

АЮРВЕДА

Как она есть,

или

Наука о здоровье
в соответствии со
«Шримад-Бхагаватам»



Сила и красота
без болезней и лекарств

Богданова Н.Г.

12+

ПОСВЯЩЕНИЕ

Милостивым духовным учителям
Шри Брахма-Мадхва-Гаудия-сапрадаи
и основателям этой линии, Шри
Брахмаджи,
Шри-мукхья-пране Мадхвачарье и
Шри Чайтанье Махапрабху,
по милости которых слепые обретают
зрение,
глухие – слух, а невежественные –
прозрение.

Введение

Данная книга вышла в свет благодаря учителям *Шри Брахма-мадхва-гаудия-сампрадаи*, которые сохраняют и передают ведическое знание в чистом виде по цепи ученической преемственности. Вся заслуга за сделанную работу принадлежит моему *дикша* духовному учителю Шри Шримад Бхактиведанте Шриле Нараяне Госвами Махараджу, основателю «Международного общества чистой *бхакти-йоги*», который подарил мне глубокую веру в «Шримад-Бхагаватам», моим наставляющим духовным учителям Шри Шримад Бхактиведанте А. Ч. Шриле Свами Махараджу Шриле Прабхупаде, основателю международного общества сознания Кришны (ИСККОН), чьи глубокие комментарии на «Шримад-Бхагаватам» были взяты в основу данной книги.

В данной книге описаны фундаментальные принципы восстановления здоровья на основе Аюрведы. Аюрведа – это собранное в один раздел знание из Вед, в основном из Атхарва-веды и Риг-веды, и названное впоследствии обобщенным термином Аюрведа, чтобы указать на принадлежность этого знания к Ведам.

Описание лечебных аюрведических практик дошло до нас в форме трактатов (*самхит*), возраст которых составляет более пяти тысяч лет. Знаменитая медицина Китая и Тибета также берёт своё начало в Аюрведе. Всемирная организация здравоохранения признала Аюрведу самой древней профилактической системой здравоохранения на Земле.

Особенность данной книги заключается в том, что в ней изложены основы и принципы практики Аюрведы в свете принадлежности этого знания к главным ведическим трактатам, таким как «Бхагавад-Гита» и «Шримад-Бхагаватам», без которых невозможно целиком и полностью понять сущность аюрведического лечения.

«Бхагавад-Гита» – это квинтэссенция ведического знания, главное учение «Шри Махабхараты», а «Шримад-Бхагаватам» –

окончательное заключение всего ведического знания, описывающее законы мироздания, цели и средства их достижения. «Бхагаватам» объединяет все виды ведического знания, данного в Ведах, *пуранах*, *упанишадах*, *итихасах* и *Веданте* и дает заключительный вывод о реальности. Например, в «Бхагаватам» соединены и систематически раскрыты безличный и личностный аспекты Абсолюта. Кроме того, «Бхагаватам» является естественным комментарием на *Веданту* («Гаруда-пурана»). Он вмещает в себя все виды знания и выделяет в них самое важное и нужное, которое подтверждается временем и служит людям в самых разных областях жизни.

Веды учат, что любое знание следует получать из авторитетного источника и рассказывают, где найти его. Это четыре линии учителей, которые в чистом виде передают и сохраняют по линии ученической преемственности изначальное знание Вед: *Шри*-, *Брахма*-, *Рудра* – и *Санака-сампрадаи*. Учителя в них проходят специальный процесс очищения сознания, чтобы получить и передать чистое изначальное знание Вед. Иначе любое знание искажается и теряется под влиянием невежества в потоке времени.

Это можно видеть и на примере Аюрведы. Ведическое знание охватывает все сферы жизни человеческого общества, другими словами, оно необычайно многогранно и включает в себя разные сферы жизни и писания для людей, стоящих на разных уровнях духовного развития. При этом цель у всех областей знания Вед одна – осознание внутренней духовной сущности, возможное только на основе чистого сознания.

Веды учат, что у всех внутри изначально заложена чистая, красивая, могущественная природа, обладающая знанием и называемая на санскрите *Шуддха-саттвой*. Только обусловленность физической материи и ложное представление о себе не дают раскрыться этому потенциалу. Поэтому Веды дают практику постепенного очищения сознания от этой обусловленности, в результате которой естественным образом пробуждается внутренняя изначальная природа человека. Это и есть цель всего ведического

знания, в том числе аюрведического, поскольку Аюрведа является частью Вед. Без понимания этой цели можно получить неполное и ошибочное представление об Аюрведе.

История показывает, как теряются и уходят в небытие пласты бесценного знания и особо ценные реликвии. Даже передача знания в ученической линии врачей не может являться гарантией поддержания чистоты знания. Например, возьмем сохранившиеся хронологические записи по истории современной Аюрведы. В «Энциклопедии индийской медицины»^[1] указываются следующие исторические факты:

«Авторитетный комментатор трактата *Ману-самхиты*, Куллубхатта, в своих трудах 1250 г н. э. указывает, что в Индии существовало две различные традиции – ведическая и тантрическая. Последняя обычно, но не обязательно, была связана с получением абстрактного, потустороннего, жертвенно-символического видения, позже идентифицированного с многочисленными культами преарийского периода для поклонения Богине-Матери, направленными на удовлетворение естественных инстинктов. Сомнительно, чтобы Атхарва-веда возникла из подобных народных культов и верований, скорее такова их попытка привнести это внутрь ведической традиции, поскольку Аюрведа относится к Атхарва-веде».

Согласно историческим свидетельствам в тот период существовало две линии Аюрведы с разными устремлениями. Целью ведической практики линии Дханвантари было содействие в практике Вед по очищения сознания, а тантрической линии – использование потенциала тела для повышения наслаждения органов чувств (*раджаса*). В современной аюрведической литературе более всего наблюдается влияние тантрических практик, однако следует знать, что только очищение внутреннего сознания полностью излечивает организм.

В помощь людям при различных недугах древние мудрецы написали множество трудов. Наиболее известными в Аюрведе

являются труды Чарака-муни, называемые «Чарака-самхитой», и комментарии к ним от Патанджали. Также появилось много книг по Аюрведе, написанных последователями *майявады*, философии близкой к ведической, но не полностью. Граничащие с Индией Тибет, Китай и другие страны представляют медицину, уходящую корнями в ведическое прошлое, но позже адаптированную под свою культуру и философию.

Аюрведические рекомендации по восстановлению здоровья в данной книге взяты из учебного материала ведущих клиник Индии: Аюрведической академии Бангалора и Исследовательского центра Патанджали.

Иногда можно встретить, что аюрведические доктора дают противоречивые рекомендации по лечению. Чтобы не ошибиться в лечении, лучше следовать канонам изначальной Аюрведы, в основе которых находятся ведические писания.

Если не учитывать рекомендации главных ведических трактатов – «Шримад-Бхагаватам» и «Бхагавад-Гиты», то, безусловно, можно вылечить простуду и получать положительный эффект очистительных процедур *панчакармы*, а также временную помощь при обострении болезней, но говорить о полном излечении не приходится, поскольку это невозможно без понимания основ физического мира, формирующих болезни (или дисбалансы). Полное выздоровление человека напрямую зависит от того, насколько аюрведический врач понимает истинную сущность Вед. В противном случае он может на время помочь при болезни, но не устранить ее. Без глубокого понимания законов природы рекомендации докторов могут быть утрированными. Врачи могут советовать, например, просто «прислушиваться к телу и выполнять его потребности», или разрешать принимать в пищу мясо птицы, рыбы и т. д. В первом случае не учитываются возможности человека (его *адхикар*), поскольку у больного тела «нездоровые» потребности. Вред таких предписаний рассмотрен в разделе «От дисбаланса до

болезней». Во втором случае в рекомендациях не учитывается действие фундаментальных сил природы (См. разделы 2 и 5.1.4).

Изучение и толкование Аюрведы следует вести нераздельно с учением Вед, где присутствуют одни и те же законы и термины. Цель Аюрведы не отлична от цели Вед. Правильное понимание Аюрведы невозможно без осознания сущности всего ведического знания, оно не может противоречить главным ведическим канонам: «Бхагавад-гите» и «Шримад-Бхагаватам». У них один автор, а также одни термины, цели и объяснения. Например, понятие «*доши*» в Ведах имеет везде одинаковый смысл – недостаток, проблема, дисбаланс и т. д. Это не «первичный и основной фактор человеческого тела», «конституция тела» и т. п. Задача Аюрведы – убрать *доши* и очистить сознание человека. Нехватка понимания сущности Вед приводит к домысливанию понятий и явлений типа «духовных двойников *дош*», что, конечно, не может помочь при лечении болезней. При использовании современных практик и рекомендаций важно исключать то, что замутняет рассудок и сказывается на деятельности головного мозга, придерживаясь главного принципа лечения – чистого сознания.

Изначально Аюрведа была предназначена в помощь для управления работой своего тела и ума. По виду и формам болезней можно лучше понимать природу своих материальных и духовных проблем, природу окружающих людей и многое другое.

Для сравнения, подтверждения и улучшения понимания ведических истин в этой книге также представлены данные современных научных исследований и открытий по физике, химии, биологии, астрономии и др. Не стоит пренебрегать открытиями современной науки, поскольку они собирают детальную информацию о той же самой реальности, которая описана Ведами.

Кроме того, Веда подчеркивают важность понимания взаимосвязи между материальным и духовным («Шримад-Бхагаватам», 11.10.32). Современная наука и Веда описывают одну реальность разными словами, касаясь разных слоев и аспектов. Поэтому не стоит

игнорировать открытия современной науки. При внимательном анализе можно видеть, что открытия квантовой физики, термодинамики и медицины не противоречат Ведам, а фиксируют и измеряют ту же материю соответственно своим возможностям. Толкования ученых могут быть неверными и неполными, поскольку у них присутствует табу на любое рассмотрение возможности высшего разума, или Бога, но сам факт обнаружения и меры измерения правдивы. Многие ученые признавались, что получали вдохновение и идеи для теорий из древних трактатов Вед.

Ведические тексты изучались влиятельными учеными-фундаменталистами, на чьи работы сейчас опираются остальные области современных наук: Хореем, Кантом, Шопенгауэром, Ньютоном, Шредингером, Гейзенбергом, Теслой, Эйнштейном и другими. Приведу примеры. Триста лет назад, задолго до появления квантовой механики, которая объясняет причины и следствия, Исаак Ньютон представил западной науке классическую механику с вычислениями по этим законам. Вся работа Ньютона по физике была взята из ведических текстов Кералы (южного штата Индии) с вычислениями, которыми пользовались для расчетов по астрономии и астрологии тысячи лет назад.

Другой знаменитый ученый Никола Тесла в результате глубокого изучения Вед и санскрита стал вегетарианцем и следовал целибату. Его стали называть «человеком, который изобрел 20-й век», поскольку благодаря его трудам сейчас работают все электрические машины. Кроме того, Никола Тесла говорил о «свободной или бесплатной энергии», которую решил не открывать людям из гуманных соображений.^[2]

Вернер Гейзенберг говорил: «Квантовая теория не покажется безумной людям, которые знакомы с *Ведантай*». Эрвин Шредингер очень много времени посвятил изучению Вед. Говоря о Вселенной, частички которой представляют собой волновую функцию, он сказал: «Единство и целостность *Веданты* отражают единство и целостность волновой механики».

Эрвин Шрёдингер: «Обособленность и независимость – это только иллюзия. Так говорят *упанишад*ы. И не только *упанишад*ы. Мистический опыт связи с Богом разрушает эту иллюзию обособленности, на Западе сложились сильные предрассудки об обратном. Нет никакой структуры, в рамках которой мы можем найти сознание во множественном числе; это лишь то, что строим мы в силу временной множественности индивидуальностей, но это ложная концепция... Единственное решение этого противоречия, из доступного нам, находится в *упанишад*ах».^[3]

Альберт Эйнштейн часто писал о «Бхагавад-Гите»: «Когда читаю «Бхагавад-Гиту» и осмысливаю, как Господь создал вселенную, где все так чрезмерно сложно... Я утверждаю, что космическое религиозное чувство является самым сильным и благородным мотивом для научных исследований». Ученый ядерной физики Роберт Оппенгеймер специально изучал санскрит, чтобы читать «Бхагавад-Гиту» в оригинале.

Однако наука, отвергающая теистическую основу Вед, не может дать полную картину реальности и вводит в заблуждение человека объяснениями о «саморегуляции» сложнейших внутренних процессов, которые наукой еще до конца не изучены и даже не идентифицированы.

В прошлом году мне встретилась информация о мировых объемах потребления современных препаратов по омоложению на основе так называемых факторов роста, или человеческих стволовых клеток. Сейчас на рынке много компаний с подобной продукцией. Последствия такого лечения можно предвидеть на основе понимания законов природы и ведической мудрости. Бизнес, построенный на невежестве, приведет к страданиям множества людей: тех, кто выступает донором этих клеток и тех, кто это покупает и использует эту продукцию.

Пренебрежение естественными законами чревато, а ведь все хотят быть счастливыми и здоровыми.

Фактически вся книга нацелена на то, чтобы рассказать, как можно быть сильным, красивым и здоровым, следуя естественным и предназначенным для этого путем, без вреда другим, а также чтобы показать подлинное назначение Аюрведы как части ведического знания.

В данной работе на основе главных ведических трактатов описаны сущность и принципы выздоровления на физиологическом, психологическом и духовном уровнях жизни человека, позволяющие прожить полноценную и долгую жизнь без болезней и страданий, в гармонии с природой.

Без гармонии с природой невозможно реализовать себя и получить полное удовлетворение, ибо мы – часть природы. Гармония – это совершенный принцип построения, принцип согласованности между всеми разнородными элементами, где все используется по назначению.

Веды объясняют, что в природе есть гармонизирующая сила и сила разрушительная. Они будут подробно объяснены в книге. Это естественные законы природы, необходимые для поддержания и развития Вселенной. Поэтому важно научиться различать характер различных сил природы и их последствий, чтобы сделать правильный выбор на пути к саморазвитию и самопознанию.

