самим собой. Для здоровья необходима гармоничная согласованность между жизненными целями, мыслями, чувствами и действиями.

Первые вопросы, которые обычно задаёт своим пациентам врач Аюрведы, звучат так:

«Как обстоят дела в вашей личной жизни?»

«Устраивает ли вас работа?»

«Какие черты характера мешают вам жить?»

«Каковы ваши отношения с родителями, свекровью, тёщей, друзьями?»

Когда человек живёт в гармонии со своим предназначением, со своей духовной и психо-эмоциональной природой, когда он творчески реализует себя как личность в служении обществу (дхарма), к нему приходит процветание (артха) и удовлетворение чувств (кама). Живя в гармонии с природой и духовно развиваясь, человек достигает мокши – полной внутренней свободы и единения с Абсолютом, со всей Вселенной.

Итак, четыре жизненные цели с точки зрения Вед:

1. Дхарма – дело твоей жизни.

Это твоя уникальная деятельность на планете Земля, это твоя работа или любая другая деятельность на благо общества, деятельность, приносящая тебе удовлетворение, от которой ты никогда не устаёшь. Если тебе не нравится твоя работа, то жизнь теряет краски, нарушается вектор жизни, исходящий из сердца, и приходят болезни: достаточно много инфарктов миокарда случается в понедельник утром, перед трудовой неделей – это апогей ненависти к своей дхарме, к своей, будь она неладна, работе.

Мой любимый вопрос к пациенту: «Что бы вы делали, если бы у вас было много денег и вам не надо было бы заботиться о хлебе насущном?» Именно в этом вопросе кроется тайна вашей дхармы, именно эта деятельность ею и является. Я не призываю вас прямо сейчас бросать нелюбимую работу. Необходимо постепенно, не бросая старой, искать новую работу. Или изменить своё отношение к нынешней. Борис Акунин пишет: *«В Японии человек может работать кондуктором в электричке или пекарем, но при этом относиться к своему делу с почтением и полной отдачей. Искать в нём смысл жизни. И действительно, не столь важно, чем ты занимаешься. Важно двигаться к совершенству».*

2. Артха – материальное благополучие.

Это накопление материальных благ в ходе исполнения своей дхармы. Стандартные дом, машина, дача. И не важны размеры и степень роскоши материальных благ. Главное, чтобы вам этого хватало. Мне очень нравится изречение: «Живи просто, мысли возвышенно».

3. Кама – удовлетворение чувств и законных желаний с помощью накопленных материальных благ (общение с любимым человеком, вкусная еда, уютный дом, красивые вещи, тонкие ароматы, прекрасная музыка и пр.).

4. Мокша – освобождение от невежества, осознание того, что жизнь есть нечто большее, чем вышеуказанные вещи, освобождение от анартх, или врагов ума, врагов, которые не дают нам прогрессировать в духовном плане, да и просто мешают нормально жить. Зовут этих

«товарищей» так: вожделение, гнев, жадность, иллюзии, страх и зависть. О них мы поговорим позже.

Итак, цель Аюрведы – это ничем не омрачённое физическое, душевное и духовное счастье. Знание её приносит истинную свободу от смерти и болезней.

Особенности Аюрведы

Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.

Сенека

Аюрведа целостна

Я всегда восхищался и восхищаюсь целостностью этой науки. Аюрведа – это философия, психология, медицина, какие-то прикладные вещи. Это стиль жизни, в конце концов. Это самые древние и объёмные Священные Писания Земли. Они содержат информацию об устройстве космоса, обо всех сферах человеческой жизни. Независимо от веры все люди подчиняются единым физическим законам. В духовной сфере действуют единые метафизические законы, изложенные в Ведах. Когда-то на Земле была одна цивилизация и было единое Знание – ведическое.

Аюрведическая медицина лечит пациента в целом, а не болезнь. Головная боль, которая в традиционной медицине лечится анальгетиками, может иметь массу причин. Например, её могут вызвать банальные запоры, когда токсины из неработающего кишечника поступают в кровь.

Аюрведа не отделяет наше питание, психическое состояние, образ жизни, окружающую среду и наши глубинные жизненные цели от назначаемого лечения. По ведическому воззрению, целое – это не просто сумма частей, целое включает в себя части, каждая из которых отражает целое. Поэтому лечение строится вокруг человека и учитывает части как отражение болезни в целом. Это позволяет лечить его «конституционально».

Аюрведа обязательно ищет духовные причины болезни

Болезнь зачастую – это уход от проблемы или её подавление. Поэтому врач Аюрведы должен понять, какие ментальные причины, какие анартхи (враги ума) вызывают болезнь. Тело напоминает о постоянной, часто повторяющейся жизненной проблеме болезнями: болезнями печени – при гневливости, болезнями почек – при постоянном страхе и т. д. Врач Аюрведы должен дать пациенту ключи, посоветовать, как избавиться от анартх, как трансформировать их в положительные качества характера.

Как общество мы утратили духовную связь со своими телами и разучились их правильно понимать и поддерживать. Это приняло ещё большие масштабы за последние 100 лет из-за массовой миграции людей в мегаполисы. Люди теряют связь с природой, с традиционной мудростью своих исконных, родных мест. А народ, потерявший свой эпос, связь со своей землёй, обречён на вымирание.

Аюрведа использует индивидуальный подход

Врач выясняет врождённую индивидуальную конституцию человека (пракрити) и его состояние на данный период времени (приобретённую конституцию, или викрити). Помимо лечения самого заболевания, обязательно корректируется викрити: врач пытается максимально приблизить викрити к пракрити, приобретённую конституцию к врождённой. Именно пребывание в пракрити обуславливает долгую жизнь без болезней.

Аюрведа делает акцент на образе жизни и питания

Врач обязательно даёт рекомендации по соблюдению правильного образа жизни и правильному питанию. Для пациента подбирается максимально подходящий его типу конституции рацион (ниже мы будем это подробно рассматривать).

Аюрведа универсальна

Эта наука использовалась тысячи лет назад, всё чаще используется сейчас и будет использоваться в будущем.

Аюрведа опровергает пословицу «Если бы молодость знала, если бы старость могла». Её мудрыми жизненными советами можно воспользоваться в юные годы, даже еще не получив собственный опыт – «сын ошибок трудных», не пройдя собственный путь падений и разочарований. Если у молодого человека, конечно, хватит разума принять это знание. И в то же время Аюрведа даёт Знание, как сохранить тело здоровым, а ум – острым до самой глубокой старости. Так что и молодость может знать, и старость – мочь. И если, как говорит другая пословица, «Со старостью приходит одно из двух М – или мудрость, или маразм», то со знанием Вед с годами приходит правильное «М».:)

Аюрведа – это самое древнее и самое цельное знание о жизни.

Пять первоэлементов и формирование из них трёх дош

*В мире нет таких явлений, которые находились бы вне процесса бесконечного развития, процесса возникновения внутри всякой целостности противоположных моментов, их превращения друг в друга, вне противоречивых отношений между ними.
Закон единства и борьбы противоположностей*

Согласно ведической теории пяти элементов, человек – это малое подобие Вселенной. Всё, что есть в человеческом теле, присутствует в той или иной форме и в великом теле Вселенной. В Аюрведе считается, что всё сущее состоит из пяти элементов: Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира.

Земля – это стабильность

Земля – это олицетворение твёрдого состояния материи. Её отличительные черты – устойчивость, неподвижность и твёрдость. Во внешнем мире камни и почва стойко сопротивляются действию разрушительных сил воды и ветра. Такие же земные, устойчивые структуры присутствуют и в нашем теле. Это плотные ткани организма.

Вода – это информация

Вода символизирует перемены. Речная вода перемещает частицы почвы и содержащиеся в ней питательные вещества; благодаря рекам на заре цивилизации начали развиваться торговля и культурный обмен; сама жизнь на нашей планете существует благодаря наличию воды. В нашем теле кровь, лимфа и другие жидкости, омывая клетки тела и перемещаясь по сосудам, снабжают энергией все части организма, выводят отходы, регулируют температуру тела, доставляют к больным органам субстанции, необходимые для борьбы с болезнями, а также переносят от одного органа к другому гормональные команды.

Огонь – это трансформация

Огонь – это сила, превращающая твёрдые вещества в жидкие и газообразные и наоборот. Благодаря огню солнца вода обретает способность к трансформации, и так возникают климатические циклы. Огонь переваривает пищу, частично превращая её в жир (долговременные запасы энергии) и мышцы и частично перегоняя её в доступную энергию. Огонь – это основа нервной деятельности, включая и высшие её формы – такие, как чувства и мысли.

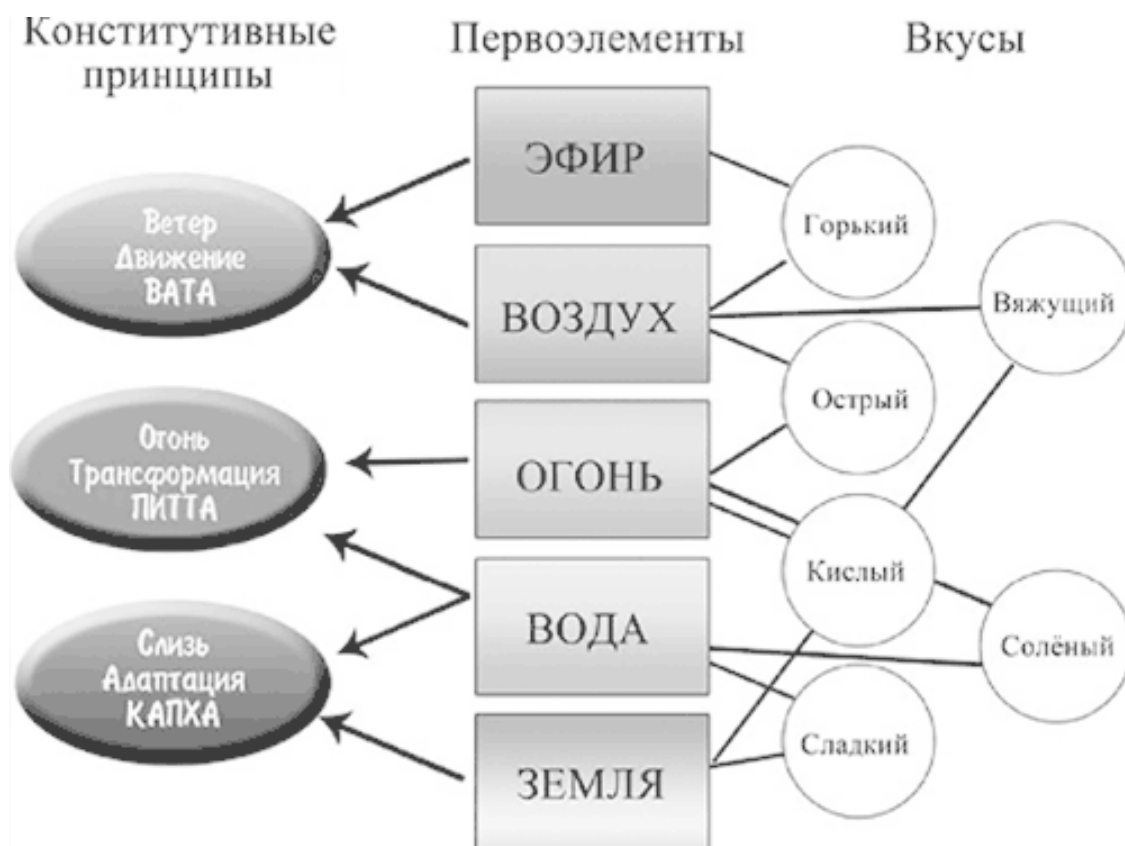
Воздух – это движение

Воздух подвижен и летуч. Мы не можем увидеть ветер, колышущий ветви деревьев, но мы его чувствуем. Мы видим, насколько материальным может быть воздух, наблюдая за ураганом, тайфуном или торнадо: развиваясь, они вбирают в себя силу, разрушаясь – отдают её. Мы чувствуем воздух при каждом вдохе и выдохе. Мы ощущаем, как он проходит по дыхательным путям, попадая в лёгкие. Без воздуха не может существовать огонь.