1. Показатели здоровья, силы и красоты

Все хотят быть счастливыми, красивыми и мудрыми. Все ждут естественного счастья, естественной красоты и естественной мудрости. Собственные красивые волосы всегда желаннее самого красивого парика, а естественно радостное настроение всегда лучше действия возбуждающих средств. Мы также хотим быть мудрыми, чтобы понимать и поступать лучшим образом. Древняя культура Вед посредством Аюрведы учит, как на протяжении всей жизни сохранять и увеличивать свою силу, мудрость и красоту.

Технологии, инструменты и базы данных внутри одной маленькой клетки вызывают восхищение и преклонение перед совершенством природы.

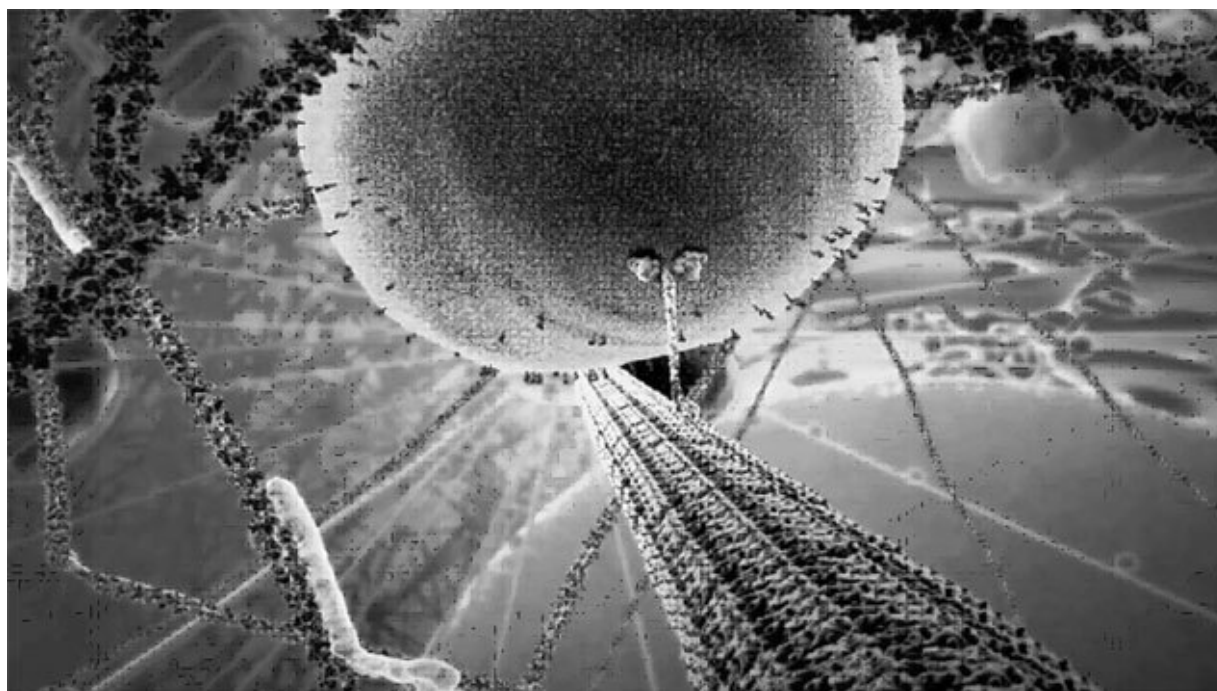


Рис. 1. Сложность строения и работы одной клетки. Работа ученых университета «Гарвард» «Внутренняя жизнь клетки» («The inner life of the cell»).

Но, несмотря на такое совершенство, в клетке происходят нарушения. Как могут сочетаться совершенная саморегуляция клетки и ее хрупкость?

Эта тайна жизни предназначена человеку для осмысления, и Аюрведа дает возможность познакомиться с ней: природой и назначением данного нам тела.

Созданные человеком приборы и машины проигрывают перед сложностью одной живой клетки по строению, назначению и функциональности.

Веды открывают удивительное строение нашего тела и дают рекомендации для его излечения, а также для улучшения работы ума. Аюрведа учит жить полноценной жизнью, без болезней и лекарств. В ходе изучения данной книги мы познакомимся с ведическими показателями здоровья, узнаем об основах жизни из «волшебного мира физики», а затем – о сущности болезней и здоровом образе жизни.

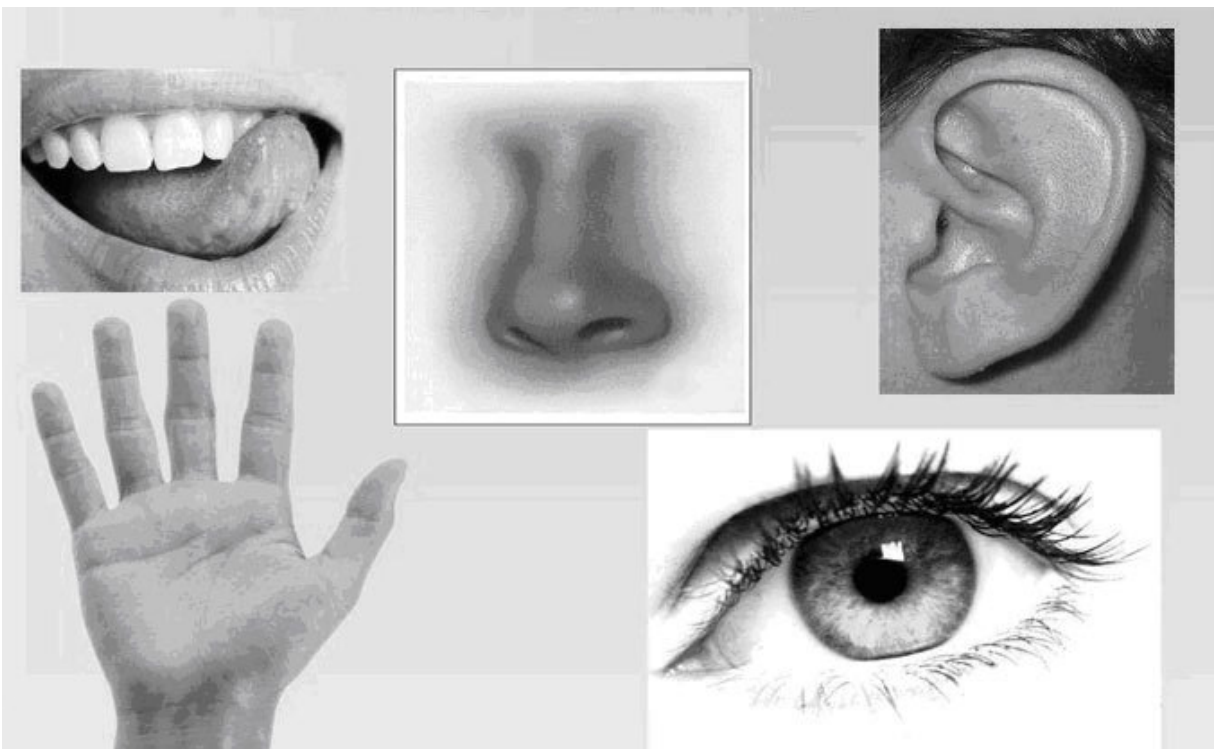


Рис. 2. Органы чувств.

Сила органов чувств глаз, ушей, языка, носа называется **оджасом**. Это первый показатель здоровья, который указывает на физические способности человека в силу высокой работы его чувств.

Прежде всего, тело предназначено для того, чтобы воспринимать удивительный мир вокруг нас. Для этого есть органы чувств: глаза нужны чтобы видеть, уши – слышать, нос – вдыхать запахи, язык – пробовать вкусы, кожа – ощущать прикосновения. Все это происходит благодаря различным биохимическим процессам.

Согласно Ведам, у хорошего иммунитета есть три показателя, или аспекта: 1) Высокий *оджас*, 2) Высокий *теджас* и 3) Высокий уровень *праны*. Эти три взаимосвязанные показатели в сущности представляют собой три аспекта силы тела; они обладают разной природой и образованы тремя разными энергиями, о которых мы расскажем далее.

Оджас – это здоровые ткани органов чувств, или совокупная сила и выносливость тела. Работа органов чувств напрямую зависит от

здоровой среды клеток, тканей и органов.

Поскольку тело здорового человека на 70 % состоит из жидкостной среды, а остальные 30 % – это органические и неорганические вещества, в том числе переходные металлы, такие как железо, кобальт, цинк, молибден и другие, необходимые для протекания биохимических процессов тела, можно сказать, что *оджас* обладает скорее жидкой природой.

Веды рассказывают о теле как о части Вселенной, где все взаимосвязано. Огромное преимущество Вед – это глубина, взаимосвязанность и всеохватность описания мира.

В силу чрезвычайно сложной природы функционирования тела и его элементов, происходящего на энергетическом, квантовом, молекулярном и биохимическом уровнях, ведическая система для облегчения понимания разбивает составляющие элементы работы тела по функциональному признаку.

Для Аюрведы характерен целостный подход к функциональности тела, природе здоровья и лечению. Более того, ведическая наука говорит, что именно энергетическая составляющая жизни, или фундаментальные природные силы, являются главным и определяющим фактором здоровья тела и психологического самочувствия.

При высоком *оджасе* у человека прочные и работоспособные органы чувств, высокий *оджас* обеспечивает здоровое функционирование тела и защищает его от вредного влияния окружающей среды. Если у человека высокий *оджас*, он будет сильным, выносливым и стрессоустойчивым.

Высокий *оджас* в теле дает:

- чистую молодую красивую кожу, хорошее зрение, слух, обоняние, вкусовую чувствительность;
- высокий иммунитет и устойчивость к инфекциям;
- положительные эмоции;
- ощущение собственной молодости;
- высокий уровень стрессоустойчивости;

- спокойствие.

Низкий *оджас* обуславливает:

- слабость;
- эмоциональные стрессы;
- дисфункции органов;
- проблемы с внешним видом;
- заторможенность и усталость.

Поскольку показатель *оджас* имеет более жидкую природу, он напрямую зависит от воздействия Луны. Например, когда человек спит во время восхода Луны на небосклоне, он получает ее благотворное воздействие, благодаря чему происходит естественное омоложение организма.

Веды не требуют от всех изучения астрономии, они дают свод правил и предписаний по питанию и режиму дня, учитывающий все энергетические факторы. Подробно об этом будет рассказано в пятом разделе «Основы полного выздоровления».

Следующий показатель здоровья – ***теджас***. Само это слово на санскрите имеет два взаимосвязанных значения: «свечение» и «интеллект». *Теджас* – это показатель хорошего метаболизма в теле, при котором выделяется энергия тепла и света, а также интеллект человека, который также зависит от метаболизма. Поэтому в литературе *теджас* часто переводится как «сила интеллекта». Кроме того, это показатель смелости и доблести.

Теджас обладает природой огня и зависит от работы Солнца. При восходящем Солнце, то есть до полудня, особенно активны обмен веществ и мозговая деятельность человека. При хорошем бесперебойном процессе метаболизма, когда происходит превращение массы в энергию и энергии в массу, от тела постоянно исходит невидимое для глаза электромагнитное излучение (Рис. 3).

При высоком *теджасе* человек сияет своей красотой: у него сияющий цвет кожи, красивые блестящие волосы, яркая внешность, а также прекрасные интеллектуальные способности, у него хорошо работает пищеварительная система, в теле поддерживается высокий

обмен веществ, достаточный уровень витаминов, гормонов и ферментов.

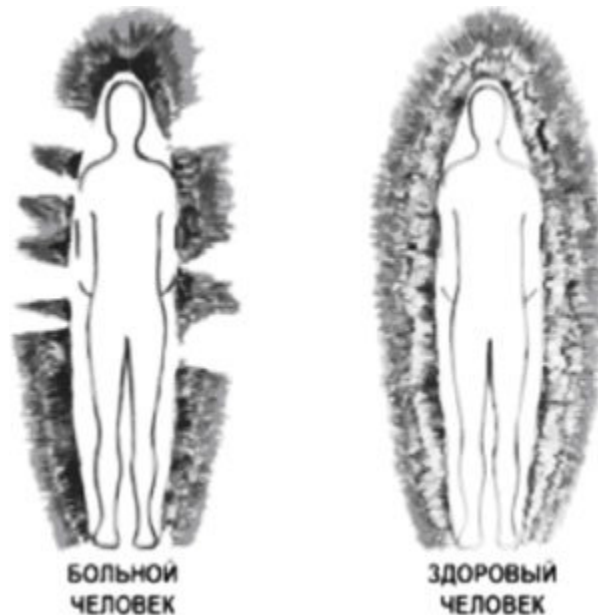


Рис. 3. Данные приборов измерения электромагнитного излучения.

Высокий *теджас* видно по блеску в глазах, ясности ума, высокому интеллекту, смелости, лидерским и харизматическим качествам.

Третий важный показатель здоровья – ***прана***, которая переводится с санскрита как «жизненная сила» или «жизненный воздух». Ее описания можно найти в «Шримад-Бхагаватам».

Дыхание – это признак жизни. Когда *прана* входит в зерно или тело (в чрево матери), начинаются жизнь и дыхание, а когда *прана* выходит из тела, оно перестает функционировать. Хотя *прана* очень тонкая энергия, ее присутствие или отсутствие заметно по наличию признаков жизни.



Рис. 4. Присутствие и отсутствие праны в теле.

Прана – это тонкая материальная энергия, управляющая работой чувств (зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса). В силу своей природы *прана* взаимосвязана с пространством, воздухом и водой, поэтому она выступает соединяющим звеном между электромагнитным полем окружающего мира и водной структурой тела, т. е. между объектами и органами чувств.

Благодаря циркулирующей в теле человека и в окружающей среде *пране* человек способен воспринимать окружающие объекты посредством органов чувств, а также воспринимать себя телом.

Все объекты в мире, включая атомы – это проявление энергии, поэтому они обладают волновой природой и электромагнитным излучением.