Эфир – это объём, это расстояния, отделяющие материальные предметы

Эфир – это пространство, в котором пребывает всё сущее. Внутреннее пространство нашего тела подобно космическому пространству, в котором небесные тела отделены друг от друга расстояниями в миллионы километров. Именно пространство, то есть расстояние между предметами, позволяет нам отличать вещи друг от друга.

Итак, доши – одно из основных понятий Аюрведы. Три доши – это Вата, Питта и Капха. Вата (воздух) отображает движение, Питта (огонь) – трансформацию, Капха (вода или слизь) – связь и стабильность. Вата-дошу образуют первоэлементы Воздух и Эфир, Питта-дошу – Огонь и Вода, Капха-дошу – Вода и Земля.



Эфир и Воздух – холодные, сухие, подвижные, шершавые, лёгкие, поэтому и Вата-доша имеет эти качества.

Питта – горячая, острая, лёгкая, маслянистая, немного влажная, так как образующие её Огонь и Вода имеют эти свойства.

И наконец, тяжёлые, медленные, холодные, маслянистые, влажные, плотные Вода и Земля образуют Капха-дошу.

Все три доши работают в нашем организме вместе, отвечая за развитие, обновление, поддержание и увядание. В Аюрведе ни одна сторона функционирования организма не может быть описана без участия дош. Доши участвуют в создании организма и поддерживают на протяжении всей жизни его здоровье, если они находятся в балансе. Однако, когда доши выходят из баланса, это ведёт к заболеваниям. Организм находится в балансе, как уже говорилось, когда текущее состояние дош – викрити – совпадает с врождённым состоянием, или пракрити.

Пракрити в переводе с санскрита означает «природа». В момент зачатия Вата, Питта и Капха своими сочетаниями определяют пракрити – конституцию человека (телесную и умственную), которая, в свою очередь, определяет тип его метаболизма и характер.

Мы не можем изменить свою пракрити, но можем научиться жить с ней мирно. Знание своей пракрити подскажет нам, какая доша быстрее всего будет выходить из баланса и чего от этого можно ожидать. Пракрити определяется по астрологической карте, лучше всего при помощи индусской астрологии Джьйотиш, или пульсовой диагностикой.

В реальной жизни нас больше интересует विकрити – нарушение баланса определённой доши, которое и вызывает неполадки в организме. Существует несколько тестов и методик, по которым с большой долей вероятности можно определить विकрити: это доша-тест, а также пульсовая диагностика.

Всё сущее, включая тело человека, состоит из пяти первоэлементов: Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира. Разные первоэлементы образуют разные типы конституции человека. Характеристика первоэлементов определяет свойства дош.

Метафизическое строение тела

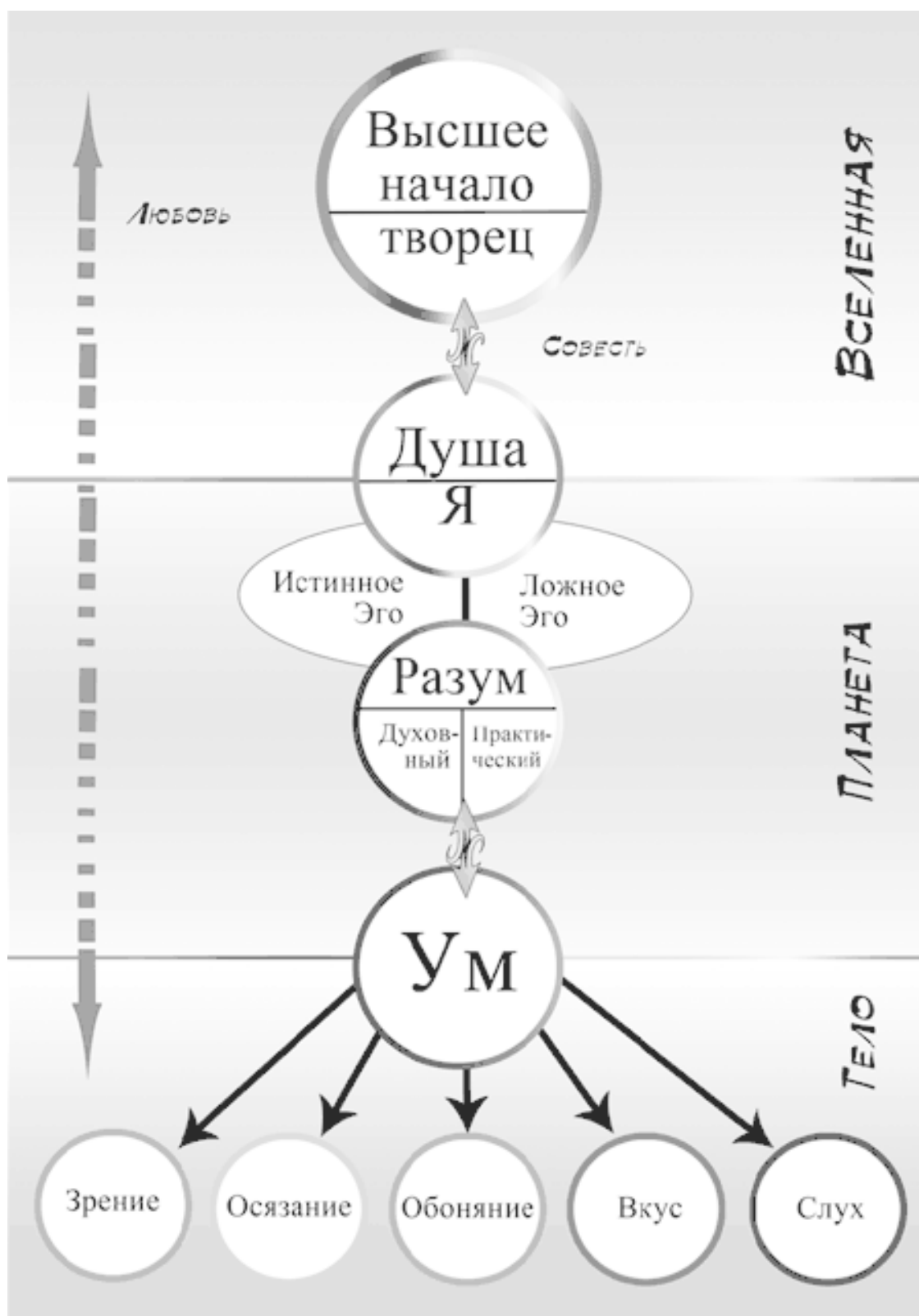
*Тот, кто способен отводить свои чувства от объектов
чувственного восприятия, обладает устойчивым, духовным разумом.
Бхагават-гита*

*Красота мира начинается с красоты души...
Д. Соло. Принципы Рационализма. Начало*

Каждый человек, помимо тела физического, имеет тонкое тело. Физическое тело состоит из следующих элементов: внутренние органы, кожа, кости, суставы, кровеносная система, лимфатическая система, нервная система. Три основных элемента тонкого тела (снизу вверх) – это ум, разум и эго. Манас, буддхи и ахамкара – так звучат они на санскрите. Каждый из этих элементов выполняет свои функции.

В древних трактатах мудрецы, описывая структуру ума, говорили, что главная его функция состоит в том, чтобы оценивать информацию, поступающую от пяти органов чувств: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Чувства – это щупальца ума, с помощью которых ум воспринимает окружающий мир.

Ум (манас) обрабатывает информацию, поступающую от органов чувств, и разделяет её на две категории: то, что ему нравится, и то, что ему не нравится. Каждый человек хочет счастья, и ум выполняет разделение всех чувственных восприятий на предмет того, принесут они его личности наслаждение или нет. Эмоции – это проявление оценивающей деятельности ума. Обида, гнев, раздражение, ненависть – это подаваемые умом сигналы, которые означают, что объект, вызывающий их, особых наслаждений не принесёт. А энтузиазм, вдохновение, решимость, целеустремлённость являются сигналами о том, что объект содержит в себе значительную дозу наслаждения. Также есть смешанные эмоции, в которых объединены противоположные оценки. Например, ревность: с одной стороны, эта эмоция вызывает отторжение соответствующего объекта (потому что он доставляет неудовольствие), а с другой – вызывает ещё большее влечение к нему, так как связана с оценкой, что «им может наслаждаться кто-то, помимо меня».



Разум (буддхи), как начальник более высокого ранга, проверяет выводы, которые сделал ум, и проводит более глобальную оценку происходящего. И у него для этого свои критерии. Ум мыслит исключительно категориями настоящего, то есть он оценивает, принесёт ли тот или иной поступок счастье прямо сейчас. Разум же, в отличие от ума, мыслит категориями более отдалённой перспективы, иначе говоря, думает о том, принесёт ли человеку то или иное действие счастье в будущем. Например, мать, заслышав, что её малыш заплакал ночью, встаёт

и идёт к нему, как бы ни протестовал её ум. Уму не нравится, что нужно прервать сон, однако разум неумолим.

Разум бывает двух видов: духовный и практический. Практический решает вопросы быта, духовный – вопросы духовной реализации человека. Именно разум может дать личности опыт более глубокого и долговременного ощущения счастья, счастья не сиюминутного, а продолжительного и надёжного. В общем, можно сказать только одно: человек, у которого нет сильного и правильно организованного разума, не может быть счастлив, ему доступны лишь небольшие крохи мимолётного наслаждения.

Беспокойный ум и слабый разум приносят сплошные проблемы. Ум мыслит критериями сиюминутных удовольствий, а разум оценивает более широкую перспективу. Ему нужно счастье не только сейчас, но и в будущем.

Для того чтобы разум мог выполнять свою роль, ему даются три основные энергии: энергия памяти, энергия аналитического размышления и энергия воли. Посредством энергии памяти он, например, помнит, что если съесть красивый торт с маргарином на ночь, то, несмотря на то что будет очень вкусно сейчас, через несколько часов возникнет неприятная тяжесть, боль в правом подреберье, а наутро обложенный налётом язык скажет всё, что кишечник думает по этому поводу. Разум умеет предугадывать, и если его грамотно включить в процесс обретения счастья, то счастья становится значительно больше.

Таким образом, чувства связывают нас с предметами окружающего мира, и если наши чувства направлены не туда, куда надо, то мы испытываем неприятности. Чувства можно сравнить с конями, они словно скачут и влекут нас куда-то. Иногда они могут скакать в разные стороны. А ум – это вожжи, которые сдерживают чувства-коней. Возничий, который держит вожжи в руках, – это разум.

Между разумом и ещё более высоким начальником – душой – находится прослойка – **эго**, которое бывает **ложное и истинное**.