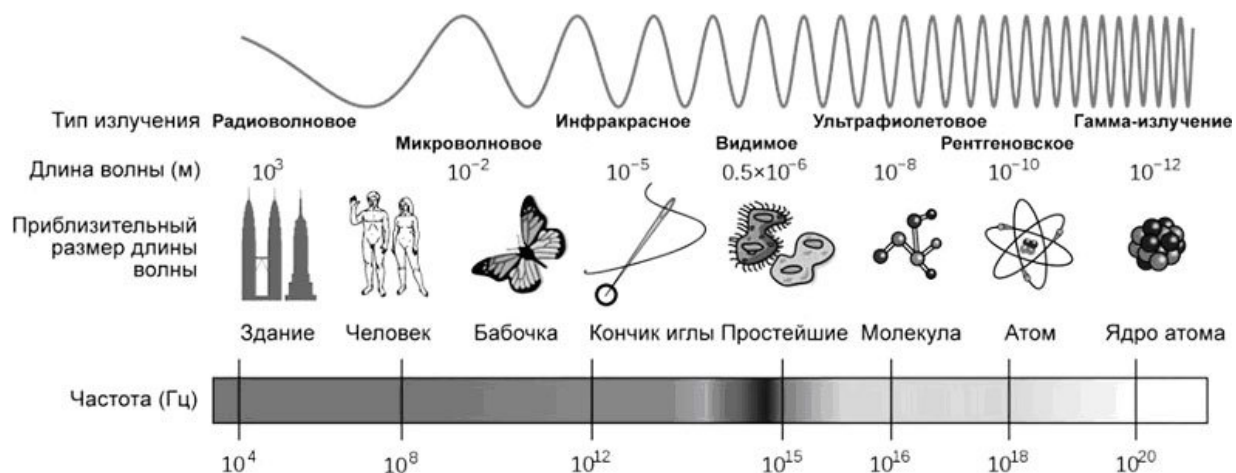


Рис. 5. Виды электромагнитного излучения

Функционирование человеческого тела осуществляется не только на основе биохимических процессов, но и электрических систем. Нервная система работает по принципу электрических цепей, где электричество течет по множеству каналов постоянно циркулирующей *праны*. Природа человеческого тела в большей степени водная (около 70 %, как утверждалось выше), но при этом оно способно вырабатывать собственное электричество для внутренних процессов. Например, в человеческом мозгу формируется электрическое напряжение до 25 В.

Прана, состоящая из электропроводных сред (воды и воздуха), переносит и трансформирует электромагнитное излучение извне в жидкие среды организма и обратно. Благодаря этому тело способно воспринимать и реагировать.

Так *прана* выступает посредником между окружающей средой и внутренними процессами тела. На самом деле система работы нашего тела не проще сложной структуры вселенной и аналогична ей.

В местах нервных сплетений находятся вихревые энергетические потоки *праны* (*чакры*), которые втягивают электромагнитное излучение от внешних объектов и передают его нервным окончаниям, затем электрические сигналы транслируются спинному,

потом головному мозгу, который сигнализирует эндокринной системе, где начинается выработка соответствующих гормонов. Благодаря такой системе человек видит, слышит, чувствует.

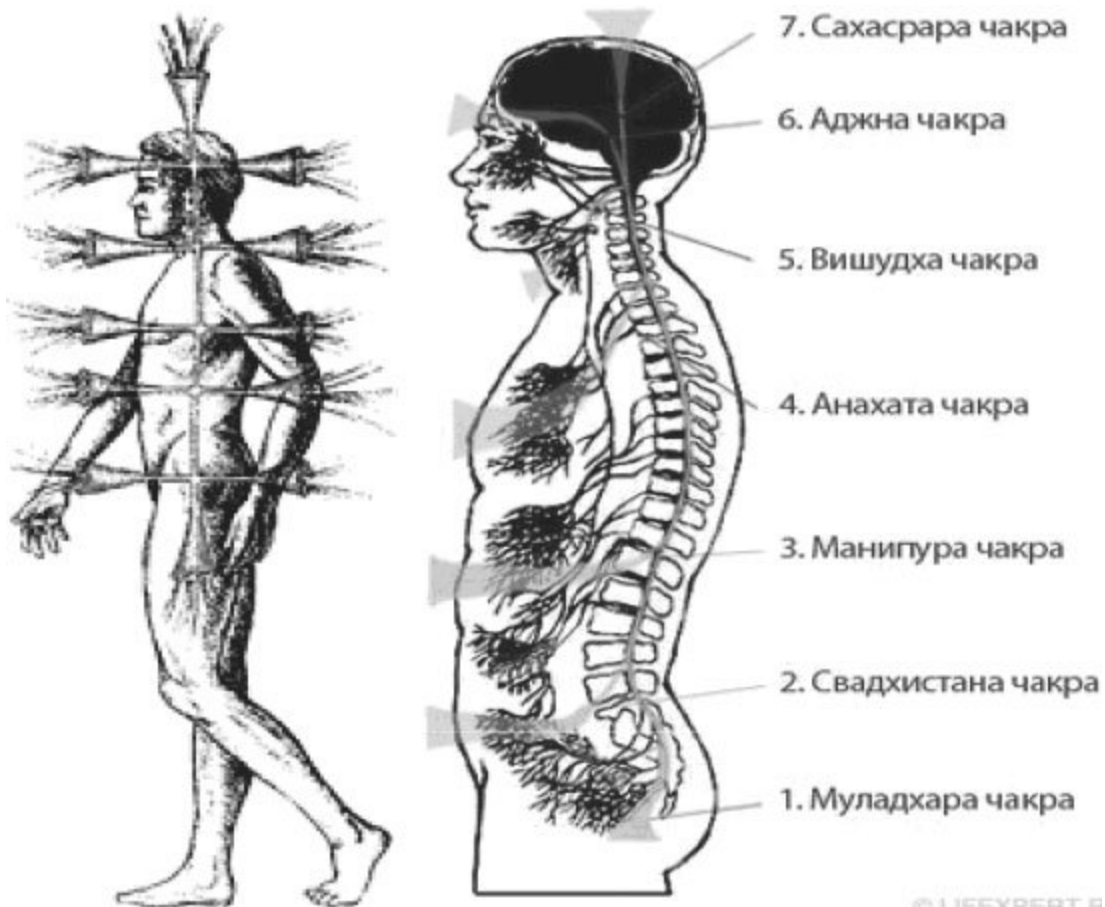


Рис. 6. Схема расположения чакр.

Обратный процесс (от психологической реакции на окружающий мир) также проходит с помощью *праны*: энергия психологических эмоций человека посредством циркулирующих потоков *праны* оказывает влияние на органы тела и выходит наружу.

Функция *праны* – постоянная циркуляция энергии внутри и снаружи тела, а также в окружающей среде, благодаря которой происходит взаимосвязь в мире – показана на рисунке 7.

По сравнению с традиционной медициной, Веды (Аюрведа) помогают глубже постичь работу организма. Понимание энергетической работы организма помогает лучше его использовать и сохранять здоровье. В следующих разделах будет показано, как через пищу, мысли, эмоции, общение с другими людьми и т. п. мы получаем различные энергии, и то, как это впоследствии влияет на нашу жизнь.

В зависимости от направления движения *праны* ее называют по-разному: 1) *прана* (принимает энергию сверху), 2) *апана* (выносит из тела), 3) *самана* (циркулирует вокруг пупка и обеспечивает работу органов пищеварения и метаболизм), 4) *удана* (поднимает жидкости вверх, способствует дыханию, кровообращению, глотанию пищи, мимике, речи), 5) *вьяна* (распространяет вещества по всему телу из центра к легким, сердцу и т. д.).

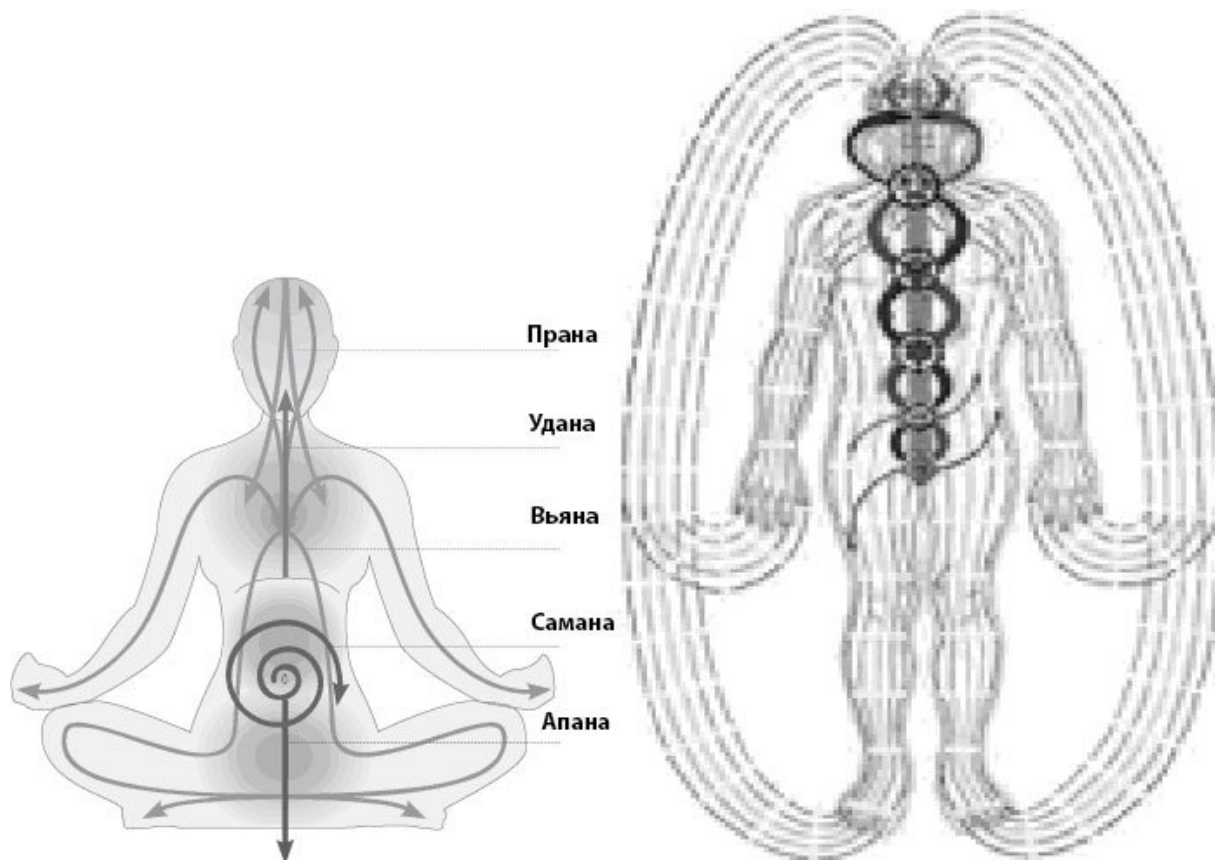


Рис. 7. Схема движения потоков праны в теле и вне его.

В процессе очищения сознания жизненная сила человека гармонизируется и поднимается до высших уровней циркуляции *праны*, где открываются новые возможности сознания и самоосознания. Так с помощью *праны* в том числе проходит эволюция личности, описанная в восьмиступенчатой системе йоги, где сознание человека естественным образом поднимается до высоких уровней ценностей – самоосознания и духовного совершенства.

Высокий и сбалансированный уровень *праны* (высокий уровень самоосознания) дает:

- состояние радости, счастья и благодарности,
- вдохновение,
- таланты,
- прилив сил,

- воодушевление,
- спокойствие,
- удовлетворение,
- ощущение любви и гармонии в мире,
- раскрытие внутреннего потенциала.

При высокой и сбалансированной *пране* внутренние процессы тела протекают в полную силу, и человек естественным образом чувствует себя превосходно эмоционально и физически.

Низкий уровень *праны* и ее чрезмерная активность дают апатию, подавленность, депрессию, страхи, беспокойства и неконтролируемую панику.

Достижение высоких уровней сознания целиком зависит от следования предписанной Ведами *дхарме* для соответствующих эпох (См. раздел 5.11 «Духовное излечение»). Важно знать, что качества высокого сознания приходят не в результате психологических тренингов, а лишь благодаря следованию предписанной *дхарме*.

Веды (Аюрведа) учат, как сохранять, увеличивать и гармонизировать свою жизненную силу. Они также предписывают определенные правила, выполнение которых позволяет сохранить запас жизненной силы. Без этого знания не будет ясна истинная причина депрессии и серьезных заболеваний.

Поскольку *прана* по своей природе связана с пространством, воздухом и водой, Аюрведа рекомендует для ее повышения пребывание на открытых просторах, с обилием чистого воздуха, в непосредственной близости от воды, например, в горах и на море. Также помогают поднять *прану* горная вода, травы, овощи и фрукты, выращенные в таких природных условиях. В пятом разделе даны все правила и предписания Вед для повышения и гармонизации *праны*.

Сейчас мало кто может похвастаться отличным здоровьем, поэтому современному человеку жизненно необходимо понять механизм работы фундаментальных сил природы.

Энергия – это основа жизни, поэтому главная ценность пищи не в количестве белков, жиров и углеводов, не в содержании кальция,

магния, железа и т. п., а в том, какой вид энергии несет продукт. Яркий пример: полезность яблока, сорванного с дикой яблони в горах, будет сильно отличаться от полезности яблока, выращенного в радиоактивном месте, хотя состав микроэлементов у них будет одинаковый. Одно яблоко прибавит жизненную силу, а второе ее уменьшит.

В природе существуют разные энергии, с разным действием и последствиями. Они оказывают влияние на работу организма гораздо больше, чем состав микроэлементов. Эти фундаментальные энергии подробно описаны в следующем разделе.

2. Основы жизни физического мира

Высокие показатели *оджаса*, *теджаса* и *праны* определяют хорошее здоровье, иммунитет и даже высокий социальный статус человека. Сейчас мы познакомимся с более фундаментальными основами работы организма.

Современная наука добилась колоссальных результатов по измерению природных явлений, однако в теории по-прежнему много неясного. С появлением высокоточных приборов возникли новые вопросы о природе жизни, а современные исследования позволяют понять, что сложность структуры мира несоизмеримо выше, чем может представить человек. Это признавали самые выдающиеся ученые, такие как И. Ньютон, А. Эйнштейн, И. П. Павлов и множество других, среди которых много нобелевских лауреатов. Действительно, любой искренний ученый убеждается в разумном построении Вселенной – именно строении, а не случайном соединении.

Ученым сложно сопоставить и понять всю информацию, получаемую в ходе исследований разных областей наук, и поэтому теории и гипотезы быстро сменяют одна другую. Всего одно поколение, и представления об атоме кардинально изменилось. Каждый десяток лет порождает новые теории, старые концепции уходят в историю. Многие теории не подтверждаются на практике, например, теория Дарвина. Она до сих пор претерпевает поправки и доработки и не является однозначно доказанной. При этом нельзя игнорировать исследования, которые опровергают ее постулаты.^[4]

Мир, по словам ученого-физика Гейзенберга (лауреат Нобелевской премии), состоит из чего-то, сущность которого (ученым) неизвестна. Это «что-то» проявляется то ли в виде частиц, то ли в виде волн и, если уже искать названия, то это «что-то» надо обозначить словом энергия, да и то в кавычках.

Профессор А. Ю. Севальникова (Д.ф.н., Институт философии РАН, 2015.): «Говоря об основных постулатах квантовой физики, первое, о чем надо сказать: когда сегодня при помощи современных коллайдеров, микроскопов, всей аппаратуры стали исследовать кванты (мельчайшие частицы материи), то выяснилось, что, двигаясь в пространстве, они грубо нарушают общепринятые законы физики. То есть, грубо говоря, творятся чудеса! Выяснилось, что чудеса научно возможны! Кванты нарушают скорость света, перемещаются по разным траекториям, возникают ниоткуда, пропадают в никуда... То есть нарушают общепринятые ортодоксальные взгляды на классический мир».

Известный профессор И. А. Ильин говорит: «Настоящий ученый прекрасно понимает, что «научная» картина мироздания все время меняется, все усложняясь, углубляясь, уходя в детали и никогда не давая ни полной ясности, ни единства... Настоящий ученый знает, что наука никогда не будет в состоянии объяснить свои последние предпосылки или определить свои основные понятия, например, точно установить, что такое «атом», «электрон», «витамин», «энергия» или «психологическая функция»; он знает, что все его «определения», «объяснения» и «теории» – суть только несовершенные попытки приблизиться к живой тайне материального и душевного мира. О продуктивности науки не стоит спорить: за нее свидетельствуют вся современная техника и медицина. Но, что касается ее теоретических истин и их доказуемости, то наука плавает по морям проблематичного (предположительного) и таинственного».

Таковы выводы современной науки о материи, из которой состоят клетки тела и окружающего мира. Утверждения ученых показывают, что общепризнанных законов физики недостаточно, чтобы постичь реальность, а под словом «чудеса» понимается нечто существенное, не вписывающееся в каноны науки.

Теперь обратимся к древнейшим знаниям Вед, которые объясняют, что понимание сути явлений начинается не с мелких частиц материи

(твердых веществ), к которым можно обратиться при необходимости, а с фундаментальных энергий природы, образующих вещества.

Прежде всего важно понять: каждая клетка тела работает гениально без вмешательства человека. На клеточном уровне появляются вещества, формулы, программы, благодаря ДНК образуются новые клетки, то есть используются технологии, которых у людей пока нет.

Самый важный принцип лечения организма – проявлять большую осторожность при вмешательстве во внутренние процессы тела, создавая для них благоприятную среду согласно законам природы, потому что лечением тела занимаются фундаментальные силы природы, которые кажутся для науки чудом.

Итак, главный принцип здоровья – научиться понимать состояние своего тела, его потребности и желания и подходить к этому разумно. Разумно значит в соответствии с рекомендациями Вед, которые описывают законы мироздания, учитывая свои индивидуальные качества, или баланс (См. раздел «Во всем должен быть баланс»). В любом деле всегда важно понимать свои возможности (*адхикар*).

Ведическое описание принципов здоровья и болезней настолько полноценно, что охватывает не только современную медицину, но и все науки, включая квантовую физику.

Прежде чем узнать правила здорового образа жизни древней культуры Вед, необходимо познакомиться с фундаментальными понятиями природы, которая обуславливает зарождение, развитие и завершение жизненного цикла в этом мире.

Итак, Веды говорят, что весь мир состоит из трех фундаментальных сил природы:

1. Активизирующая и возбуждающая сила (*раджас*);
2. Останавливающая и разрушающая сила (*тамас*);
3. Гармонизирующая, упорядочивающая сила (*саттва*).



Рис. 9. Схемы изображения гун материальной природы

Веды объясняют, что материя состоит из трех гун с разным зарядом и действием: положительной (*раджас*), отрицательной (*тамас*) и нейтральной (*самттва*). Гуны переводятся с санскрита как струны, веревки, качества, состояния и т. д. Это одна энергия в трех состояниях с разным назначением. Все разнообразие мира состоит из комбинации этих трех взаимосвязанных сил.

Эти энергии обладают даже разным цветом: *самттва* – белым, *раджас* – красным и *тамас* – черным. Их различные комбинации формируют все основные цвета и качества соответственно.

Веды говорят, что материя состоит из единой энергии, которая в трех формах (*гунах*) образует все мельчайшие частицы материи, *ану* (атомы). Описание *ану-частицы* сходится с данными исследований фундаментальной науки.

Для того чтобы человек мог представить себе размеры *ану-частицы* без микроскопа, Веды дают такой пример: в луче солнечного света при определенном освещении видны крохотные светящиеся частички. Это *трасарену*, шесть *ану-частиц* или три пары *параману*. Наукой получены изображения (на рис. 10), подтверждающие утверждения Вед.

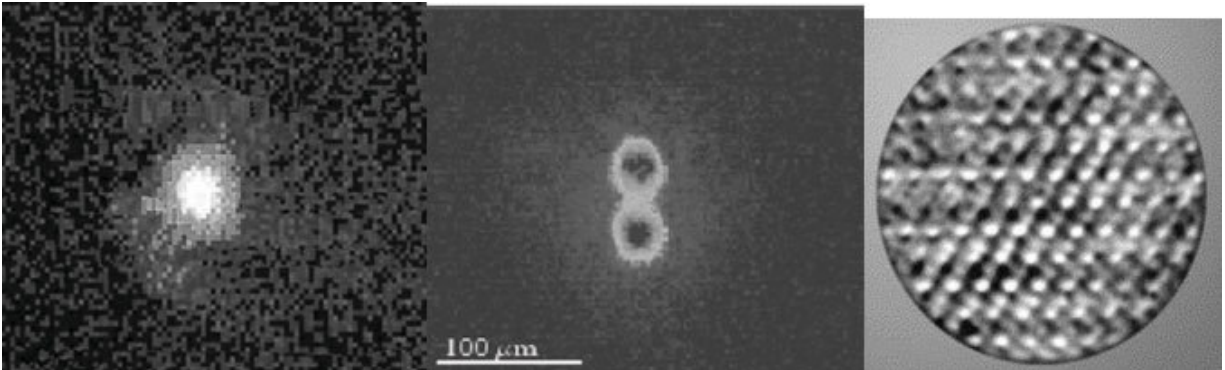


Рис. 10. Ану-частица (атом), параману (двухатомное вещество), структура материи из ану-частиц (многоатомное вещество).[5].

В «Шримад-Бхагаватам» (2.4, 3.10., 11.22.) также описывается процесс формирования трех фундаментальных видов энергии (*саттвы*, *раджаса* и *тамаса*) из однородной материальной энергии, а также образование видов веществ из этих энергий.

Преобладание *раджа-гуны* задает элементу положительный заряд, *тама-гуны* – отрицательный, а *саттва-гуны* – нейтральный. Все три силы необходимы для поддержания жизни в природе.

В окружающем мире легко увидеть действие этих сил: весной наступает пробуждение, летом – бурное цветение, осенью и зимой – увядание, затем снова пробуждение-цветение-увядание. Таково действие разных видов фундаментальных энергий.

Энергия *раджаса* порождает, *тамаса* – останавливает и разрушает, а *саттвы* балансирует работу этих противоположных друг другу энергий в целях необходимого развития.

Зачем эта информация в медицине? *Гуны* находятся в основе всего сущего, включая жизнедеятельность нашего организма, питание, лечение и лекарства. Игнорирование этих энергий не может дать полного выздоровления. Более того, все терапевтическое лечение Аюрведы построено на знании о фундаментальных силах природы.

3. Концепция здоровья и болезни

Каждый отдельный организм – это взаимосвязанная система огромного количества процессов, протекающих одновременно на разных уровнях, и для того, чтобы целостно и просто понимать всю картину работы тела, Веды особым образом группируют все процессы по их функциональному признаку.

Например, все металлы объединены в понятие «земля», все жидкости – в категорию «воды», сам процесс преобразования (метаболизм) называют «огнем», газообразные вещества – «воздухом», объем и пространство относят к категории «эфира». Это очень удобная классификация для дальнейшего понимания внутренних процессов в теле (Рис. 11).

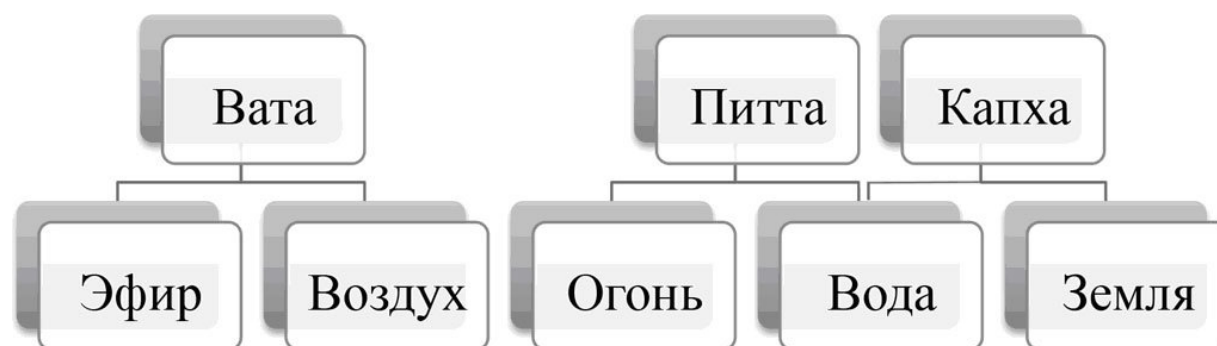


Рис. 11. Классификация элементов и систем жизнедеятельности

Веды описывают здоровье человека как правильный баланс между тремя системами жизнедеятельности:

- 1) формирование тканей (*капха*);
- 2) система дыхания (*вата*);
- 3) система регулирования организма (*питта*).

Дыхание в основном работает на основе объема поступающего воздуха, т. е. с элементами «эфира» и «воздуха» по вышеуказанной классификации, для метаболизма требуются особые «горячие»

жидкости типа желчи (элементы «огонь» и «вода»), а ткани органов состоят из белков, углеводов, жиров и т. д. («воды» и «земли»).

Системы *вата*, *питта* и *капха* неразрывно взаимосвязаны в работе организма, хотя они имеют, однако, разную природу. Сейчас мы подробно их рассмотрим.

Система капхи. Человеческий организм состоит из семи основных жизненно важных тканей, называемых *дхату*. Санскритское слово «*дхату*» означает «биологическое сырье для построения тканей». Это белки, жиры, углеводы, минералы и остальное.

Это «биологическое сырье» проходит семь последовательных этапов своего преобразования и формирует следующие ткани органов:

1. *Раса* (хилус), образующаяся из пищи;
2. *Ракта* (плазма крови), управляющая окислением;
3. *Мамса* (мышечная ткань), образующая стенки внутренних органов, осуществляющая движение и обеспечивающая физическую силу;
4. *Меда* (жир) для смазки органов и тканей;
5. *Астхи* (кость), обеспечивающая внутреннюю опору телу;
6. *Маджа* (костный мозг и нервы), обеспечивающая централизованную связь и целостность организма.
7. *Шукра* и *артав* (репродуктивное сырье), необходимое для регенерации тела, воспроизводства потомства и саморазвития.

Когда нарушается синтез одной ткани, это сказывается на последующих преобразованиях *дхату* в цепочке их формирования, так как каждая из них получает питание от предыдущей. Сначала образуется «питательная плазма» (хилус), из которой получают питание последующие *дхату*. *Раса* превращается в *ракту*, *ракта* в *мамса*, *меда* и т. д. В процессе преобразования *дхату* происходят три основные действия: питание, подающееся к *дхату*, отбор своего сырья и последующая трансформация сырья на следующий уровень.

Эти три процесса – питание, всасывание и трансформация – происходят одновременно в процессе создания семи видов *дхату*. В

результате правильного преобразования тканей формируется *оджас*, обеспечивающий физическую силу и способность к деторождению, а также силу для творческого и духовного развития личности.

Если сила *оджаса* расходуется чрезмерно (например, на половую жизнь), страдает здоровье человека, его репродуктивная функция и творческий потенциал. Сохранение *оджаса* открывает большие возможности в творчестве и духовном саморазвитии.

Преобразованием *дхату* управляет система *питты*. Вместе они образуют защитный биологический механизм – иммунитет тела.

Система *питты*. Физиологическое здоровье также определяется высоким и сбалансированным уровнем метаболизма, или обмена веществ. В основе обмена веществ находится процесс пищеварения, а также оно использует самые большие ресурсы тела, поэтому метаболизм называют «огнем пищеварения».