Ложное эго позволяет отождествлять себя с чем-то внешним. Первая потребность эго – считать себя членом какой-то социальной группы. Вторая – это считать себя реализованной личностью и получать подтверждение об этом со стороны других. Но и на этом оно не останавливается. «Ты должен реализовать в мире свою внутреннюю природу, а не просто довольствоваться какими-то отдельными победами!» – говорит оно. Такова потребность в самоактуализации. Ложное эго даёт нам иллюзию независимости. В противостоянии настроения независимости, создаваемого ложным эго, и истинной природы души возникают все коллизии нашей жизни. Все испытания, которые приходят в жизнь, все потери и приобретения имеют самое непосредственное отношение к этому изначальному конфликту личности.

Истинное эго побуждает человека вести свою жизнь для других людей, служить им. Проявляется оно только в состоянии, когда мы развили в себе хорошие качества характера, которые способны победить ложное эго во всех сферах нашей жизни.

Душа (атма) принципиально отличается от тонкого тела тем, что душа – это сама живая личность, это «Я», это источник жизни и индивидуальности, или оператор, а тонкое тело – это операционная оболочка или программа, которая не обладает самостоятельной жизнью и кажется живой лишь потому, что за ней стоит душа. Душа с помощью программной оболочки – психики манипулирует внешней машиной физического тела через компьютер мозга. Вместе физическое тело и тонкое тело действуют как машина, в которой пассажиром едет истинная сущность – душа. Счастье, которое может быть пережито душой, во много-много раз превосходит счастье, которое доступно на уровне деятельности элементов тонкого тела.

Выше уровня души располагается **локальный аспект Господа, или Параматма**. Это частица Бога, которая есть в каждом из нас. Её сравнивают с большой птицей, которая сидит на вершине дерева и наблюдает, как маленькая птица, атма, скачет по веткам. Процесс связи атмы и Параматмы называется совестью: душа советуется с Богом, как ей поступать.

Жить надо на платформе разума, а не ума. Спокойный, сосредоточенный разум, не направленный во вред себе и другим, могущественнее, чем любая физическая сила во Вселенной. Тело – это лишь машина. Тело стареет и умирает. Душа – бессмертна.

Три доши

В приёмной сидят три пациента. Худой нервный мужчина, который изредка вскакивает и ходит по коридору, другой мужчина, крепкого сложения, рыжеволосый, тёмные очки на лбу (на дворе лето и ярко светит солнце), он читает журнал «Бизнес» и иногда поглядывает на мельтешащего нервного своим пронзительным взглядом. И третий пациент – полноватая ухоженная блондинка с томным, несколько, извините, коровьим взглядом больших красивых глаз. Она солидно и с большим удовольствием кушает пирожное. Вам повезло, друзья, это яркие типы трёх дош, соответственно Вата-, Питта- и Капха-люди, что встречается довольно редко. Чаще всего преобладают две доши, и ведущую дошу можно выявить только при обследовании пациента. А вообще существует десять комбинаций трёх дош, и получается, что они образуют десять различных типов тела – это монодоши Вата, Питта, Капха, бидоши Вата-Питта, Вата-Капха, Питта-Вата, Питта-Капха, Капха-Вата, Капха-Питта и довольно редко встречающаяся тридоша Вата-Питта-Капха. В бидошах первая доша – главная.

А сейчас я расскажу подробнее о монодошах. Исходя из этой информации можно будет нарисовать портрет бидош и тридош.

Вата

*Ветер шершавой щекой прикоснулся.
Александр Кадников*

*В голове жужжали очень ценные идеи, но ни одна не села ему на плечо.
Веселин Георгиев*

Основной отличительной чертой типа Вата является изменчивость. Люди, принадлежащие к типу Вата, непредсказуемы и значительно менее стереотипны, нежели Питты и Капхи. Разнообразие в размерах, формах, настроениях и поступках – их определяющая черта. У людей Вата-доши умственная и физическая энергия выделяется всплесками. Им свойственно быстро ходить, испытывать голод в любое время, получать удовольствие от возбуждающей обстановки и перемен, засыпать в любое время ночи, пропускать еду, в один день переваривать пищу хорошо, а в другой – плохо.



Характеристики типа Вата

- Слабое, худощавое телосложение
- Быстрая реакция и походка
- Нерегулярный аппетит и пищеварение
- Предрасположенность к бессоннице

- Воодушевление, живость, богатое воображение, всплески умственной и физической энергии (Вата буквально фонтанирует идеями, но ей нужен питтовский начальник, который будет фильтровать их и отсеивать ненужные)
- Возбудимость, переменчивость настроения
- Быстрое восприятие новой информации, быстрое забывание (вспомни студентов, которые за одну ночь перед экзаменом заучивают огромные объёмы информации, а потом успешно забывают их после сдачи экзаменов)
- Склонность к беспокойству
- Предрасположенность к запорам
- Быстрая утомляемость; склонность перенапрягаться

Люди Вата-типа больше всех остальных подвержены опасностям современного мира. Самая большая глупость таких людей – это желание подстроиться под бешеный ритм жизни. Стараясь не отставать от Капха-доши и Питта-доши, Ваты растрачивают свою энергию. Между тем им подвластны такие полёты духа, которые не под силу другим типам. Их козыри – лёгкость, порывистость, подвижность. «Ледяной отблеск света за промелькнувшим молнией оленем; холод порывистых ветров на шуршащих песках ночной пустыни» – такова природа Ваты.

Что касается интимных отношений, эти люди предпочитают возвышенные романтические отношения ощущениям плотских утех. Их любовь носит скорее платонический характер, чем физический. Однако, когда в жизни появляется «тот самый, единственный», они превращаются в богов и богинь любви, готовых ублажать партнёра вечно.

Хороший пример Вата-типа – это персонажи Вуди Аллена: худые, нервные, умные, фонтанирующие идеями, но несколько меланхоличные и болезненные люди. Из актрис – это худенькая и воздушная Одри Хепбёрн.

Дисбаланс

Отрицательными качествами людей типа Вата является то, что они вечно спешат и никогда не успевают. Яркий пример – персонаж Пьера Ришара в комедии «Невезучие». Бестолковый, суетливый, вечно попадающий в дурацкие ситуации. А портё в исполнении Тима Рота в «Четырёх комнатах» помните? А Труса – Георгия Вицина в «Кавказской пленнице»?

В преступном мире люди Вата-типа – это шестёрки на побегушках у питтовского пахана.

Признаком воспалённой доши являются беспокойство, волнение, переживания, дурные предчувствия. Мнительность и нервозность Ваты в дисбалансе очень быстро начинают раздражать окружающих.

Чтобы потерять равновесие, таким людям достаточно перестать придерживаться режима дня, поддаваться панике и вечно торопиться, истощать себя бурными эмоциями и изнурительными физическими нагрузками. Ваты склонны вести беспорядочный образ жизни, попадая в замкнутый круг.

Они склонны к болезням **ДИСТРОФИЧЕСКОГО** плана и болезням нервной системы, поэтому без ведра валерианы, правильного образа жизни и хорошего, полноценного питания Вата может довольно быстро заболеть.

Место расположения Вата-доши – толстый кишечник, как ни странно, а не лёгкие; именно там, по мнению Вед, самое воздушное место организма. Поэтому Вата в дисбалансе – это мучительные сухие запоры, когда кал приобретает вид овечьего.

Расстройства Ветра канон тибетской медицины Чжуд-Ши рекомендует лечить так: «... Образ жизни – сидеть в темноте и тепле, вести приятные беседы, много спать, одеваться тепло».

Питта

*Сгорая сам, свети другим.
Гиппократ*

*Захочу – дам по калачу, захочу – поколочу.
Русская пословица*

Основное свойство типа Питта – интенсивность. У каждого человека с ярко-рыжими волосами и румянцем на лице преобладает Питта, как и у всякого, кто отличается честолобием, остроумием, прямоотой, смелостью, склонностью вступать в споры или ревностью. Но воинственная сторона Питты не обязательно проявляется в явной или грубой форме. В состоянии равновесия люди этого типа выказывают тёплые и нежные чувства и довольство жизнью.

Питта управляет пищеварением и обменом веществ. Она отвечает за все биохимические трансформации, которые происходят в организме, и тесно связана с производством гормонов и ферментов. Питта в теле сравнима с огнём в природе – она сжигает, трансформирует и переваривает. Питта является горячей, резкой и кислой.



Характеристики типа Питта

- Среднее телосложение
- Умеренная сила и выносливость
- Хороший аппетит и иногда сильная жажда, хорошее пищеварение
- В периоды стресса склонность к гневу и раздражительность
- Светлая или красноватая кожа, часто с веснушками

- Отвращение к солнцу, к жаре
- Предприимчивость характера, любовь к вызову
- Острый ум
- Точная, чёткая речь
- Белокурые, светло-каштановые или рыжие волосы (либо рыжеватых оттенков)

Личностям Питта свойственно:

- испытывать чудовищный голод, если обед откладывается хотя бы на полчаса;
- жить по часам, не трата времени попусту;
- просыпаться среди ночи от ощущения жара и чувства жажды;
- контролировать ситуацию или чувствовать в этом необходимость;
- убеждаться на опыте, что окружающие считают тебя слишком требовательным, саркастически или временами критично настроенным;
- ходить уверенной походкой.

«Яростный блеск глаз огнедышащего дракона в городе сверкающих драгоценных камней» – примерно так описывают природу огненной энергии, таящейся в этой доше. Люди типа Питта всегда стремятся к лучшему и, как правило, получают это. Питты – это свирепые огнедышащие драконы, оставляющие за собой выжженные пустыни. Они несмотря ни на что мчатся вперёд, поражая всех яростным напором и неиссякаемой энергией. Попытки приструнить таких людей подобны тушению лесного пожара.

В то же время благодаря своей неукротимой воле люди с такой конституцией движут человечество вперёд во всех областях науки, религии, спорта. Благодаря нестандартному мышлению они способны на величайшие прорывы, редко обращают внимание на мелкие неудачи, выбираемые средства и цену.

В постели они могут проявлять чудеса страсти и быть самыми неистовыми и пылкими любовниками. Однако для этого им необходимо чувствовать собственную независимость.

Питтовские красавцы и красавицы Голливуда: Брюс Уиллис, Брэд Питт, Аль Пачино, Антонио Бандерас, Майкл Дуглас, Роберт де Ниро, Кевин Спейси, Деми Мур, Мадонна, Шерон Стоун, Мерил Стрип. Наши артисты: Вячеслав Тихонов, Леонид Филатов, Александр Филиппенко, Фёдор Бондарчук, Никита Михалков, Владимир Машков.

Дисбаланс

Когда доша Питта выходит из равновесия, окружающим не позавидуешь – Питты становятся раздражительными и агрессивными. Мерилом успеха Питты считают материальные победы и обеспеченность. Однако, движимые своим ложным эго, они часто остаются одинокими, найдя для себя реальные блага и удовлетворив все потребности. По природе такие люди обидчивы и часто страдают от ущемлённого самолюбия. Они не привыкли проявлять слабость, поэтому накапливают в себе негативные эмоции. Нередко в погоне за лидерством становятся тщеславными.

Питты обладают прекрасным пищеварением, однако злоупотребление кислой, острой, жареной, солёной и консервированной пищей, использование большого количества жгучих специй легко приводят к воспалению доши, и тогда она способна утопить в своём гневном море всех окружающих. Переедание и злоупотребление алкоголем, склонность к наркотикам усугубляют эту проблему.

Питта-люди склонны к ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ процессам и болезням желчевыводящей системы, более того, название этой доши нередко переводится как «желчь» – обобщённое наименование пищеварительной активности.

Яркий пример Питты в дисбалансе – Горбатый из замечательного фильма «Место встречи изменить нельзя». Сталин и Гитлер – также Питты в дисбалансе.

Место расположения Питта-доши – средний «этаж» нашего тела: желудок и тонкий кишечник, именно там пылает огонь пищеварения. Поэтому Питта в дисбалансе даёт гастрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дуоденит, панкреатит, холецистит и прочие иты («воспаление» на латыни) органов и систем.

Капха

*Он не толстый, он – милый.
Кинофильм «Красная Шапочка»*

*Вызвал д'Артаньян Илью Муромца на дуэль.
Перед началом дуэли подошёл он к Илье и нарисовал мелом у него
на груди крестик.*

Илья:

– Ты что?

Д'Артаньян:

– В это место я тебя и убью!

Илья:

– Эй, Добрыня, посыпь-ка его мелом!

Анекдот

Капха-конституция даёт стабильность и прочность, а также обеспечивает физическую силу и крепость, которые определяют мощное телосложение и расслабленность её типичного представителя. Аюрведа считает этих людей счастливыми, поскольку они, как правило, отличаются крепким здоровьем и безмятежным, спокойным мировосприятием. Для Капхи очень характерно долго раздумывать, прежде чем принять определённое решение; крепко спать и медленно просыпаться; искать эмоциональное удовольствие в еде; довольствоваться своим положением и сохранять его, примиряя других. Это любящий, терпимый, прощающий тип.

Напоминаю, что Капха связана с элементами Земля и Вода, поэтому Капха тяжёлая, устойчивая, холодная, маслянистая, медленная, вялая и мягкая.



Характеристики типа Капха

- Крепкое, мощное телосложение, физическая сила и выносливость
- Постоянный заряд энергии; медленные и изящные движения
- Спокойная, мягкая натура, не склонная к гневу
- Прохладная, ровная, плотная, бледная кожа, часто маслянистая
- Медленное восприятие новой информации, но хорошая долговременная память
- Крепкий, продолжительный сон
- Предрасположенность к ожирению
- Медленное пищеварение, умеренный аппетит
- Склонность к собственничеству, самодовольству

Личностям Капха свойственно:

- долго раздумывать, прежде чем принять какое-либо решение;
- медленно просыпаться, долго лежать в постели и после подъёма непременно выпивать чашку кофе;
- довольствоваться своим положением и сохранять его;
- уважать чувства других людей (к которым они испытывают настоящую симпатию);
- находить эмоциональное удовольствие в еде;
- изящно двигаться, иметь увлажнённые глаза и ходить лёгкой, скользящей походкой даже при избытке веса.

Фигуру Капха легко найти в толпе. Девушки, как правило, обладают пышными формами: полная грудь, полные бёдра, полные, немного коротковатые ноги, лебединая стать и неторопливая грациозная походка, что не может не привлекать мужчин. Мужчины отличаются крепким торсом и развитой мускулатурой. Такие люди легко набирают вес и тяжело с ним расстаются. Гармония выносливости и чувственности превращает их в неотомимых сексуальных партнёров.

Капхи – не особо киношный народ, но не могу не привести пример этой доши в благости в фильме «Девушка с жемчужиной», которую сыграла прекрасная Скарлетт Йохансон. Из наших актрис под тип Капхи попадает Татьяна Доронина, хотя, впрочем, во всех старых советских фильмах женщины были с большой толикой Капхи – полноватые и женственные.

Дисбаланс

Капха-люди склонны к ОБМЕННЫМ заболеваниям и ожирению.

Жадность, собственнические инстинкты и зависть, хроническая тоска, ощущение сонливости, занудство сигнализируют о том, что их главная доша вышла из равновесия.

Это происходит из-за злоупотребления продуктами, приносящими слизь: тяжёлыми и холодными молочными продуктами, дрожжевой выпечкой, избытком сладостей, жирной и солёной пищей, а также алкоголем. Другая причина внутреннего дисбаланса – это чрезмерные переживания и самокопание. Капха в преступном мире – это программисты и стратеги, дотошно рассчитывающие все шаги преступления, и, пардон, воры.

Наши добрые, склонные к полноте славянские женщины зачастую имеют Капху в дисбалансе. Из примеров нашей родной, доброй, милой, но бездеятельной русской Капхи могу привести Обломова. Те, кто книгу Гончарова не читал, могут вспомнить замечательный фильм Никиты Михалкова «Несколько дней из жизни Обломова». Там Обломова играет Олег Табаков, а немца Штольца (кстати, крайне питтовского персонажа) – покойный Юрий Богатырёв.

Практически всё политбюро во главе с Брежневым – Капхи. Россию можно назвать страной Капхи, особенно в средней полосе и в северных областях.

Место расположения Капхи в организме – это лёгкие, поэтому при дисбалансе простуда у Капхи обычно заканчивается длительными бронхитами с обильной мокротой. Хотя, как уже упоминалось, Капхи болеют реже всех. На первом месте по заболеваемости стоят Вата-люди, они более всех склонны к заболеваниям и имеют гораздо больший список болезней, чем представители Питта– и Капха-дош.

Итак, есть три основных конституциональных типа дош. Исходя из преобладания какого-либо типа (типов) дош и формируются физиология человека, его пристрастия, болезни и образ жизни в целом. Вата живёт в толстом кишечнике и склонна к дистрофическим заболеваниям, Питта – в тонком кишечнике и склонна к воспалительным процессам, местоположение Капха-доши – лёгкие, она склонна к болезням накопления и обмена.

Доша-тест. Узнай свою викрити

Стоит только иначе взглянуть на вещи, и жизнь потечёт в ином направлении.

Юкио Мисима

Итак, хотя существует всего три доши, не забывайте о том, что Аюрведа объединяет их в десять комбинаций и получает десять различных типов тела. Если одна доша сильно преобладает над другими, вы, вероятно, относитесь к типу с одинарной дошей. Одинарной доша считается в том случае, если первая доша представлена вдвое больше второй (например, Вата – 90, Питта – 45, Капха – 35). В типах с одинарной дошей свойства Ваты, Питты или Капхи выражены весьма ярко. Доша, следующая за максимальной, также может проявляться в ваших врождённых наклонностях, но в значительно меньшей степени.

Если вы принадлежите к типу с двойной дошей, это значит, что вам свойственны признаки двух основных дош: Вата-Питта или Питта-Вата, Питта-Капха или Капха-Питта, Вата-Капха или Капха-Вата. Доша, имеющая более высокий балл, проявляется в вашем типе тела сильнее, однако учитывать нужно обе. Большинство людей относятся к типам с двойной дошей. Цифры могут выглядеть так: Вата – 80, Питта – 90, Капха – 20. Если вы, к примеру, набрали именно такое количество баллов, вы принадлежите к типу Питта-Вата. У людей, которые относятся к типу с тройной дошей, все три окончательных балла приблизительно одинаковы.

Доша-тест

Заполни каждый раздел и подсчитай общую сумму, чтобы заполнить количество баллов для каждой доши. Тщательно обдумывай каждый ответ. Если есть сомнения в том, что отвечать, поставь цифру, которую можно было бы применить к твоей жизни по крайней мере за последние несколько лет.

От 0 до 2 – «неприменимо ко мне».

От 3 до 4 – «применимо иногда или в некоторой степени».

От 5 до 6 – «практически всегда применимо ко мне».

Таблица определения дош

№	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
1	Я очень быстро включаюсь в работу		Я считаю себя энергичным(ой)		У меня природная склонность всё делать медленно и спокойно	
2	Я с трудом запоминаю и вспоминаю информацию		В своей работе я стараюсь быть точным(ой) и аккуратным(ой)		Я толстею быстрее других, а худею медленнее	
3	По натуре я человек деятельный		Я хладнокровен(на), и у меня волевые манеры		У меня спокойный и мирный характер	
4	У меня слабая комплекция, я с трудом набираю вес		В жару мне не по себе, я быстро устаю, больше, чем остальные		Я легко пропускаю еду, не чувствуя при этом дискомфорта	

№	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
5	Я всегда быстро выучиваю всё новое		Я быстро потею		У меня часто образуется излишняя слизь, я страдаю от хронических застойных явлений, астмы или воспаления носовых пазух	
6	Походка у меня, как правило, лёгкая и быстрая		Я быстро прихожу в раздражение и гнев, хотя не всегда показываю это		Я должен проспать по крайней мере 8 часов, чтобы чувствовать себя нормально на следующий день	
7	Я с трудом принимаю решения		Если я пропускаю еду или откладываю её, я чувствую себя неуютно		Я сплю очень глубоко	
8	У меня часто бывают газы и запоры		О моих волосах можно сказать: ранняя седина или облысение, тонкие, блестящие, прямые, светлые, рыжие или соломенного цвета		Я от природы спокойный(ая), и меня трудно разозлить	

№	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
9	У меня часто холодеют руки и ноги		У меня сильный аппетит, при желании могу съесть очень много		Я запоминаю не так быстро, как многие другие люди, но у меня прекрасная и долгая память	
10	Я часто волнуюсь и испытываю тревогу		Многие считают меня упрямым(ой)		У меня склонность к полноте, к излишнему весу	
11	Я, как большинство людей, не выношу холодной погоды		У меня регулярный стул; для меня скорее характерен жидкий стул, нежели запоры		Прохладная и влажная погода меня угнетает	
12	Я быстро разговариваю, и мои друзья считают, что я болтлив		Я быстро теряю терпение		У меня густые, тёмные, волнистые волосы	
13	У меня часто меняется настроение, и от природы я эмоционален		Я люблю основательность и склонен к педантизму		У меня гладкая, нежная кожа и бледный цвет лица	
14	Я часто засыпаю с трудом и сплю некрепко		Я быстро прихожу в ярость, но при этом отходчив		У меня крепкое, плотное телосложение	

№	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
15	У меня очень сухая кожа, особенно зимой		Я очень люблю холодную пищу: мороженое и холодные напитки		Следующие слова хорошо передают мой облик: спокойный, мягкий, нежный, прощающий	
16	У меня очень деятельный, подчас неутомимый ум и богатое воображение		У меня склонность к угревой сыпи на коже		Я долго перевариваю пищу, от этого я чувствую тяжесть в желудке после еды	
17	Двигаюсь я быстро и активно. Часто ощущаю приливы энергии		Я не выношу слишком горячую и острую пищу		Я очень вынослив и всегда энергичен(на)	
18	Я легко прихожу в возбуждение		Я не очень-то терпелив в спорах		Обычно я хожу медленной, размеренной походкой	
19	Если я живу один(на), питание и сон у меня беспорядочные		Я люблю вызов, и когда хочу чего-то добиться, то решителен(льна) в своих действиях		У меня склонность к излишне долгому сну, по утрам чувствую слабость и с трудом встаю	
20	Я быстро запоминаю, но и забываю тоже быстро		Я очень взыскателен(льна) к другим и к себе		Я медленно ем и медлительен(льна) в движениях	

Конечный подсчет очков:

Вата_____, Питта_____, Капха_____.

И для закрепления темы дош – примеры общеизвестных героев. В русском эпосе есть очень яркий пример бидош – это наши три богатыря. Илья Муромец – это Капха-Питта, Добрыня Никитич – Питта-Капха, Алёша Попович – Вата-Питта.

Какие ещё примеры? Конечно же всенародно любимые мушкетёры. Портоса я бы отнёс к Капха-доше, Атос – чистая Питта в благодати, Арамис – тёмная лошадка, как бы не тридоша, Д'Артаньян в молодости – Питта-Вата. Бидоши из мультиков: Ёжик в тумане – Капха-Вата, Медведь из этого мультфильма – Капха-Питта, Винни-Пух – Капха-Питта, Пятачок – чистая Вата, Сова – Капха, Ослик – Капха-Вата.