Как мы уже рассмотрели выше, от правильного биологического сырья зависит правильное формирование тканей органов (*капхи*). Основной процесс расщепления пищи и формирования сырья проходит в тонком кишечнике при помощи желчи, где содержится главный резерв ферментов. Пища должна быть разложена на аминокислоты и микроэлементы в таком виде, чтобы это могла быть усвоена клетками. Если продукты не будут разложены на изначальные молекулы, не смогут использоваться телом. Такие недоработанные молекулы попадут в кровь, но не смогут быть усвоены клетками и будут находиться в виде ненужной массы, препятствуя нормальной работе организма. От правильной работы системы *питты* зависит качество биологического сырья и чистота организма от болезнетворных агентов, таких как грибки, микробы, вирусы и так далее. Система *питты* занимается их распознаванием и выработкой специализированных обезвреживающих ферментов.

Кроме того, система *питты* напрямую регулирует на всех этапах работу системы *капхи* и выравнивает параметры тела от воздействия *ваты*. Эндокринная система не влияет непосредственно на работу *ваты*, она корректирует воздействие *ваты* через параметры тела.

Например, гормоны могут возбудить нервную систему, что, в свою очередь, сделает дыхание частым, а могут снизить температуру тела, в результате чего дыхание замедлится.

Рассмотрим работу эндокринной системы, вырабатывающей особые регуляторы – гормоны и ферменты. Ферменты запускают химический процесс, приостанавливают или ускоряют его, а гормоны запускают работу ферментов. Так поддерживается порядок внутри организма.

Гормоны. Большинство гормонов вырабатывается железами внутренней секреции эндокринной системы, которые затем поступают в кровь и побуждают органы на следующие задачи:

1. Поддержание значения параметров внутренней среды;
2. Участие в обменных процессах;
3. Регуляция роста и развития организма.

Гормоны – своеобразные «ключи», запускающие внутренние процессы. Связываясь с клетками, они активируют выработку внутриклеточных ферментов, которые непосредственно исполняют все процессы. Работа гормонов – их выработка и концентрация – регулируется из центра эндокринной системы (гипоталамусом).

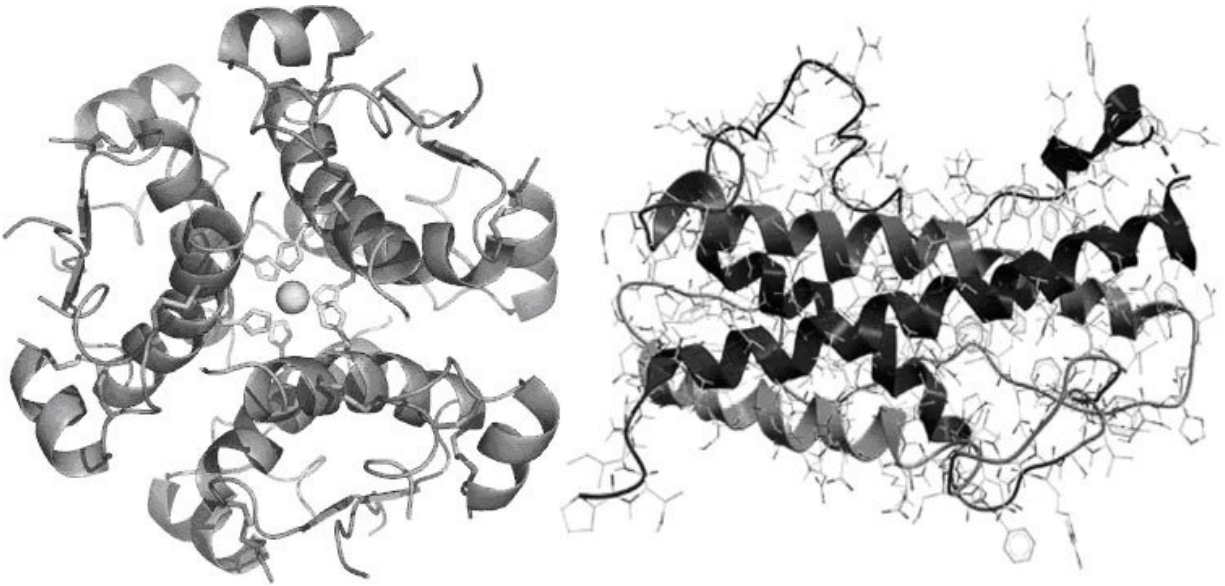


Рис. 12. Гормоны: инсулин и гормон щитовидной железы.

К примеру, инсулин помогает поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови, т. е. расщеплять углеводы и сахар. При неправильной работе инсулина, когда его недостаточно или к нему снижается чувствительность организма, может развиваться сахарный диабет. А гормоны щитовидной железы, проникая внутрь ядер клеток, активизируют процессы окисления и восстановления, что повышает выделение тепла, синтез белка, развитие центральной нервной системы, повышение уровня глюкозы, эритроцитов в крови и многое другое.

Ферменты – непосредственные исполнители системы регуляции, вырабатываются рибосомами клеток. большей частью они состоят из белка, также включают витамины и витаминоподобные вещества. Есть ферменты, непосредственно участвующие в химических реакциях, есть те, которые запускают процесс. Возможности ферментов можно понять на примере работы фермента карбоангидраза, который ускоряет процесс выведения углекислого газа из крови в 10 миллионов раз (за 1 минуту в 36 миллионах молекул происходят требуемые изменения).^[6]

Без ферментов жизнь невозможна, без них любая химическая реакция длилась бы годами. Например, понадобились бы годы для расщепления утреннего завтрака на микроэлементы. А это происходит за два-три часа благодаря специальным ферментам.

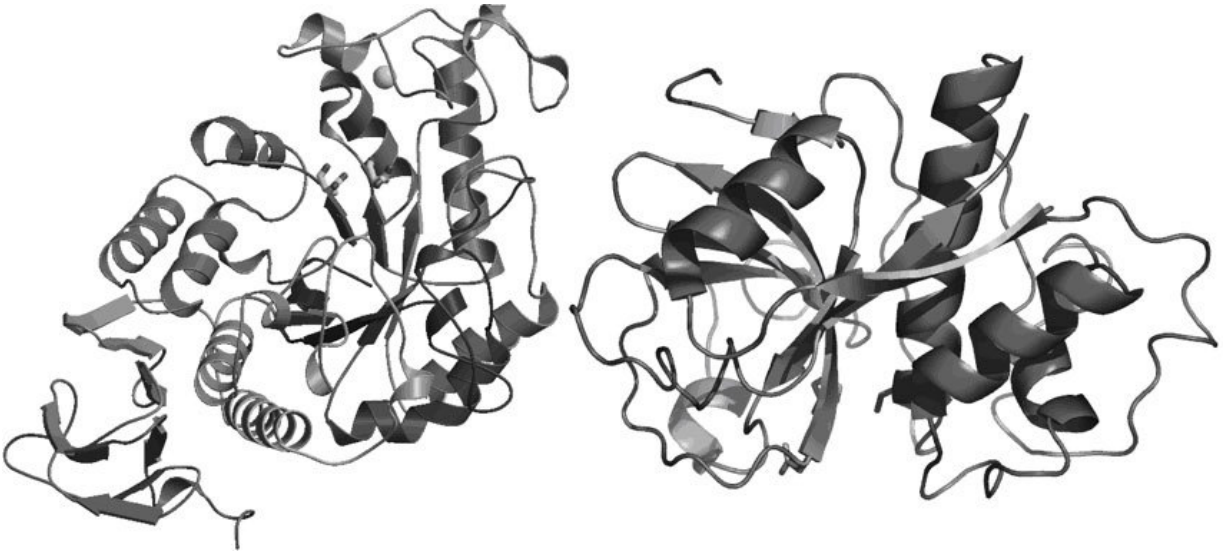


Рис. 13. Ферменты: альфа-амилаза и папаин

На рисунке 13 изображены следующие ферменты: альфа-амилаза, находящаяся в слюне, которая начинает пищеварение, и энзим папайи.

Ни зарождение нового вещества, ни разрушение отжившего без ферментов невозможно. Ферменты состоят из аминокислот, нанизанных, словно жемчуг, на нить, в количестве от ста до десятков тысяч. Нить обычно изогнута в сотни раз. Эта молекула – сравнительно крупное образование, но лишь небольшая часть его структуры, называемая «активный центр», выполняет свою задачу в биохимических реакциях.

Каждый фермент узкоспециализирован; один фермент рассчитан только на один вид реакции с одним веществом. В теле происходит

несчетное количество внутренних процессов, которые требуют множество видов ферментов.

Наука смогла идентифицировать около 5991 видов ферментов из предположительных 50 000 видов.^[7] Если организм здоров и полон сил, их вырабатывается столько, сколько нужно для протекания процессов.

С возрастом, по мере расходования жизненного запаса, выработка ферментов уменьшается, что является одним из факторов старения.

Главной причиной снижения выработки и производительности ферментов выступает неправильное питание, ставшее нормой для современного человека. Чтобы правильно использовать свой жизненный потенциал, лучше следовать предписаниям Аюрведы. Более подробно об этом рассказано в разделе «Основы полного выздоровления».

Все ферменты в теле можно условно разделить на 2 категории:

1) Метаболические ферменты, отвечающие за синтез белка, клеток и тканей, нейтрализацию чужеродных токсичных агентов, уничтожение бактерий, вирусов и отживших клеток, т. е. за дыхание, сердцебиение, работу головного мозга, психические реакции и т. д.

2) Пищеварительные ферменты. Они расщепляют и усваивают строительный материал (пищу). Процесс пищеварения самый энергоемкий, потому он более всего расходует жизненный потенциал и требует наличия ферментов.

Ферменты этих двух групп производятся внутренними железами. Они выполняют два вида обмена веществ:

1. Анаболизм – формирование составных частей тканей и клеток организма, или синтез моно – и полисахаридов, аминокислот, жирных кислот, нуклеотидов и других органических веществ.

2. Катаболизм, или расщепление как пищевых, так и собственных молекул на более простые вещества с высвобождением тепловой энергии.

Веды (Аюрведа) объясняют, что залогом крепкого здоровья является гармоничный процесс обмена веществ, точнее гармоничная работа «огня пищеварения». И наоборот, нарушения в пищеварении вызывают все последующие дисбалансы в других системах и ведут к болезням.

Система *ваты*. Дыхание играет важную роль в регуляции процессов всего организма. Оно создает ритм работы органов, осуществляет обмен кислорода и других газов при обмене веществ клеток и насыщает *праной*.

На вдохе кислород поступает сначала в бронхи, затем в легкие, оттуда – в кровь и ткани. Окисляя углеводы, кислород дает энергию организму и очищает клетки от отходов.

Углекислый газ проходит эту цепочку в обратном направлении: образуется в тканях, поступает в кровь, а затем через дыхательные пути выводится из организма.

Таким образом, дыхание играет важную роль в обмене веществ и регенерации клеток. Аюрведа дает принципы и предписания, помогающие сбалансировать работу *ваты* и прожить без болезней и преждевременной старости. Об этом более подробно будет рассказано в последующих разделах.

Для сохранения здоровья необходим правильный баланс и работа всех трех систем: *ваты*, *питты* и *капхи*. Их неправильная работа вызывает болезни, а преобладание *ваты* – преждевременное старение. Например, активные формы кислорода могут приносить пользу, сжигая отходы клеток, или вред, уничтожая сами клетки при слабо работающей *питте* (дисбалансе *ваты*).

Например, обезвреживанием «свободных радикалов» и поддержанием баланса занимается специальный фермент супероксиддисмутаза (СОД), который вместе с другими антиоксидантными ферментами защищает организм от постоянно образующихся разрушительных радикалов. Если система *питты* работает хорошо, то она способна выравнять дисбалансы *ваты* и

капхи. Но для правильной работы системы *питты* необходима наличие высокого уровня упорядочивающей энергии *саттвы*.

ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ. Как указывалось в первом разделе, показателями здоровья являются: высокий *оджас* (показатель здоровой системы *капхи*), высокий *теджаса* (показатель здоровой работы системы *питты*) и высокий уровень *праны* (показатель активной и сбалансированной работы системы *ваты*).

Согласно Аюрведе человек здоров, если у него:

- 1) **Здоровые органы**, т. е. высокий и сбалансированный *оджас*;
- 2) **Красота, высокий интеллект** (высокий и сбалансированный *теджас*);
- 3) **Ощущение силы и таланты** при высокой и сбалансированной *пране*

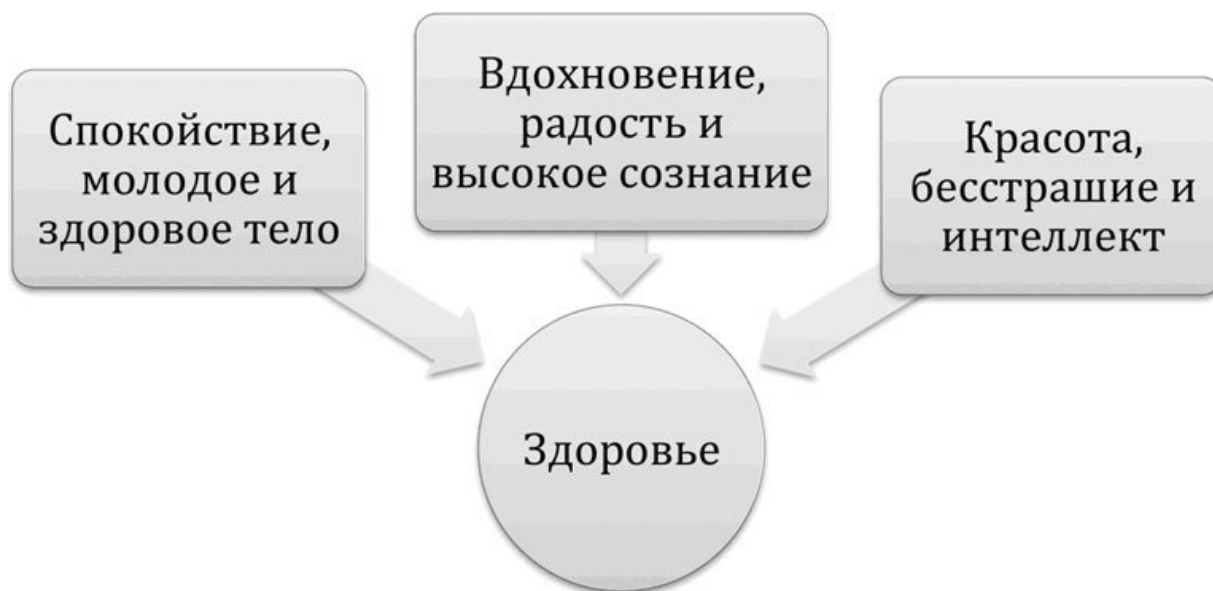


Рис. 14. Показатели, определяющие здоровье

Невозможно иметь высокий *оджас* и низкие показатели *теджаса* и *праны*, и наоборот, поскольку они взаимосвязаны. Либо все три

показатели высокие и сбалансированные, либо дисбаланс присутствует во всех трех системах в разной пропорции.