Киношные красавицы, вернее, их героини: бидоши Капха-Питта – Моника Белуччи, Мишель Мерсье (Анжелика), Софи Лорен; Вата-Питта – Ума Турман, Анджелина Джоли, Софи Марсо; Капха-Вата – Мэрилин Монро, Шарлиз Терон.

Попробуй потренироваться таким образом сам.:)

Кто ты? Найди себя в этом тесте.

Гуны – три качества жизни

Эскалатор идёт вниз. Если я буду стоять на одной ступеньке, наверняка спущусь до самого дна. Если побегу вверх, то не исключено, что останусь на том же самом месте. Значит – вверх, чего бы это ни стоило!

Дэниэл Киз

Три основные силы, или качества (на санскрите «гуны»), определяют наш жизненный путь. Это гуны благости (Саттва), страсти (Раджас) и невежества (Тамас).

В соответствии со священным текстом Бхагават-гиты, человек в гуне благости бескорыстен, постоянно испытывает счастье и стремится к знанию.

Гуна страсти появляется на фоне преобладания материальных желаний. Люди в этом состоянии в бесконечном цикле из жизни в жизнь пытаются осуществить свои постоянные и невыполнимые желания, что вновь и вновь вызывает страдания. Страсть – это, с одной стороны, созидание, но с другой – извечная погоня за личной выгодой. Люди в страсти делят мир на попираемых и попираемых. Деньги и секс – вот главные вещи в этой гуне.

В гуне невежества люди объаты ленью и апатией и совершают поступки, совершенно не задумываясь об их последствиях. Люди, живущие в подобном состоянии, скатываются всё ниже по спирали, погружаясь в разочарование, пьянство и иллюзии.

Представьте себя на свадьбе, на похоронах и в храме. Не нужно много знаний о гунах, чтобы описать ваше состояние: на свадьбе вы будете в состоянии Раджаса (возбуждены и радостны), на похоронах вы будете в состоянии Тамаса (подавленности), а в храме – в состоянии покоя и блаженства, Саттве.

«Я – бессмертная душа, а не ум и не тело», – полагают люди в гуне благости.

«Я – ум и тело», – думают люди в страсти. Если мы постоянно испытываем разочарование и неудовлетворённость собственной жизнью, если мы всё время стремимся к чему-то и не можем обрести желаемое, можно сделать вывод, что мы находимся под влиянием гуны страсти. Наверняка если ты будешь откровенен с самим собой, то обнаружишь, что практически вся твоя повседневная жизнь вращается вокруг собственного благополучия и чувственных наслаждений. Человек в страсти искренне считает, что он тело и ум, и не понимает свою духовную природу, что его хорошие и дурные поступки, вероятно, будут влиять на будущие жизни.

Люди в невежестве не думают об отвлечённых вещах вообще, а по сути дела являются телом с основными животными рефлексам (защита, сон, совокупление, пропитание). Это «тварный уровень» существования. Если мы вдруг обнаруживаем себя в состоянии пронзительной безнадёжности, уверенными в несправедливости этой жизни, насылающей на нас бесконечные страдания и неудачи, то нам не составит труда прийти к выводу, что сейчас мы находимся под воздействием Тамаса.

Многих волнует лишь наслаждение жизнью и желание каждое мгновение чувствовать себя хорошо, не задумываясь о долгосрочном эффекте наших действий. С другой стороны, люди, действующие в гуне благости, посвящают собственную жизнь бескорыстному служению другим, и это служение дарит им чувство бесконечной радости, удовлетворённости и внутреннего роста, позволяя преодолевать препятствия и трудности на своём жизненном пути.

Большинство людей на планете живут в гуне страсти. Духовных людей очень мало, и, слава богу, в гуне невежества также находится достаточно мало людей – это бомжи, алкоголики, наркоманы, преступники и прочие маргиналы.

В гуне страсти ум создаёт идею о том, каково положение вещей, а затем становится недовольным таким положением. Это называется созданием иллюзии и неприятием существующего положения вещей.

Ум, друзья, никогда не бывает полностью удовлетворён. Он либо хочет что-то получить и удержать, либо хочет от чего-то избавиться, но всегда ему что-то не нравится. Беспокойный ум создаёт страдания. Это легко проследить. Все страдания начинаются с самого безобидного разделения на «Я» и «другие», «моё» и «не моё». Все иллюзии жизни создаются умом и приводят к страданиям. Попытки избавиться от страданий создаются тем же самым умом.

Понятие гун имеет более широкое значение, применимое ко всем сторонам нашей материальной жизни. Любое явление и вещество в окружающем мире имеет своё преобладающее качество – гуну, с небольшими вариациями. Помимо трёх основных гун ума, существует 20 гун веществ и явлений. Мы можем распределить людей, животных, растения, еду, отношения на группы, подходящие по качествам к одной из гун. Основные три гуны обязательно присутствуют вокруг нас, но в разных пропорциях. Эти пропорции зависят от большого количества факторов, таких как погода, время года, время суток, возраст, и многих других. Гуна пищи переходит в организм и становится гуной нашего состояния, то есть лёгкая и полезная пища делает нас более духовными, а продукты насилия, «нажористые» блюда опускают до уровня Раджаса и Тамаса. Гуна физического окружения влияет на наше ментальное состояние.

Раннее утро – время Саттвы, и это время хорошо посвящать учёбе, омовению и духовным практикам. Вечером настанет время Тамаса, так что надо отдыхать и ложиться спать до 22:00, а не «втыкать» в телевизор, который ещё больше вгоняет ум в Тамас. День – это время Раджаса, в это время надо зарабатывать деньги – куда же без них-то?

В заключение хочу привести слова Свами Вивекананды о трёх гунах:

«Давайте вспомним, что существует три состояния ума:

Тамас – тёмное начало, преобладающее у животных и идиотов; действие его всегда вредоносно;

Раджас – активное состояние, нацеленное на самоутверждение и удовлетворение желаний: «Я добыюсь могущества и буду властвовать над людьми»;

Саттва – покой и равновесие, от которого успокаиваются волны и проступает озёрная глубь.

Саттва не есть пассивность, напротив, это состояние повышенной активности.

Спокойствие – величайшее проявление силы. Легче проявлять активность. Отпустите поводья, и кони понесут вас».

Есть три качества (гуны), или три состояния ума: благодать (Саттва), страсть (Раджас) и невежество (Тамас). В Саттве живёт довольно мало людей, это люди духовные. В Раджасе живёт основная часть населения планеты, полагающаяся только на материальные вещи и собственное «Я». И в третьей гуне, в Тамасе, живут люди, застрявшие на уровне основных животных инстинктов (сон, оборона, еда, секс).

Ткани и субдоши

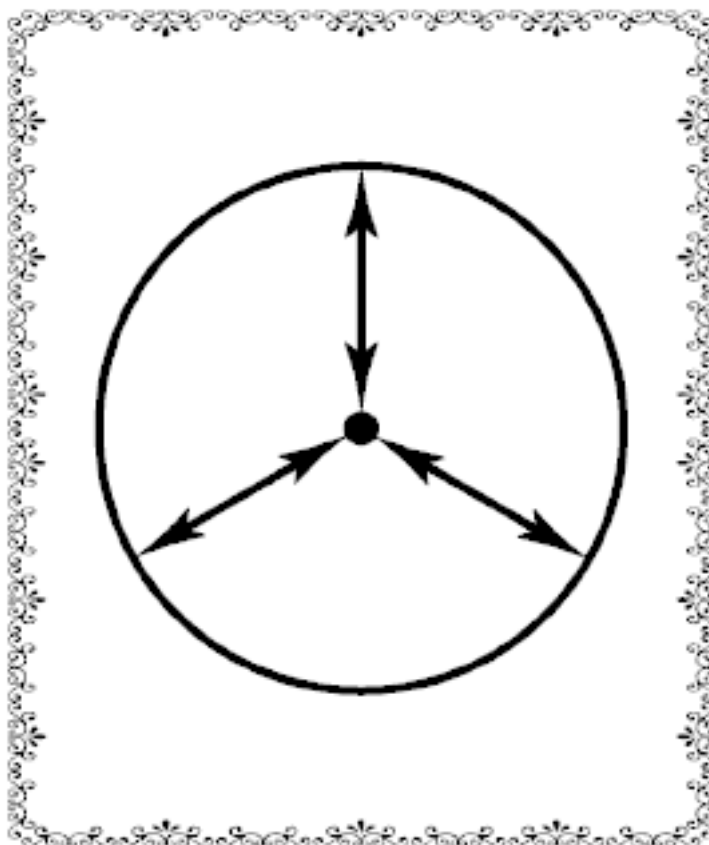
Колебания атома сотрясают Вселенную.
Дипак Чопра

*То ли в Небе, то ли на Земле, в Кругу Живого явления – всё
находится в движении.*
Славяно-арийские веды

Это, мой друг, ёмкая, но очень трудная глава. Если чего-то не поймёшь, перечитывай её снова и снова. Эта глава содержит очень важные для Аюрведы знания.

...Всё в мире пульсирует и трансформируется: Вселенная, галактики, ткани твоего тела. Благодаря этим двум процессам появилось Всё. Нет только волны, определяющей понятие «пульсация», нет только частицы, определяющей понятие «трансформация». Одновременно существуют и волна, и частица.

Сначала была точка. Потом благодаря созиданию, пульсации и трансформации появилась окружность, или сфера.



Из субъективного (точка или центр окружности) появилось объективное (окружность). Творец (субъективное) создал всё сущее (объективное).

Что-то не возникает из ничего. Теория первичного взрыва, которая утверждает, что Вселенная появилась благодаря взрыву, несколько неверна. Из НИЧЕГО не может появиться ЧТО-ТО, необходим какой-то созидающий центр. Взрыв не может создать дворец на месте свалки. И тем более на абсолютно пустом месте. А Творец может.

Созидание на уровне тела определяет витальная сила Капха-доши.

Согласно Аюрведе, человеческий организм состоит из семи дхату (тканей):

- раса – это плазма крови и лимфа;
- ракта – сама кровь или форменные элементы крови;
- мамса – мышцы;
- медха – жировая ткань;
- астхи – костная ткань;
- маджа – костный мозг и нервная ткань;
- шукра – репродуктивная ткань.

Капха отвечает за все ткани в целом, поскольку она является основной субстанцией организма, а в особенности – за пять дхату: плазму, мышцы, жир, костный мозг и репродуктивную ткань. Питта порождает кровь, а Вата – кости.

Из первой ткани образуется вторая, из второй – третья и т. д., до седьмой ткани – шукры. А из шукры образуется восполняемый Оджас, или восполняемая жизненная сила. Есть ещё невосполняемый Оджас, который мы получаем с рождением, и он зависит от того, насколько правильно нас зачали родители. Таким образом, если произойдёт сбой на каком-то этапе формирования тканей, то изменения коснутся всех остальных дхату. А неправильное питание, которое напрямую связано с первой дхату – раса, отразится на всех остальных тканях.

Что касается восполняемого Оджаса, так как он порождается из шукры, в мужском варианте – семени, то лишняя трата последнего ни к чему хорошему не приводит. Недаром спортсменам перед выступлениями тренеры запрещают встречаться с жёнами. Не призываю всех к celibату, но, товарищи мужчины, не тратьте своё семя слишком часто, ибо это ваша жизненная сила. После 40 лет секс должен быть регулярным, но нечастым.

Капха материальна, её можно увидеть и пощупать, тогда как Вата, близкая к эфиру и воздуху, несколько эфемерна. Пять видов, или субдош, Капхи на санскрите называются тарпака, слешака, кледака, бодхака и аваламбака.

Тарпака – это вода, дающая удовлетворённость. Располагается она в мозге (в виде спинномозговой жидкости) и в сердце, отвечает за эмоциональный покой, уравновешенность и ощущение счастья, обеспечивает способность запоминать.

Слешака – это вода, обеспечивающая смазывание. Располагается в суставах в виде смазывающей жидкости, отвечает за их крепость.

Кледака – это увлажняющая вода. Располагается в желудке в виде секретов слизистой оболочки, отвечает за разжижение пищи и за первую стадию пищеварительного процесса.

Бодхака – это тот вид воды, который обеспечивает восприятие. Располагается во рту и на языке в виде слюны. Благодаря ей мы ощущаем вкус пищи. Как и кледака, она участвует в первой стадии переваривания пищи.

Аваламбака – это вода, обеспечивающая поддержку. Располагается в сердце и лёгких. Является сырьём для других видов Капхи и обуславливает их действие в организме. Аваламбака-Капха – это главная водная составляющая тела, которую распределяют лёгкие и сердце.

Но если только Капха будет работать в организме, то человека разнесёт до необъятных размеров, и он, как пузырь, наполнится водой, поэтому существует витальная сила Питта – сила сжигания, разрушения (утилизации) и трансформации тканей одна в другую.

Трансформация в организме происходит при помощи Агни, или жизненного огня. Основной функцией Агни является процесс пищеварения. Пять видов Питты (или суб-дош) определяют работу жизненного огня, они преобразуют элементы, из которых состоит пища

(так как те являются чужеродными для нашего тела), в элементы, свойственные нашему телу. На санскрите субдоши называются так: пачака, садхака, браджака, алочака и ранджака.

Пачака – это переваривающий пищу огонь. Располагается в тонком кишечнике, управляет пищеварительной силой. Пачака является основой и опорой всех остальных видов Питты. При лечении Питты ей следует уделять особое внимание, поскольку пищеварительный огонь – наш главный источник тепла.

Садхака – это огонь, определяющий, что есть истина или реальность. Располагается в мозгу и сердце, позволяет нам достигать целей, поставленных умом и разумом. Это могут быть мирские (удовольствие, богатство, престиж), а также духовные цели. Садхака управляет психической энергией, умственным «перевариванием» (усвоением идей), а также способностью к различению. Частенько ты слышишь фразу: «Да я просто не перевариваю этого человека!» – она и означает проблемы с садхакой.

Браджака – это огонь, управляющий цветом кожи. Располагается эта дхату в коже, при её расстройстве появляются сыпь или пятна. Браджака отвечает за усвоение тепла, поступающего через кожу. Лежишь ты на пляже, греешься на солнышке – так это браджака в тебе работает.

Алочака – это огонь, отвечающий за зрительное восприятие. Располагается в глазах, управляет восприятием и усвоением света из внешнего мира.

Ранджака – это огонь, придающий цвет. Располагается в крови, печени, селезёнке, желудке и тонком кишечнике, окрашивает кровь, желчь и кал. Основное место расположения ранджаки – кровь. Расстройство ранджаки обуславливает большинство расстройств печени.

Шестой вид огня – Джатар-Агни, или огонь пищеварения. К субдошам он не относится, находится в желудке и отвечает за грубое переваривание пищи.

Пульсация – это расширение и сжатие. Ими руководят центростремительная и центробежная силы. Пространство всё время пульсирует, галактики расширяются, живут и сжимаются в чёрные дыры. Галактики – это проявленное состояние пространства, а чёрные дыры – непроявленное. Хотя Веды знали об этом давно, учёные открыли существование чёрных дыр сравнительно недавно.

Пять видов пульсации определяют витальную силу Вата-доши. Вата гармонизирует работу Капха– и Питта-дош на витальном уровне. Эти виды пульсации являются также и субдошами Ваты.

Первая пара пульсации: Прана и апана.

Прана – это вдох и всё, что направлено внутрь, апана – это выдох, выделение и всё, что направлено наружу. Благодаря Пране мы можем вдыхать, принимать пищу, пить, воспринимать информацию из внешнего мира, благодаря апане – выдыхать, выделять мочу, кал, а также выражать свои мысли и делать всё, что исходит от нас. Заполняя голову и концентрируясь в мозг, Прана движется вниз, в горло и грудь, управляя вдохом и глотанием, она регулирует чувства, ум, сердце и сознание. Это наша доля космической жизненной энергии, которая управляет всеми остальными видами Ваты в организме. Прана предопределяет наше воодушевление и позитивный настрой в жизни, соединяет нас с нашим внутренним «Я». Слово «Прана» используется и в более широком смысле, обозначая Вата-дошу в целом, поскольку все остальные виды Ваты происходят от неё.

Апана означает воздух, движущийся вниз, или удаляющий воздух. Она концентрируется в толстой кишке и управляет всеми импульсами, направленными вниз: выделением, мочеиспусканием, менструациями, родами и соитием. Очень актуальные для Аюрведы проблема борьбы с запорами и лечение женских болезней как раз связаны с воздействием на застой апаны в толстом кишечнике и органах малого таза. Апана поддерживает и контролирует все другие виды Ваты, и её нарушения лежат в основе большинства расстройств Ваты. Будучи силой, направленной вниз, в своём возбуждённом состоянии она вызывает разложение и рас-

пад, поэтому при лечении Вата-доши следует в первую очередь уделять внимание нормализации апаны.

Вторая пара пульсации определяет поддержание формы тела.

Удана – это воздух (нервная сила), движущийся вверх. Располагаясь в груди и концентрируясь в горле, она управляет выдохом и речью, а также отвечает за память, силу, волю и усилие. Удана определяет наши жизненные устремления. В то время как удана – восходящий воздух – несёт нашу жизненную силу вверх и способствует эволюции или освобождению сознания, апана – нисходящий воздух – несёт её вниз и ведёт к регрессу или ограничению сознания.

Вьяна означает рассеянный, или проникающий, воздух. Она концентрируется в сердце и оттуда распространяется по всему организму. Вьяна управляет системой кровообращения и через неё – движением мышц и суставов, нервными импульсами и внутренней секрецией.

И пятый, последний вид пульсации – это самана. Самана означает «уравновешивающий воздух». Она поддерживает равновесие между двумя парами пульсации. Самана концентрируется в тонком кишечнике и представляет собой нервную силу, управляющую пищеварительной системой.

Циркуляция пищи, дхату и трёх мала (отходов тканей) совершается при помощи шротов (каналов). Шроты переносят дхату по месту их назначения, выводят мала и т. д. Существует тринадцать типов шрот.

Энергия (Прана, или ци) циркулирует в организме при помощи нади – каналов более тонкого плана. Нади соединяются с чакрами (энергетическими центрами) и мармами (биологически активными точками).

Мармы управляют взаимодействием между физическим и тонким (праническим) телами и важны для лечения как тонкого, так и физического тела. Посредством воздействия на мармы можно восстановить нормальную связь между тонким телом (нашей внутренней энергией, настроениями и эмоциями) и физическим телом (нашим материальным состоянием). Существует 107 марм, которые подразделяются на пять типов по месту их локализации – мышечные мармы, мармы сосудов, связок и сухожилий, мармы костей и мармы суставов.

В человеческом теле есть семь видов тканей, пять видов трансформации (огня) и пять видов пульсации. Капха-доша – это главный командир тканей, Питта руководит их превращениями, а Вата определяет их пульсацию. Материальные субстанции тела циркулируют по шротам, нематериальные (энергия) – по нади.

Огонь пищеварения – огонь жизни

*Аккуратное поддержание огня требует меньшей затраты сил,
чем добывание нового и, тем более, тушение пожара.*

Туристическая мудрость

В этом тысячелетии для человечества есть реальная опасность утонуть в Бермудском треугольнике. В Бермудском треугольнике, который находится внутри нас. Внутри нашего тела. Угадайте, где? В каком месте кроется причина этой опасности?

Сердце? Бесчисленные инфаркты? Нет! Холодно!

Мозг? Инсульты? Нет! Холодно! Это лишь последствия нарушения работы определённой системы в теле человека.

Этот Бермудский треугольник, о котором довольно мало говорит традиционная медицина, находится на уровне среднего этажа нашего тела. Три условные точки этого треугольника – поджелудочная железа (меридиан RP в китайской традиционной медицине), желчный пузырь (меридиан VB) и тонкий кишечник (меридиан IG). Именно в этом месте и происходит главное таинство человеческого тела, разжигание Агни, или самого важного, священного **ОГНЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ**.

Агни – это естественная кислота желудка, щёлочь и ферменты тонкого кишечника. Их действие расщепляет пищу и стимулирует пищеварение. В каждой ткани, в каждой клетке присутствует Агни, ибо он необходим для поддержания питания тканей механизма сопротивляемости организма. Агни разрушает чуждые микроорганизмы и токсины в желудке и кишечнике – так он защищает собственную флору в этих органах.

Интеллект, понимание, чуткость – также функции Агни. Цвет кожи поддерживается Агни, ферментная система и метаболизм целиком зависят от Агни. До тех пор пока Агни действует нормально, процессы переваривания пищи, её всасывание и усваиваемость будут происходить беспрепятственно.

Если огонь беспорядочен, слаб, что обычно связывают с Вата– и Капха-дошей, то в этих случаях пищевые компоненты остаются неперевавленными и не усваиваются, они скапливаются в толстой кишке, превращаясь в зловонное липкое месиво. Этот материал, называемый амой, засоряет кишечник и сосудистое русло. При этом токсины всасываются в кровь и начинают циркулировать по всему организму. Они могут скапливаться в ослабленных частях тела, создавая уплотнения, закупорку, застой, ослабление органов и тканей. Болезнь окончательно проявляется в поражённых органах в виде атеросклероза, артрита, диабета, желчнокаменной болезни и т. д.

Современное общество потребления ест гораздо больше, чем требуется организму, и пьёт алкоголь без меры. Это вызывает нарушение работы органов треугольника RP – VB – IG. Фаст-фуд и другая мусорная пища, бытовой алкоголизм, химизация сельского хозяйства и животноводства, маргарины, сладкие газировки, всевозможные консерванты, красители и всенародно любимый усилитель вкуса глутамат натрия способствуют этому.

Все эти вещи вызывают повышение огня пищеварения (что обычно связывают с Питта-дошей), и это повышение, словно напалмом, выжигает слизистую оболочку желудка и кишечника, вызывая язвенную болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, панкреатиты, панкреонекрозы, диабет, запоры.

Изменение огня пищеварения влечёт за собой нарушение всасывания полезных веществ в тонком кишечнике. При этом в просвете кишечника всасываются абсолютно ненужные организму низкомолекулярные пептиды, что чревато аллергией без видимой причины, кожными

заболеваниями. Недаром Веды говорят, что «кожа – это вывернутый наружу кишечник». А самое в этом деле страшное – нарушение жирового обмена: атеросклероз сосудов сердца и мозга является причиной большинства случаев смерти человека.

Также атеросклероз может быть вызван нарушением работы эндокринных и половых желёз человека, которое, опять же, происходит за счёт окончательной поломки процесса пищеварения, когда яды из неработающего кишечника отравляют эндокринные и половые железы, вызывая женские болезни (мастопатии, миомы, эндометриоз), мужские проблемы (импотенцию, аденому предстательной железы) и самое неприятное – вышеуказанный атеросклероз...