Процессы в организме настолько взаимосвязаны, что опытному доктору Аюрведы достаточно по пульсу определить дисбаланс и этап развития болезни.

Аюрведа как наука представлена настолько доступно, что практически любой человек может в общих чертах определить свой дисбаланс и начать следовать общие рекомендации Аюрведы: следовать четырем принципам чистоты и постам (См. раздел 5.1.4). Но в случае серьезных болезней следует обратиться к опытному доктору.

Когда нет здорового баланса и работы систем *ваты*, *питты* и *капхи*, тогда, в силу преобладания большего дисбаланса, говорят:

1. Дисбаланс *ваты*, или *вата-доша*;
2. Дисбаланс *питты*, или *питта-доша*;
3. Дисбаланс *капхи*, или *капха-доша*.

Доша на санскрите значит дисбаланс, неисправность. Например, дисбаланс *ваты* указывает на общий дисбаланс тела, где более всего выведена из строя *вата*. Ее преобладание видно в телосложении человека, его характере, ощущениях и даже в мировоззрении.

Существует невидимая и неразрывная связь между умом и телом. Психологические, физиологические стрессы вызывают нарушения гомеостаза и иммунных механизмов, в результате чего возникают болезни. А также болезни вызывают отрицательные эмоции и формируют негативное мышление. Получается, как бы замкнутый круг.

Чтобы понять, насколько сильно влияние фундаментальных сил природы (*саттвы*, *раджаса* и *тамаса*) в нашей жизни, главные ведические писания показывают, как они влияют на работу ума (см. Таблицы 1 и 2) (Из “Чарака-самхиты” Сутрасхан 20, и последствия этого воздействия (Табл. 3)

Таблица 1

Влияние гун природы на психологическое самочувствие

Вид влияния	Результат влияния: качества		
	<i>Ваты</i>	<i>Питты</i>	<i>Капхи</i>
Под действием энергии <i>саттвы</i> происходит гармоничное развитие систем	Рождаются энтузиазм, радость, счастье, вдохновение, творчество и любовь к жизни. <u>Радость</u>	Появляются высокий интеллект, великодушие, целеустремленность, сияющая красота и сила. <u>Мудрость</u>	Рождаются чувства любви, милосердия, терпения, верность, доверие, благодарность и отзывчивость. <u>Любовь</u>
Под действием энергии <i>раджаса</i> системы перевозбуждаются	Появляются тревога, беспокойства, страхи, паника. (кама) <u>Сильные желания</u>	Появляются зависть, вспыльчивость, раздражение, обида, гордыня, агрессия. (кродха) <u>Гневливость</u>	Потеря контроля чувств, ревность, вожделение, эгоизм. (лобха) <u>Жадность</u>
Под действием энергии <i>тамаса</i> развитие систем блокируется	Приходят апатия, уныние, печаль, скорбь. <u>Суицидальные мысли</u>	Появляются проблемы с памятью и интеллектом, безволие. <u>Безумие</u>	Появляется патологические привязанности, алкоголизм, тяга к курению и наркотикам. <u>Враждебность</u>

Примечание: Поскольку дисбалансы отражаются на работе всех трех систем, многие болезни имеют смешанную природу. К примеру, при раке неправильно происходит и синтез белка (работа питты) и нарушение движения праны (вата).

В зависимости от того, какая энергия более всего влияет на человека, у него формируются соответствующие качества. Это могут быть либо появление временных эмоций (под влиянием обстоятельств), либо развитие постоянных качеств характера.

Можно сказать, что влияние саттвы, раджаса и тамаса обуславливают характер. Они влияют на подсознание, на основе которого формируются интересы, поведение, цели, вкусы и настроения.

Таблица 2

Симптомы преобладающей энергии в человеке

Признаки влияния энергии <i>саттвы</i>	Признаки влияния энергии <i>раджаса</i>	Признаки влияния энергии <i>тамаса</i>
Активная деятельность на благо всех	Высокая активность только ради личной выгоды	Низкая жизненная активность (лень)
Понимание и следование указаниям главных ведических писаний	Установка на достижение множества личных целей и планов	Отсутствие цели в жизни (замутненное сознание)
Доброе расположение ко всем	Прагматичное отношение к людям	Враждебное или равнодушное отношение ко всем

Болезни, формирующие в результате вата-, питта – и капха-доши, можно увидеть в таблице 3.

Таблица 3

Симптомы преобладающей энергии в человеке

Вид влияния	Болезни в результате дисбаланса		
	<i>Ваты</i>	<i>Питты</i>	<i>Капхи</i>
Под действием энергии <i>самтвы</i> появляются	Стройность, ощущение радости и легкости, высокая физическая активность, тонкий слух и чувство ритма.	Сияющая чистая кожа, блеск в глазах, блестящие волосы, здоровое пищеварение, обмен веществ, высокий иммунитет.	Качества, присущие молодости: мягкость и нежность кожи, плавность движений, сила и выносливость тела.
Под действием энергии <i>раджаса</i> появляются	Недостаточный вес, нервные заболевания, депрессия, стресс, бессонница, сухая кожа, аллергия, болезни суставов.	Высокое давление, сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт), повышенная кислотность, язвы, болезни печени, кариес зубов и раннее облысение.	Ожирение, атеросклероз, простудные заболевания, венерические болезни, диабет, аллергии.
Под действием энергии <i>тамаса</i> прогрессируют болезни	Низкая работа дыхательной системы, плохая циркуляция крови, запоры, хрупкость костей, проблемы со слухом, рак и другие болезни застойного характера.	Болезни слабого обмена веществ и пищеварения, ухудшение зрения, потеря зубов, облысение, рак как следствие неправильного синтеза белка.	Тучность тела и снижение работы органов, одышка, камни в органах, хронические заболевания, бесплодие, импотенция и другие.

Ведические писания (“Шри Рамаяна”) описывают коренную причину болезней человека, без устранения которой невозможно полное излечение. В частности, болезни *ваты*, *питты* и *капхи* образуются на основе состояния ума:

- чрезмерное желание получить что-то (*кама*) создает сначала дисбаланс *ваты*, которые в дальнейшем формируют болезни *ваты*;
- чрезмерная раздражительность, гневливость и обида (*кродха*) приводит к дисбалансу работу *питты* и формирует соответствующие болезни;

– чрезмерное накопление и жадность дают дисбаланс *капхи* (*лобха*) формирует дисбаланс *капхи* и приводит к соответствующим болезням.

Из данных таблиц видно, что при влиянии *самтвы* в системах *ваты*, *питты* и *капхи* появляются их лучшие качества, энергия *раджаса* выводит из равновесия ум и выводит из строя показатели здоровья, энергия *тамаса* приостанавливает и блокирует развитие систем *ваты*, *питты* и *капхи*.

Кроме того, по данным таблиц 1 и 3 можно понять, какая система у нас более всего выведена из строя и какая заблокирована. Дальше, в разделе «Основы полного выздоровления», показан процесс корректировки всех систем жизнедеятельности и дано решение коренной проблемы болезней.

Веды говорят, что в наше время чаще всего встречаются люди с симптомами *тамаса* и *раджаса*. Качества *самтвы* часто изображают на публике, на это направлено множество психологических практик, но встретить людей с естественными качествами *самтвы* можно очень редко. Важно знать, что общение с людьми передает их энергию. Продукты питания также несут свою энергию, которая перейдет к организму. Поэтому Аюрведа рекомендует принимать в пищу *самтвичные* продукты. Подробнее об этом будет рассказано в разделе «Аюрведическая диетология».

Прежде всего, энергия любого объекта влияет на энергетическое поле нашего тела, создаваемое *праной* (См. рис 7). Вбираясь через чакры, она доходит до нервной системы и влияет на работу головного мозга.

Современная медицина также признает, что до 80 % заболеваний, включая так называемые «болезни века» (астму, диабет, рак, сердечно-сосудистые заболевания), имеют психосоматическую природу или, попросту говоря, вызваны стрессами.

Веды объясняют, что причиной болезней является неправильный выбор человека, который он совершает осознанно и неосознанно. Разный выбор приводит к разным последствиям (см. Таблицы 1 и 3).

У каждого из нас уникальная природа, характер, жизнь и здоровье, обусловленные разным сочетанием энергий, полученных в результате прошлых выборов. Нет плохих и хороших людей, есть плохой и хороший выбор, который обусловил настоящее положение. Что определило наше настоящее положение?

Есть десять факторов, которые вместе определяют наше физиологическое и психическое здоровье и судьбу (Шримад-Бхагаватам», 11.13.4.):

1. Отношение к знанию (Ведам);
2. Вода (здоровая вода и пища, которая тоже из нее состоит);
3. Отношения с другими живыми существами (общение);
4. Место обитания;
5. Режим дня;
6. Поступки;
7. Наследственность;
8. Объект размышления;
9. Речь;
10. Накопленные впечатления и прошлый опыт.

Возьмем, к примеру, первый фактор – отношение к знанию. Можно тремя способами относиться к знанию, что даст три разные результата:

1) Можно пренебрегать знанием вообще и делать то, что нравится или поступать наперекор законам. В результате такого отношения *тамас* будет влиять на ум и тело. Таковы законы природы.

2) Можно уважать Веда, учителей и самому изучать их, но только для себя – будет усиливаться *раджас*.

3) Можно служить Ведам и учителям Вед, изучать их под руководством и помогать другим – будет увеличиваться *саттва*.

Наше положение сложилось постепенно из вышеуказанных факторов. Поэтому одни люди становятся счастливыми и получают удовлетворение от жизни, а другие глубоко несчастными и никак не

могут найти выход из своей запутанной ситуации. Так человек избирает свою судьбу. Вот почему важно разобраться в действии энергий *саттвы*, *раджаса* и *тамаса*.

Культура здорового питания давно утрачена, а потому, как правило, у людей присутствуют все три дисбаланса в разной пропорции и необходимо приводить в норму все три показателя здоровья.

Самым болезненным и трудно восстанавливаемым дисбалансом является *вата-доша*. В аюрведических книгах («Чарака-самхиты», Сутрасхан 20) перечисляется больше нарушений *ваты*, чем *питты* и *капхи* вместе взятых (*вата* – 80 видов болезней, *питта* – 40 и *капха* – 20). Между ними есть зависимость, которую важно учитывать: вначале возникают проблемы с *капхой*, затем с *питтой*, а потом приходят болезни *ваты*.

Грустно наблюдать, как современная цивилизация создает моду на образ человека с *вата-дошей*, т. е. худощавого телосложения, тем самым приближая старость и болезни. Это конечно не значит, что ожирение – хорошо. Но вес следует поддерживать в норме, необходимой для здоровых тканей органов, не обращая внимания на моду.

Аюрведа и Джйотиш говорят, что в нашу эпоху жизненного потенциала дается на 120 лет, но, не понимая работу организма, человек расходует его в среднем за 60 лет.

Для того, чтобы жить полноценной жизнью и стать счастливым человеком, необходимо с молодости разумно расходовать свой жизненный потенциал. В юности люди беспечно относятся к любым правилам и считают, что их силы неисчерпаемы. Неумеренно расходуя их, они преждевременно стареют. Поскольку сейчас практически все живут в таком невежестве, болезни, лекарства и старость после 40–45 лет стали нормой жизни.

Важно помнить, что гораздо тяжелее восполнять запас *оджаса*, чем его сберечь. Например, после удаления почки, матки или ноги будет гораздо тяжелее сохранять физическое и психическое здоровье.

Поэтому, чем раньше мы познакомимся с правилами сохранения здоровья, тем лучше.

Естественные возрастные тенденции и возможные дисбалансы:

1. В детстве и юности (до 25 лет) усиливается *капха*, и потому может возникнуть ее дисбаланс;

2. Затем до 50 лет идет усиление работы *питты*, следовательно, возможен дисбаланс *питты*;

3. После 50 лет усиливается работа *ваты*, и потому возможен дисбаланс *ваты*.

Веды предписывают до 25 лет учиться и ограничивать общение с противоположным полом. Учиться не только тому, как зарабатывать деньги и получить высокое положение в обществе, а прежде всего – жизненным целям и ценностям, культуре питания, потребностях и возможностях, о природе материального мира и о назначении всего сущего.

В детстве и юношестве, когда растет и развивается организм, идет самый сильный период накопления *оджаса*. Ребенку необходимо полноценное правильное питание, физические нагрузки и образование, которые выровняют дисбаланс *капхи* и подготовят человека к стрессам следующего периода, помогая в будущем избежать дисбалансов *питты* и *ваты*. Это период естественного увеличения *оджаса* в теле, который будет расходоваться все последующие годы.

С 25 до 50 лет время наступает самый активный период жизни, повышаются риски для здоровья. Это время применения полученных в юности знаний о том, как правильно расходовать и сохранять свою энергию, не терять самообладание в трудных ситуациях, правильно восстанавливаться и не опускаться до низкого образа жизни. Так мудрость позволяет сохранить здоровье на всю жизнь.

Если к 50 годам человек сумел сохранить свой организм здоровым благодаря правильному отношению к жизни, правильному питанию и режиму, то и после 50 ему гораздо легче успокаивать возрастающую *вату* и прожить долгую, активную и спокойную жизнь

без болезней, получая бесценный жизненный опыт и достигая необходимых стадий духовного совершенства.