...Таким образом, человечество копает себе могилу большой ложкой, и я бы сказал, что ещё и большим стаканом.

И куда бедному крестьянину податься, как избежать этих проблем?

Всё просто, друзья. Выполнение лишь трёх правил уберёжёт вас от трёх тысяч проблем:

1. Ешьте правильно и не переедайте!
2. Прекратите пьянствовать!
3. Помогите своему пищеварению!

Причём помогите ему натуральными растительными продуктами, а не химией!

Вот что поможет поддержать нормальный Агни.

1. Не следует гасить огонь пищеварения химическими веществами, понижающими кислотность: 50 мл картофельного сока натошак прекрасно нормализуют кислотность. Такими же свойствами обладают настой семени льна, цветы акации, зверобоя, календулы, вереска, корня солодки, травы сушеницы топяной, семени подорожника блошиного и пр.

2. Веками человечество жило без ферментов животного происхождения. Они, конечно, работают быстро, но в результате их применения поджелудочная железа начинает лениться и перестаёт вырабатывать собственные пищеварительные ферменты! А ведь есть прекрасные растительные ферменты, такие как бромелайн, папаин, фицин. Они действуют мягко и не подавляют деятельность поджелудочной железы. Существует также масса натуральных веществ, нормализующих пищеварение: даже если ты чувствуешь, что переел, выпей имбирного чая с мёдом, и он, «нежно раздувая огонь пищеварения», поможет справиться с лишней пищей.

3. Все врачи знают, как сложно привести в порядок функции треугольника поджелудочная железа – желчный пузырь – тонкий кишечник. Именно в этом треугольнике чаще всего происходит сбой процесса пищеварения. На органы треугольника RP – VB – IG превосходно воздействуют готовые настойки «Центурион» и «Берберис».

Настойка «Центурион», воздействуя на все три проблемные области, убирает вздутие живота, улучшает пищеварение и общее состояние. Не подавляя выработку собственных гормонов, «Центурион» увеличивает синтез собственного инсулина.

«Центурион» рекомендуется применять для поддержки функций поджелудочной железы и улучшения пищеварения при изжоге, метеоризме, малокровии, гастритах с повышенной кислотностью, панкреатите и сахарном диабете. Настойка пригодна для длительного применения. Изумрудный фенхель, нежно-розовый золототысячник и небесно-голубой цикорий прохладной свежестью омоют тонкий кишечник и успокоят усилившийся огонь пищеварения. «Центурион» оказывает сокогонный эффект без повышения кислотности!

Эту настойку хорошо принимать профилактически в конце лета и начале осени, когда меридианы тонкого кишечника и селезёнки – поджелудочной железы максимально слабы. Народ как раз в это время наедается витаминов на весь год, а именно в этот период следует беречь своё пищеварение и не переедать.

Что касается «Бербериса», то о лучшем помощнике для желчного пузыря и печени мечтать не стоит. Золото корней барбариса, цветов репешка, бессмертника и полыни разжижает и гонит лишнюю желчь, улучшает функции клеток печени. Этот комплекс просто идеален практически при любых печёночных проблемах.

Желчевыводящая система наиболее слаба весной, поэтому её профилактическая поддержка «Берберисом» в этот период необходима всем, кто страдает заболеваниями печени и желчного пузыря.

Если вас беспокоят боли и вздутие живота после еды, тошнота, слабость, нарушение стула, слабость в ногах, снижение массы тела, то это свидетельствует о хроническом вялотекущем панкреатите и проблемах с тонким кишечником. Голодные пекущие боли в области желудка, изжоги говорят о повышении Агни и наличии гастрита. Тошнота, тяжесть в правом подреберье подсказывают о том, что не всё в порядке с желчевыводящими органами. Эти симптомы могут быть не сильно выражены, но уже должны заставить тебя задуматься о перемене образа питания и фитоподдержке органов «Бермудского треугольника».

В зависимости от того, возбуждение какой из дош присутствует, Агни бывает сбалансированным, беспорядочным, слишком высоким или слишком низким. Патологическое изменение огня пищеварения влечёт за собой возникновение практически всех обменных заболеваний. Нормализация огня пищеварения – это один из самых важных моментов в жизни человека.

Прана, Теджас и Оджас

*Без ветра деревья не качаются.
Бенгальская поговорка*

Прана – это жизненная энергия. Теджас – жизненный огонь (не путать с Агни, Теджас – более тонкая субстанция). Оджас – жизненная сила. Это тонкие эквиваленты соответственно Вата-, Питта- и Капха-дош. Доши являются более грубыми производными этих тонких двойников. Если есть проблема с Праной, то будет проблема с Вата-дошей, и наоборот. Так же происходит и с другими парами. Как Вата в треугольнике дош, Прана управляет Теджасом и Оджасом.



Согласно современным научным исследованиям, регуляция функций организма Вата-дошей совершается при помощи окиси азота (NO). Дисбаланс Ваты выражается в дефиците синтеза NO – важнейшего фактора-регулятора сосудистого тонуса, что приводит к спазму сосудов и развитию артериальной гипертензии, самой частой болезни нашего времени. Помимо этого нехватка NO приводит к повышению уровня холестерина, нарушению костной ткани, тромбозам. Пуриновый обмен регулирует функции Питта-доши в организме. При его нарушении падает уровень обновления нуклеиновых кислот и белков в организме, ухудшается энергетический метаболизм. При нарушении распада пуриновых нуклеотидов накапливается мочевая кислота, вызывающая подагру и прочие болезни. И наконец, Капха-дошей «занимается» гормон мелатонин. Это крайне важный гормон, который регулирует деятельность эндокринной

и иммунной системы, кровяное давление, замедляет процессы старения и отвечает за адаптацию при смене часовых поясов.



Но вернёмся к самому наружному треугольнику. Защитные силы организма связаны с тем, как функционируют Прана, Теджас и Оджас. Если взять наш иммунитет, а именно Т-росток белой крови, то Т-хелпер (помощник) – это Прана, Т-киллер (убийца) – это Теджас, а Т-супрессор (подавляет врагов организма) – это Оджас.

Прана проявляется в теле не только человека, но и всех живых существ. Она находится внутри нас и в окружающем пространстве. Это наша индивидуальная частица единой космической энергии, благодаря которой мы существуем. Прана участвует в зачатии и покидает тело, когда мы умираем. Прана связывает между собой все живые существа, при помощи её мы все объединены в одно целое. Хотя каждый является индивидуальностью, все мы тем не менее одно целое. Поэтому всё, что ты говоришь и делаешь, оказывает влияние на человечество.

В Ригведе говорится, что Прана является ВЕЧНОЙ, неуничтожаемой при разрушении материального мира энергией Господа и именно она – причина сотворения мира.

Прана поддерживает все функции тела, двигаясь по энергетическим каналам (нади), и переносится в организме красными кровяными тельцами – эритроцитами.

Теджас, как уже говорилось, является тонким двойником Питты и отвечает за трансформацию всех процессов в нашем теле. Он отражает как нормальное, так и ненормальное функционирование Агни и Питты.

Оджас, о котором уже упоминалось, бывает восполнимым (Апараоджас) и невосполнимым (Параоджас). Невосполнимый Оджас расходуется с каждым ударом сердца. Когда человек болеет или находится в стрессе, Параоджас расходуется быстрее. Именно он даёт нам силу

в экстремальных ситуациях, позволяет расходовать неприкосновенный запас энергии, когда жизни грозит опасность.

Во время службы в Советской армии, помнится, я присутствовал на разработке карьера в роли санинструктора. Служил я в инженерно-сапёрных войсках, и мои коллеги сапёры взрывали известняк, вздыбливая целые каменные плиты. Они забивали в шурфы «колбаски» из итанин пришедшей в негодность армейской формы, набитые тротильными шашками. Я присутствовал на случай травм и обычно сидел где-нибудь в тенишке, неподалёку от того места, где били шурфы. Когда производили взрыв, меня звали, и мы уходили подальше в укрытие. И однажды меня забыли позвать... Когда я высунул голову из-за камней, удивившись, что давно не слышу туканья кирки, то увидел, что всё готово ко взрыву и все уже в укрытии. Боец, увидевший меня издали, закричал: «Тикай!!!» И я «тикал». Я бежал так быстро, бежал, заметьте, в тяжёлых кирзовых сапогах и с санитарной сумкой наперевес, бежал как никогда в жизни. Время, конечно, никто не засекал, но боец, видевший всю эту картину со стороны, сказал, что я за несколько секунд преодолел расстояние 25—30 метров до ближайшей безопасной ямки и не погиб просто чудом... И вот сейчас пишу эти строки, благодаря своему сработавшему тогда Параоджасу. :)

Но если использовать свой Параоджас излишне часто, то запас его может быть исчерпан довольно быстро. Особенно это касается гнусенького хронического стресса, который заставляет учащённо биться сердце, нарушает дыхание и делает прочие мелкие пакости в организме, которые в нём накапливаются и потом выливаются в тяжёлые хронические болезни.

Помимо этого, повышенное расходование Параоджаса вызывают:

- неправильное питание;
- стимуляторы (алкоголь, кофе, крепкий чай и пр.);
- чрезмерная физическая, умственная и эмоциональная нагрузка;
- несоблюдение режима сна (спать необходимо с 22:00 и до Брахма-мухурты (5—6 часов утра)).

Восполнимый Оджас (Апараоджас) увеличивают такие вещи, как здоровый образ жизни и питания, режим сна, отсутствие стрессовых ситуаций, духовные практики, спокойная красивая музыка, применение трав и пищи, восполняющих шукру. К ним относятся трава овса, майская крапива, шамбала, ашваганда, шатавари, шафран (сафлор), солодка, мёд, полезные сладости и молочные продукты. Дыхательные практики, плавание, бег и любой вид фитнеса также очень хороши для этих целей.

Если человек плохо просыпается, заставляет себя двигаться, работать, быть в социуме, то это чёткий маркер, что пора восполнить жизненный резерв.

Слово «дыхание» не раскрывает полностью суть слова «Прана», слово «катаболизм» не раскрывает суть слова «Теджас», слово «иммунитет» не раскрывает полностью термин «Оджас». В каждом из этих понятий есть ещё что-то метафизическое, они составляют каркас витального тела.

Гурвадигуна

*Для опытного ученика на известной ступени нет явлений
противных, ибо всё становится ступенями для восхождения и всё
служит ему: враги и друзья, хорошее и плохое, трудность и лёгкость,
холод и тепло, радость и горе, удача и неудача.*

Грани Агни-йоги

Великий аюрведический врач Чарак обнаружил, что все вещества, так же как и все мысли и действия, обладают определёнными качествами (гунами). Три состояния ума (Саттва, Раджас, Тамас) мы уже рассмотрели, а сейчас поговорим о качествах веществ. Согласно Аюрведе, существует 20 основных качеств. Чарак распределил 20 основных качеств на 10 противоположных пар (например, тепло – холод, медленно – быстро, тупой – острый, влажно – сухо). Эти противоположные силы функционируют вместе. Вселенная в целом есть проявление двух основных противоположностей – мужской и женской энергий. Итак, возможно понимание Вселенной как взаимодействия противоположных сил, которые проявляют себя в основных качествах.