Но поскольку культура о жизни в обществе утеряна, необходимо начинать сейчас восстанавливать утраченное здоровье.

Энергия *саттвы* очень сильна и способна остановить вредное воздействие *тамаса*; без нее невозможно полное выздоровление. Все способы лечения, которые не увеличивают *саттву* в теле, будут иметь кратковременный результат с побочными эффектами, но полного выздоровления не принесут.

У каждого свой индивидуальный дисбаланс, поэтому необходим индивидуальный подход к восстановлению. Веды объясняют, что правильное понимание своего состояния приходит со временем по мере увеличения *саттвы*. До этого у человека ошибочное представление о своих потребностях и возможностях. Поэтому вначале необходимо следовать общим правилам Аюрведы, которые подходят всем. Это очистит сознание, и многие вещи станут очевидны.

4. От дисбаланса до болезней

Быть здоровым – это нормально, а болезни помогают нам стать здоровыми и счастливыми. Болезни – не враги, а отражение нашей жизни, индикаторы роста и спутники на пути личностного роста.

Знание о протекании болезни помогает определить ее симптомы и этапы развития. Как показывают таблицы 1 и 3, влияние энергии *саттвы* балансирует все три системы и дает здоровье. А преждевременное старение и болезни вызваны влиянием *раджаса* и *тамаса*. Чем больше *саттвы* в теле, тем гармоничнее оно функционирует, тем лучше регулируются внутренние процессы и проходит обмен веществ, являющийся основой здоровья.

Хороший сбалансированный обмен веществ корректирует работу органов и убирает дисбалансы. И наоборот, несбалансированный (слишком слабый или чересчур сильный) обмен веществ ухудшает работу всех органов. Однако просто усиление *питты* (метаболизма) не будет решением проблемы, это может лишь усилить дисбаланс *питты*. К примеру, если усвояемость железа превышает потребности организма, оно накапливается в многих органах, в следствии чего сильно поднимется уровень гемоглобина, происходит окисление естественной щелочной среды и зарождаются связанные с этим болезни. В качестве решения современная медицина предлагает регулярную сдачу крови и исключение из рациона продуктов, богатых железом. Это конечно не излечивает организм, а лишь сдерживает болезнь, делая жизнь человека неполноценной. В то время как причина этой болезни кроется в неправильной работе системы регуляции за усвояемостью пищи – слишком большая выработка ферментов, усваивающих железо. Правильным в такой ситуации будет не столько предписание диеты, но и повышение *саттвы*, балансирующей работу *питты*, которая очистит организм от лишнего железа.

Также важно понять, что препятствует обмену веществ. Для этого Аюрведа вводит термин *ама*, обобщающий все нездоровые реакции тела, при которых снижается метаболизм и появляются переработанные вещества при пищеварении, мешающие обмену веществ. В Аюрведе *ама* (санскр «сырое, неготовое, незрелое») – это общее обозначение внутренних токсинов, вырабатываемых при неправильном обмене веществ, вредных привычках и плохом пищеварении, которые могут накапливаться и закупоривать каналы тела. При снижении обмена веществ слабеет иммунная защита тела, и оно уже не справляется с внешними агрессивными болезнетворными агентами (бактериями, грибами, вирусами, канцерогенами и т. д.).

Непереработанные вещества из желудочно-кишечного тракта попадают в кровь и лимфу вместе с токсинами из пищи, образуя со временем различного вида биомассу, препятствующую функциональной работе тела. *Ама* характеризуется вязкой, беловатой и зловонной слизью, которая образуется внутри организма при недостаточном пищеварении из пищи. Со временем она принимает различные формы и смешивается с жидкостями тела, закупоривает сосуды и входит в ткани органов.

Непереработанный продукт метаболизма мертв с точки зрения его пригодности, поскольку бесполезен для тела, но он не мертв по своей сущности. Это токсичная биомасса из непереваренной пищи и живых организмов, которые попадают в организм через рот, легкие, кожу и слизистые. Это стрептококк, стафилококк, вирусы (герпес и другие более опасные), грибки (кандиды, *Microsporium*, *Trichophyton*, *Epidermophyton*. и другие), а также синтетические вещества (нитриты, нитраты, канцерогены и т. д.). В нашем кишечнике также развиваются и живут гнилостные бактерии, вырабатывающие сильные яды.

И. И. Мечников, лауреат Нобелевской премии, великий российский физиолог и микробиолог, посвятил свои исследования проблеме преждевременной старости. Он говорил, что нездоровая

среда кишечника при слабом метаболизме является причиной преждевременного старения: «Мы старимся оттого, что самоотравляемся гнилостными веществами из собственных толстых кишок».

Веды объясняют, что преждевременное старение происходит за счет токсичной биомассы (*амы*), скапливающейся в организме.

Таблица 4

Места формирования дисбалансов *ваты*, *питты* и *капхи*

Орган ЖКТ	Причина дисбаланса	Тип дисбаланса	Последующие болезни
Желудок и двенадцати перстная кишка	Чрезмерная работа желудка по сравнению с тонким и толстым кишечником, вследствие чего в теле накапливается больше жидкости и щелочных металлов (типа кальция).	<i>Капха-доша</i>	Ожирение, атеросклероз, простудные заболевания (ОРВИ, ОРЗ, грипп, астма и др), диабет и подобные.
Тонкий кишечник	Чрезмерная работа тонкого кишечника и недостаточная работа желудка, в результате чего в теле преобладают окисляющие металлы (железо, магний и другие).	<i>Питта-доша</i>	Высокое давление и сердечно-сосудистые заболевания, повышенная кислотность, язвы, проблемы печени, глаз, кариес.
Толстый кишечник	Неправильная работа пищеварения в желудке и тонком кишечнике, из-за чего в толстый кишечник попадают вредные агенты: микробы, грибки, токсины и т.д.	<i>Вата-доша</i>	Нервные заболевания, депрессия, стресс, бессонница, сухая кожа, остеохондроз, болезни суставов, хрупкость костей, проблемы слуха.

Большинство болезней внутренних органов происходят из-за неправильного питания. У каждого человека свои возможности переваривать пищу: у кого-то меньше, у кого-то больше. Кроме того, органы пищеварения работают не все время, а по своему режиму. Переваривание пищи – это разложение продуктов питания до молекулярного уровня, в ходе которого всасываются необходимые вещества. Однако,

- когда пища поступает раньше, чем организм готов к перевариванию,
- когда пищи поступает больше, чем он может переварить,
- когда пища недостаточно пережевывается и состоит из трудно перевариваемых и мертвых продуктов,^[8]
- когда подавляется работа органов тела стрессами, тогда поступающая пища становится ядом для организма.

Частицы недоделанного биологического сырья из пищи, которые не дошли до чистых молекул, не могут быть усвоены телом, хотя они проникают в лимфу и кровь через стенки желудка, двенадцатиперстной кишки и толстого кишечника и потом мешают работать внутренним процессам, фактически загрязняя организм.

Постепенно эта непереваренная пища начинает образовывать злокачественную слизь *аму*, с которой не может справиться защитная система тела. Она становится благоприятной средой для вредных микроорганизмов (грибков, бактерий, паразитов, вирусов и т. д.). В зависимости от индивидуального образа жизни злокачественная слизь аккумулируется в разных частях тела и формирует разного вида болезни. Кроме того, в толстом кишечнике при недостаточной его работе происходит брожение углеводной пищи и гниение белковой. Там образуются высокотоксичные соединения, такие как фенол, скатол, индол и др., всасывающиеся в кровь вместе с полезными веществами. Большая часть этих соединений обезвреживается здоровой печенью.

Большой вред организму несет мясная и рыбная пища, которая признана Всемирной организацией здравоохранения опасной и канцерогенной в силу имеющихся в ней высоких концентраций антибиотиков, гормонов, пестицидов, красителей и других химикатов. Даже если мясо животного только начало разлагаться и еще не выглядит испорченным, в нем уже начинают образовываться трупные яды, опасные для жизни. Особенно часты случаи отравления так называемым рыбным ядом, который, несмотря на сильное воздействие на организм, ничем не выдает своего присутствия. При дальнейшем тлении трупов эти яды разлагаются и исчезают.

Аюрведа описывает следующие причины возникновения *амы*:

1. **Наследственность.** В полученных от родителей ДНК заложена информация о работе будущего организма, в том числе слабые органы.

2. **Неправильное питание.** Самая основная причина формирования *амы*. Стрессы, неправильное время приема пищи (в ночное время), неправильный объем пищи, неправильная сочетаемость продуктов и вкусов, несоответствие своему дисбалансу и не по сезону пища.

Например, возьмем время приема пищи: Важнейшую роль в процессе пищеварения в желудке играет соляная кислота, которая стимулирует секреторную активность желез желудка, способствует превращению профермента пепсиногена в фермент пепсин; создает оптимальный кислотно-щелочной баланс для действия ферментов желудочного сока; способствует разрушению и набуханию белков пищи, обеспечивает их расщепление ферментами; уничтожает болезнетворные и гнилостные микробы.

В случае же полного отсутствия свободной соляной кислоты, т. е. когда желудок не готов переваривать (например, в ночное время), в желудке снижается выработка фермента пепсина. В этом случае процессов гниения в кишечнике просто не избежать. Болезнетворные и гнилостные микробы попадают в толстый кишечник на хорошо защелоченную «почву», где получают

благоприятные условия для жизни и начинают бурно размножаться. При этом патогенные микробы подавляют жизнедеятельность нормальной микрофлоры толстого кишечника со всеми вытекающими последствиями.

Достаточно добавить, что конечными продуктами гнилостного бактериального разложения белков являются такие токсичные и биологически активные вещества, как амины, сероводород, метан, оказывающие отравляющее действие на весь организм. Следствием этого становятся запоры, колиты, энтероколиты и т. д. Запоры, в свою очередь, порождают геморрой, а геморрой провоцирует запоры.

3. Слабый метаболизм в органах-фильтрах. Это печень и почки, которые стоят на страже нашего здоровья.

Печень является естественным фильтром организма для всего того, что находится в крови: нужных и токсичных веществ. Это сверхсложный завод, куда поступают углеводы, аминокислоты, витамины, жиры и прочие вещества. Из-за недостаточной работы пищеварительной системы вместе с ними поступают и чужеродные агенты: опасные бактерии, вирусы, паразиты и т. п.

Функция печени – разделить нужное и ненужное, из нужного сырья произвести жизненно важные белки, расфасовать и отправить все полезное соответствующим органам, а лишнее – нейтрализовать. Если печень слаба и больна по указанным выше причинам, организму не хватает сырья для регенерации и вредная биологическая масса *ама* попадает в другие системы и органы.

Почки – главный орган гомеостаза (постоянства внутренней среды) и главный управляющий орган сосудами, который руководит всей жидкостью в организме. За 8-12 минут через почки проходит вся кровь, очищаясь от токсинов. Они регулируют водно-солевой баланс организма, выводят продукты жизнедеятельности и другие вредные вещества, участвуют в регуляции артериального давления. Когда почки слабые или больные, происходят сбои, и вредные вещества начинают отравлять организм. Постепенно создается токсичная среда и подавляются полезные бактерии.

4. Переизбыток продуктов обмена веществ. В ходе своей работы все клетки и ткани выделяют продукты своей жизнедеятельности. Это нормально, но когда происходит нарушение системы очищения от токсинов и отходов, избыток продуктов обмена также создает опасную биомассу (*аму*).

5. Внешние болезнетворные агенты и токсины. В эту группу входят: 1) бактерии (стафилококки и другие), вирусы, грибки (кандиды и другие), пищевые яды, поступающие из окружающей среды; 2) искусственно полученные токсины, такие как химические препараты, консерванты, усилители вкусов, поступающие из загрязненной воды и воздуха, синтетической одежды, предметов домашнего обихода, чистящих средств (для дома, шампуней, мыла, кондиционеров, красок для волос и т. д.), 3) токсины «мертвой» и испорченной пищи, хранящейся более 4 часов после приготовления.

Токсины поступают в кровь из ротовой полости, из ЖКТ, через дыхательные органы, кожу и со слизистой. С ними борются узкоспециализированные ферменты, обезвреживающие болезнетворные агенты и токсины.

Искусственные витамины и аминокислоты тоже относятся к этой группе, поскольку представляют собой безжизненное сырье. Сейчас уже насчитывается более 4000 тыс. изобретенных искусственных веществ, называемых ксенобиотиками. Организм считает их инородными телами и просто растрчивает свою энергию на их разрушение.

Когда *ама* накапливается и принимает форму тяжелой, плотной, вязкой и дурно пахнущей слизи, где разрастается канцерогенная среда, в ней могут появляться весьма опасные токсичные соединения.

Например, пигментный жир липофусцин способен, накапливаясь в нервных клетках, вызвать нарушение функции многих жизненно важных центров головного мозга. Свободные радикалы (супероксид-радикал, перекись водорода и гидроксильный радикал),

образующиеся в результате окислительно-восстановительных реакций, могут повреждать эндотелий сосудов, способствуя развитию атеросклероза, вызывать быстрое старение костно-хрящевой ткани суставов и позвоночника, нарушать коллоидное равновесие желчи, приводя к образованию камней. А накопление уратов и оксалатов вызывает развитие мочекаменной болезни.

Пищеварение и усвоение питательных веществ происходят в строго определенной последовательности. Если происходит сбой поступления питательных веществ на одной из стадий, страдают все последующие. Затем ухудшается естественный процесс удаления продуктов жизнедеятельности из клеток и органов. *Ама* препятствует работе *ваты*, и отходы не могут покинуть ткани органов и достичь желудочно-кишечного тракта, посредством которого происходит их удаление. Накопление отходов еще больше повреждает и ослабляет *дхату*. Так начинается интоксикация организма и последующие болезни органов.

Шесть стадий развития болезней.

Основанием болезней лежит генетическая предрасположенность и психотип человека.

Не секрет, что наследственные факторы несут в себе информацию о строении будущего организма – клеток, тканей и уязвимых мест. Это приходит от родителей и предков.

Психотип человека формируется на основе влияния *гун* природы (*саттва*, *раджас* и *тамас*), которые способны улучшить или ухудшить качества человека, данные ему при рождении. Ведическая наука *Джиотиш* помогает увидеть влияния планет на человека (См. Приложение 4) и улучшить его качества. Выбирая жизнь с качествами *тамаса*, придут последствия *тама-гуны*, выбирая жизнь в *саттве*, придут все благоприятные качества без особых усилий.

Основа болезней – нехватка *саттвы*. Нехватка *саттвы* может быть врожденной и приобретенной в жизни под воздействием

раджаса и *тамаса*. Когда уровень *саттвы* очень низкий (доминирует *тама-гуна*), человек находится в состоянии депрессии, апатии, он не способен глубоко мыслить и помнить. Под воздействием *раджаса* жизнь наполнена стрессами, человек вспыльчив, агрессивен и боязлив, жаден и лжив. Эти эмоции выводят из строя работу соответствующих органов тела. Работа поджелудочной железы страдает от эмоций гнева, почек – от страхов, желудка – от жадности.

Рассмотрим влияние гневливости. Например, человек рассердился и потерял контроль над эмоциями. Что при этом происходит? У него нарушается циркуляция *праны*, формирующей работу нервной системы. *прана* постоянно протекает внутри тела из верхней чакры вниз (См. рис. 7). При вспышке гнева сразу закрывается *аджна-чакра*, ответственная за ясность восприятия. Такому человеку уже сложно будет сосредоточиться и спокойно мыслить, снижается его способность здраво рассуждать и принимать правильные решения. Проблемы с *аджна-чакрой* приводят к снижению слуха и зрения, болезням позвоночника, нервным заболеваниям, депрессиям, раку и другим. После вспышек эмоций гнева привычными становятся мигрень, высокое давление, невралгия, люмбаго и острые заболевания верхних дыхательных путей. Рассердится можно легко, но важно думать о последствиях гнева. На Востоке говорят: «если тебя вывели из себя, ты побежден». В Индии с рассерженным человеком даже не общаются, пока он не придет в себя.

Если гнев возникает, но человек это скрывает от других и держит в себе, то пострадает *манипура-чакра*, ответственная за желудок, тонкий кишечник, печень, желчный пузырь и поджелудочную железу. Это повлияет и на эндокринную систему, вырабатывающую гормоны. К этому добавятся сжатые мышцы в области шеи, плеч и челюстей; снизится общий уровень *праны*, будут снижены самооценка и эффективность решения задач.

За гнев в любом случае приходится платить слишком высокую цену, и поэтому важно совершать практику увеличения *саттва-гуны*,

при которой возможно устоять против порыва гнева и найти другое решение ситуации.

Это был только пример одной эмоции – гнева. Все эмоции имеют свое воздействие на организм.

Когда человек выбрал гнев как способ решения своих проблем, главным образом его поджелудочная железа становится «слабым местом» и будет в будущем причиной *питта-доши* и симптомов преждевременной старости (см. Таблица 3).

Итак, основой болезней является наличие «слабых мест» в силу определенного сформированного психотипа человека.

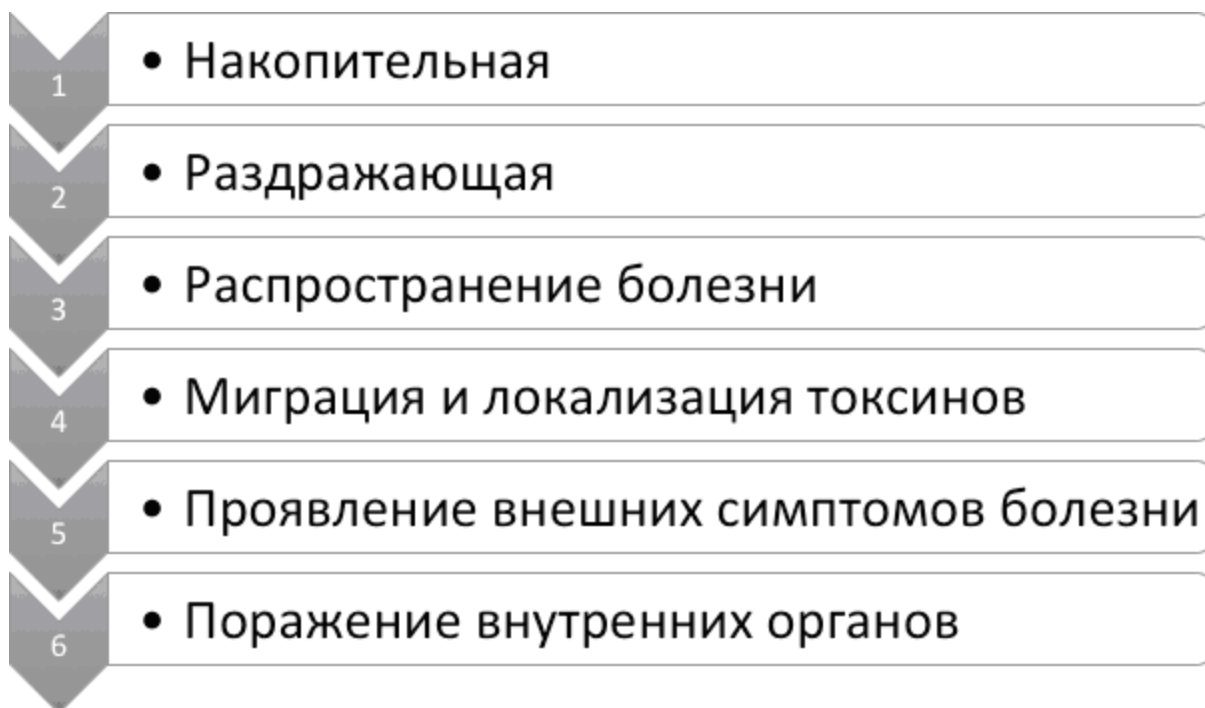


Рис. 15. Шесть стадий развития болезней

Первая стадия. Накопительная.

Накопление *амы* в желудке постепенно приводит к дисбалансу *капхи*, в тонком кишечнике – к дисбалансу *питты*, а в толстом – к дисбалансу *ваты*.

Симптомами неправильной работы толстого кишечника являются частые запоры, вздутие живота и повышенное газообразование. Горький и вяжущий вкусы пищи усиливают *вата-дошу*.

Признаками неправильной работы тонкого кишечника являются ощущение горячего живота, желтоватые оболочки глаз и цвет мочи. Кислый и острый вкусы усугубляют *питта-дошу*.

При накоплении токсинов в желудке будет часто возникающее чувство тяжести, вялости, полного желудка и слабого аппетита. Необходимо уменьшить в питании сладкий и соленые вкусы.

На этой стадии человек чувствует себя здоровым, и внутреннее чутье правильно подсказывает принимать пищу с качествами, противоположными качествами возникающему дисбалансу, чтобы подавлять ее развитие. Более подробно о вкусах рассказано в разделах 5.3.1 и 5.10, а также в Приложении 1.

Вторая стадия. Раздражающая.

Когда, несмотря на подсказки тела, человек этому не следует и продолжает неправильно питаться, накопившиеся токсины начнут раздражать соответствующие органы. На этой стадии *ама* пока находится в ЖКТ.

Проблемы с *ватой* будут заметны по боли в боках или в центре спины, в пищеводе – по бульканью в животе, в одышке.

Признаками проблем с *питтой* будут ощущение несварения и жжение внутри.

На проблему с *капхой* укажет кашель, слизь в носоглотке, ощущение тяжести.

Если человек прислушивается к телу, он может на этих ранних стадиях скорректировать диету, исключив продукты, которые способствуют дисбалансу. Это поможет справиться с болезнью.

После этих двух стадий *ама* выйдет из желудочно-кишечного тракта и с ней будет гораздо труднее справиться самостоятельно. Потребуется аюрведический доктор.

Третья стадия. Распространение болезни.

При дальнейшем неправильном питании и режиме *ама* выйдет из ЖКТ и попадет в органы, связанные с тем органом, где она возникла. На этой стадии появляются первые симптомы конкретной болезни.

Между второй и четвертой стадией будет проявляться симптоматика болезни, но само заболевание на этом этапе еще может быть излечимо.

У *амы*, возникающей в толстом кишечнике, сухая природа и, попадая в другие места, она меняет там природу с жидкой на сухую. Из толстого кишечника *ама* переходит к органам: ушам, коже, почкам, мочевому пузырю, суставам, тазовым костям и т. д., подсушивая их. Болезни *ваты* – это большинство нервных расстройств, бессонница, эпилепсия, паралич, артрит и другие. На этой стадии у человека появится тяга к сухой и твердой пище. Если от этого воздерживаться, можно препятствовать развитию болезни.

У *амы*, возникающей в тонком кишечнике, кислая природа и там, где она распространяется, также происходит окисление среды. Она уходит к глазам, потовым железам, к коже, сердцу и подкожному жиру. Болезнями *питты* являются инфекционные заболевания и лихорадочные состояния, расстройства печени, повышенная кислотность, язвы, нарывы, кожные сыпи. На этапе распространения *амы* по телу больного будет тянуть на горячую и острую пищу. Если от этого воздерживаться и принимать противоположные вкусы, такие как сладкое, кислое и охлаждающее, можно остановить распространение слизи.

У *амы*, возникающей в желудке (двенадцатиперстной кишке и в начале тонкого кишечника) соленая и щелочная жидкая среда. Попадая в легкие, пазухи носа, в лимфатическую систему, *ама* переносит туда токсины и увеличивает слизь. К болезням *капхи* относится большинство респираторных заболеваний, простуды, грипп, астма, бронхит, опухание желез, отеки, доброкачественные опухоли. Появится тяга к тяжелой сладкой и соленой пище, вместо

которой необходимо выбрать острую, легкую, горячую пищу и ограничить соль.

Важно помнить, что пока *ама* находится в желудочно-кишечном тракте, т. е. на первой и второй стадиях болезни, она еще в пределах действия пищеварительного огня, который может ее уничтожить. В это время, какие бы раздражения не вызывала *ама*, это легко восстановить, укрепив работу пищеварительной системы. Когда токсины выходят из ЖКТ, идет распространение и развитие болезней внутренних органов, что гораздо сложнее восстановить.

Четвертая стадия. Миграция и локализация токсинов.

На этой стадии *ама* оседает в «уязвимых» местах. Это станет ее местом локализации. Когда она входит в ткани органов, то она начинает менять их структуру и качества. При этом начнется «сражение» между защитными системами тканей и *амой*. Если метаболизм этого органа ослаблен, под действием *амы* в ткани органа начнутся преобразования.

Например, *ама* из толстого кишечника может снижать температуру ткани органов, делать их сухой, *ама* из тонкого кишечника обладает горячей природой и вызывает воспаления, а *ама* из желудка может замедлять жизнедеятельность ткани, создавать закупорки, тромбоз и затвердевания.

Пятая стадия. Проявление внешних симптомов болезни.

На этой стадии токсины уже побороли защитную систему органа и изменили его среду. Теперь будут ощущаться признаки болезни органа. К сожалению, большинство людей вспоминают про свое здоровье только на пятой стадии, когда лечение является достаточно сложным и требует упорства и терпения как от врача, так и от больного.

Эта стадия связана с активизацией естественных механизмов саморегуляции организма, когда органы или ткани пытаются освободиться от *амы*. Она сопровождается возникновением специфических симптомов, например, болью в области почек, повышением температуры, кашлем или тошнотой. Изменяются

качества пота, мочи и испражнений. Кожа, слизистые оболочки и язык покажут динамику развития болезни, а ушные раковины и глаза – глубину ее проникновения. Запахи пота и дыхания будут иметь характерные для каждой болезни особенности. Однако даже по жалобам пациента опытный врач сможет легко поставить диагноз на этой стадии.

Правильный диагноз стадии болезни – самая важная часть ее излечения. Можно видеть специфические болезни, например, похрустывание суставов говорит о том, что в область *капхи* вошла *ама* из *ваты* и изменилось качество внутренней влажной среды. Когда входит токсичная масса из *питты*, возникает воспаление определенного органа, а при опухании и стагнации процессов туда вошла *ама* из *капхи*.

Шестая стадия. Поражение внутренних органов.

На этой стадии происходит структурное изменение органа. Становится очевидным заражение других органов, тканей и систем жизнедеятельности. Это последняя форма болезни. На этой стадии поражены ткани и функции органов.

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.

АЮРВЕДА

Как она есть,

или

Наука о здоровье

в соответствии со

«Шримад-Бхагаватам»



Сила и красота
без болезней и лекарств

Богданова Н.Г.

12+

Примечания

1

«Encyclopaedia of Indian Medicine. Volume 1, Historical perspective»
Президент аюрведической академии Бангалора, проф. С. К.
Рамачандра Рао, 1985 г.

[Вернуться](#)

2

Seifer, Marc J (1996). Wizard: the life and times of Nikola Tesla:
biography of a genius.

[Вернуться](#)

3

Schredinger: Life and Thought (Meine Weltansicht)

[Вернуться](#)

4

«Запрещённая археология», Мишель А. Кремо, Ричард Л. Томпсон,
1993 г.

[Вернуться](#)

5

Самый мелкий атом, который удалось рассмотреть в электронный
микроскоп – атом лития в составе кристалла (LiCoO_2) в 2003 году.

[Вернуться](#)

6

Медицинский журнал «Estet portal» <https://estet-portal.com/articles/interesnye-fakty/fermenty-organizma-nevidimye-super-regulatory-zhiznenno-vazhnykh-protsesov>

[Вернуться](#)

7

На 5 июля 2017 года в списке 5991 идентифицируемых ферментов

[Вернуться](#)

8

Мертвая плоть животных, трудноперевариваемые молочные продукты, испортившаяся пища, переваренная и пролежавшая более 4 часов после приготовления пища.

[Вернуться](#)