Вата, Питта и Капха обладают своими индивидуальными качествами, и субстанции, контактирующие с телом и имеющие аналогичные качества, будут стремиться вывести в дисбаланс связанные с телом свойства, поскольку подобное стремится к подобному. Например, в летний сезон преобладают качества, аналогичные качествам Питты, – жар, сухость, лёгкость, подвижность. Естественно, летом Питта в теле будет повышаться и может выйти в дисбаланс. Вата – лёгкая, сухая, шершавая, подвижная, резкая и холодная; значит, в осенний сезон, имеющий те же качества, Вата в конституции человека будет повышаться. Наконец, Капха – жидкая, тяжёлая, холодная и мутная; значит, зимой, когда эти свойства во внешней среде преобладают, внутренняя Капха будет также увеличиваться.

10 пар гун

- Холодное/горячее
- Мокрое/сухое
- Тяжёлое/лёгкое
- Грубое/тонкое
- Плотное/текучее
- Неподвижное/подвижное
- Тупое/острое
- Твёрдое/нежное
- Шероховатое/гладкое
- Мутное/ясное

Чтобы разобраться, что же делать с этими характеристиками, их можно собрать в две группы:

холодное, тяжёлое и грубое – это Тамас;
горячее, сухое, лёгкое, тонкое – это Раджас.

Первая группа – это уменьшение, сжатие. Она связана с Водой и в психологическом плане отвечает за удовольствия.

Вторая группа – это продвижение, расширение, созидаящая жизненная сила. Связана с Огнём, в психологическом плане отвечает за ощущения, восприятие.

Разберём эти состояния гун попарно.

1. Холодное – уменьшает Питту и увеличивает Вату и Капху.

Горячее – уменьшает Вату и Капху и увеличивает Питту.

Горячее связано с Огнём (желчью). Все остальные элементы, кроме Огня, охлаждающие.

Тяжёлые элементы, такие как Земля и Вода, уменьшают Огонь. Лёгкие же элементы, такие как Воздух и Эфир, стараются Огонь увеличить.

2. Мокрое – уменьшает Вату, увеличивает Капху и Питту (немного).

Сухое – уменьшает Капху, Питту (немного) и увеличивает Вату.

Мокрое связано с Водой и слизью (Капха). Все остальные элементы, кроме Воды, стремятся к сухости, но Земля может удерживать Воду. Огонь, Воздух и Эфир испаряют и рассеивают Воду. Мокрое иногда переводят как «маслянистое».

3. Тяжёлое – уменьшает Вату (значительно), Питту (немного) и увеличивает Капху.

Лёгкое – уменьшает Капху и увеличивает Вату (значительно) и Питту (немного).

Тяжёлое связано с Землёй и Водой. Лёгкое связано с Огнём, Воздухом и Эфиром.

Эти три пары самые главные и имеют прикладное значение. Постарайся их запомнить.

Остальные просто прими к сведению.

4. Грубое – уменьшает Вату (значительно), Питту (немного) и увеличивает Капху.

Тонкое – уменьшает Капху, увеличивает Вату (значительно) и Питту (немного).

Грубое связано с Землёй и Водой, образуя тяжесть. Тонкое связано с Огнём, Воздухом и Эфиром.

5. Плотное – уменьшает Вату, Питту и увеличивает Капху.

Текущее – уменьшает Вату, увеличивает Питту, удаляет Капху (при предварительном размягчении слизи).

Плотное связано с Землёй. Вместе с Водой Земля образует плотную массу. Текущее иногда называют жидким, и оно связано с Водой и Огнём.

6. Неподвижное – уменьшает Вату (значительно), Питту (немного) и увеличивает Капху.

Подвижное – уменьшает Капху, увеличивает Вату (значительно), Питту (немного).

Неподвижное связано с Землёй и Водой. Вместе с Водой Земля образует плотную пассивную массу. Активное подвижное связано с Воздухом и в небольшой части – с Огнём.

7. Тупое – уменьшает Вату (значительно), Питту (немного) и увеличивает Капху.

Острое – уменьшает Капху, увеличивает Вату (немного), Питту (значительно).

Тупое связано с Землёй и Водой. Вместе с Водой Земля образует плотную массу. Острое связано с Огнём, Воздухом и Эфиром.

8. Твёрдое – уменьшает Питту (немного), Капху (значительно) и увеличивает Вату.

Нежное – уменьшает Вату (значительно), увеличивает Питту (немного) и Капху (значительно).

Твёрдое связано с Воздухом и Землёй (сокращающий эффект Ветра, который приносит твёрдость, присущую Земле).

9. Шероховатое – уменьшает Питту (немного), Капху (значительно), увеличивает Вату. Гладкое – уменьшает Вату, увеличивает Питту (немного) и Капху (значительно). Шероховатое связано с Воздухом и Землёй, гладкое – с Водой.

10. Мутное – уменьшает Вату и Питту, увеличивает Капху.

Ясное – уменьшает Капху, увеличивает Вату (значительно) и Питту (немного).

Мутное связано с Водой и Землёй. Иногда мутное называют липким. Липкой по своей натуре из трёх дош является только Капха. Ясное связано с Огнём, Воздухом и Эфиром.

В приложении к трём дошам 10 пар характеристик будут выглядеть так.

Вата – холодная, сухая, утончённая, подвижная, острая, твёрдая, шероховатая, ясная.

Питта – горячая, немного влажная (маслянистая), лёгкая, утончённая, текучая, подвижная, острая, гладкая, ясная.

Капха – холодная, мокрая, тяжёлая, грубая, плотная, неподвижная, мягкая, мутная.

Что же теперь делать с этими характеристиками? Применять в жизни! Немного разобраться, кое-что уложить в голове – и ты можешь быть настоящим руководителем своей судьбы. Ты сам сможешь вычислять, что для тебя полезно, а что нет, а не пользоваться диетами и рекомендациями для всех. Теперь-то, немного познакомившись с Аюрведой, ты понимаешь, что рекомендации и диеты могут хорошо работать для одного (если случайно попали в яблочко и его доше эта диета подходит) и нанести вред другому.

Давай, например, рассмотрим Вату – холодную, сухую, утончённую, подвижную, острую, твёрдую, шероховатую, ясную. И теперь вернёмся в начало заметки к десяти парным характеристикам и найдём, что всё сухое, холодное, жёсткое, подвижное будет повышать Вату. Теперь пробуем разобраться с окружением, например с едой. Совершенно ясно, что все сухие хлопья, чипсы, сухофрукты исключаются. Если, например, выбирать картошку, то для Ваты её лучше отварить и употреблять с маслом или в виде пюре. Запечённая картошка Вате прибавит сухости. Если рассматривать овощи, то «сухие и лёгкие», такие как редька, редис, капуста, нужно употреблять минимально, а лучше подойдут мягкие, сочные овощи. Также Вату будет увеличивать холодная, ветреная погода, на неё отрицательно влияет быстросменяющийся темп жизни, а вот монотонные, однообразные занятия могут её успокоить. Южные страсти в отношениях не прибавят Вате равновесия – ей нужны тёплые, ровные отношения без всяких выяснений и, не дай бог, криков. Вата очень раздражается от громких звуков.

Теперь возьмём Питту и посмотрим на её характеристики: горячая, немного влажная (маслянистая), лёгкая, утончённая, текучая, подвижная, острая, гладкая, ясная.

И теперь опять вернёмся в начало главы к десяти парным характеристикам и найдём, что всё горячее будет повышать Питту. К горячему будет относиться горячая еда, напитки, горячительные специи (почти все, за редким исключением), горячая атмосфера в семье или на работе, жаркий климат. Значит, первая рекомендация для Питты – ничего горячего.

Ну а Капхе – ничего холодного и мокрого, только согревающее и подсушивающее.

Вот видите, сколько полезного вокруг можно обнаружить, поняв природу состояния гун, причём гораздо интереснее разбираться самому, чем слепо следовать чьим-то советам. Знания о гунах и их характеристиках позволяют, как семечки, щёлкать задачки, типа «съесть ли мне это или пропустить, потому что это не подходит моей доше».

Десять пар качеств определяют нашу жизнь. Колебание мысли между двумя противоположными полюсами умозаключений показывает, что лучше остаться в точке уравнивания. Мы стараемся не усугублять холодным, сухим и подвижным свою и без того имеющую эти свойства Вату, горячим, острым и кислым – горячую и желчную Питту, не мучим Капху холодным, маслянистым и тяжёлым.

Шесть вкусов жизни

Губа не дура, язык не лопатка: знает, что горько, знает, где сладко.

Пословица

В Аюрведе выделяется шесть вкусов: сладкий, кислый, солёный, острый, горький и вяжущий. Каждый вкус состоит из двух элементов. Аюрведическая теория вкусов помогает понять, почему мы становимся тем, что мы едим. Вкус является для тела тем же, чем являются эмоции для ума. Ощущение вкуса на языке вызывает определённые эмоции. На теории шести вкусов базируется вся ведическая фитотерапия и диетология.

Каждый вкус образован из двух первоэлементов (см. рисунок на с. 17).

Сладкий вкус состоит из элементов Земля и Вода. По своим качествам он тяжёл, холоден и маслянист. Таким образом, сладкий вкус усиливает Капху (также состоящую из Земли и Воды) и ослабляет Питту и Вату. Сладкий вкус – это сахар, крахмал, зерновые, молочные продукты, масла (топлёное масло – ги) и, как ни странно, алкоголь. Если возле ведра воды поставить мешок с сахаром, то он напитается водой и станет тяжёлым – так можно описать его воздействие на Капха-дошу. Сладкий вкус участвует в формировании тканей. Он приносит умиротворение, удовлетворённость, счастье, так как сладкий вкус – это вкус грудного молока. Однако он может вызывать закупорку каналов и гасить пищеварительный огонь.

Злоупотребление «сладостью жизни» ведёт к заболеваниям, связанным с дисбалансом Капхи, – ожирению, диабету, атеросклерозу, несварению и застойным явлениям в дыхательных путях. При избытке сладкого вкуса появляются самодовольство и лень, также он даёт пищу жадности и недовольству (перебродив, сладкий вкус становится кислым).

Яркий сладкий вкус в растительном мире – солодка (с санскрита – «сладкий прут»), фенхель, лён, фрукты.

Кислый вкус (Земля и Огонь) тяжёл, горяч и маслянист, поэтому он усиливает Питту, Капху и ослабляет Вату. Кислый вкус присутствует в кислых фруктах и овощах, в винах и, в меньшей степени, в кисломолочных продуктах. В позитиве кислый вкус способствует поиску, душевным исканиям.

Кислый вкус усиливает пищеварительный огонь и противопоказан при гастритах, язвенной болезни, воспалительных процессах, упадке сил и других заболеваниях, связанных с дисбалансом Питты. Он стимулирует аппетит и пищеварение, способствует выведению отходов и снимает спазмы. Кислый вкус в избытке ассоциируется с завистью и недовольством; таким образом, он противоположен сладкому.

В растительном мире это амла (кислая родственница нашего крыжовника), шиповник, боярышник, лимон.

Солёный вкус состоит из элементов Вода и Огонь. Он тяжёлый, согревает (насыпь соли в ранку, и всё поймёшь), увлажняет. Солёный вкус усиливает Питту и Капху и ослабляет Вату. В концентрированном виде он присутствует в каменной и морской соли. При злоупотреблении солёный вкус вызывает воспалительные процессы, отёки, задержку жидкости, морщины и преждевременное старение. Но в умеренных количествах он необходим в процессах пищеварения и выделения, а также в поддержании аппетита и баланса электролитов. Солёный вкус усиливает жизнелюбие и помогает наслаждаться радостями жизни, смягчает тревогу и страх, но при злоупотреблении он питает чувственные установки в эмоциональной и физической сферах, порождая всевозможные пристрастия (вспомните, куда стремится похотливый просоленный морячок, сошедший на берег).

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.