

**Практичний посібник науки
Аюрведи. Загальний
порадник для здорового
ЖИТТЯ**

Про книгу

Метою цієї книжки є досягти кожного дому й родини. Тож автор подбав, щоб якомога більше людей могли мати користь від цієї книжки. Сьогодні мільйони людей передчасно помирають через незчисленні хвороби, тоді як дорогі й небажані ліки, хірургічні втручання, аналізи й лікарні ставлять перепону між лікуванням і звичайною людиною. Понад те, заради лікування пацієнта втягують у зачароване коло, кінцем якого може бути лише смерть. Осягнувши ті знання й поради, які викладені в цій у цій книжці, люди зможуть врятувати себе від усього того жахіття, яке чиниться в ім'я лікування. Із цими знаннями люди зможуть самі підтримувати своє здоров'я. Ми проголошуємо: «Арог'я (здоров'я) - це наше природне право». Читаючи цю книжку й надихаючи інших зробити те саме, ви неодмінно отримаєте благодать міцного здоров'я.



АЧАР'Я БАЛКРИШНА

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК
НАУКИ АЮРВЕДИ

ЗАГАЛЬНИЙ ПОРАДНИК ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ



АЧАР'Я БАЛКРИШНА

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК НАУКИ АЮРВЕДИ

ЗАГАЛЬНИЙ ПОРАДНИК ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

ББК 86.33
УДК 233
Б 20

Балкрішна, Ачар'я. Практичний посібник науки
Аюрведи. Загальний poradник для здорового
життя /Пер з англ. Г. Яновської. — Тернопіль: Видав-
ництво Крок, 2018. — 474 с.

ISBN 978-617-692-842-3

Усі права застережено. Жодну частину цієї праці не
можна відтворювати в будь-якій формі електронни-
ми чи механічними засобами, окрім як у вигляді
цитат у відгуку на книжку.

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК НАУКИ АЮРВЕДИ

Загальний poradник для здорового життя

Переклад з англійської Ганни Яновської

АЧАР'Я БАЛКРІШНА

КОРОТКО ПРО НАУКУ АЮРВЕДИ

Кожен бажає знати про свій тілесний тип, базову природу чи конституцію, баланс трьох дош (тридоша), сімох дхату (саптадхату) і оджасу в наших тілах. Як підтримувати рівновагу між дошами, які є способи покращувати саптадхату і оджас? Як влаштувати омолоджувальну терапію і які омолоджувальні засоби потрібні, аби отримати добре здоров'я й довголіття, яких заходів вживати для того, щоб збільшити тілесну силу? Таких питань безліч, і людина шукає на них істинних і науково обґрунтованих відповідей.

Розум кожної людини турбує питання: у чому корінь хвороби і як його усунути? Однак, не кожен може багато років вивчати медицину, читати праці Чараки, Сушрути, трактати «Дхавантарі», «Нігханту» та інші аюрведичні тексти чи веди.

На сьогодні Ачарья Балкрішна є найвідомішим і найбільш автентичним спеціалістом, який відроджував і пропагував Аюрведу. Він дбайливо й уважно засвоював і накопичував знання махарші Чараки, Сушрути, з «Дхавантарі» та інших священних книг. Представник подвижницької традиції, шанований Ачарьяшрі від щирого серця працює на благо мільйонів людей. Він зрозуміло виклав суть Аюрведи в книжці «Наука Аюрведи». Як то кажуть в Індії, він влив океан у глечик. Зі сторінок цієї книжки людині легко зрозуміти, якою є засаднича конституція людини, в чому причина тілесних недуг, а також як тих недуг позбутися. Базові принципи Аюрведи уперше були проілюстровані

у виразних та естетично приємних зображеннях для сьогоднішнього читача. Я не сумніваюся, що коли людина уважно прочитає цю книжку, то вона, безумовно, зможе, пильно дотримуючись її порад, прожити до ста років. Адже в ній викладені основні знання про тілесну конституцію, харчування і спосіб здорового життя для кожної людини.

Метою цієї книжки є досягти кожного дому й родини. Тож автор подбав, щоб якомога більше людей могли мати користь від цієї книжки. Сьогодні мільйони людей передчасно помирають через незчисленні хвороби, тоді як дорогі й небажані ліки, хірургічні втручання, аналізи й лікарні ставлять перепону між лікуванням і звичайною людиною. Понад те, заради лікування пацієнта втягують у зачароване коло, кінцем якого може бути лише смерть. Осягнувши ті знання й поради, які викладені в цій у цій книжці, люди зможуть врятувати себе від усього того жахіття, яке чиниться в ім'я лікування. Із цими знаннями люди зможуть самі підтримувати своє здоров'я. Ми проголошуємо: «Арогья (здоров'я) — це наше природне право». Читаючи цю книжку й надихаючи інших зробити те саме, ви неодмінно отримаєте благодать міцного здоров'я.

Сарве бхаванту сукхінах, сарве санту нірамаях!

Нехай усі будуть здорові, вільні від усяких недуг, зичу всім щастя, здоров'я і добробуту!



Свами Рамдев

ВІД АВТОРА

Індійська цивілізація є не лише дуже давньою, а й унікальною. Основою нашої культури й цивілізації є Веди. Можливо, вони є найдавнішими з літературних пам'яток. Вед існує чотири: Ригведа, Аюрведа, Самаведа і Атарххаведа. Аюрведа — це найдавніший трактат, присвячений здоров'ю й лікуванню, раніше її вважали частиною Атарххаведи. Моя книжка містить корисну, надійну й підтверджену інформацію про таємниці великої давньої книги — Аюрведи. Прадавні мудреці називали Аюрведу безсмертним трактатом. На це вони мали три неспростовні причини, а саме: «Аюрведа сама собою є довершеною, вічною і безсмертною. Вона впорядковує діяльність розуму й почуттів.» (*Чаракса Самгіта*, Вступ 30/26)

Безсмертний трактат Аюрведа Праджапаті вивчав від Брахми, від Праджапаті цю мудрість прийняв Ашвіні Кумарс, від якого її засвоїв Індра, а від нього — мудрець Бхарадваджа, передавши знання Пурнаवासу, Атреї, Агнівеші, Парашарі, Джатукарні, Парашарі, Харіті, Кшарі Пані, Сушруті, Дханвантрі, Вагбхаті та багатьом іншим відомим мудрецам.

В індійській культурі виділяють чотири найцінніші мети людського життя — це дхарма, артха, кама і мокша — обов'язок, багатство, жадання й звільнення. Вони допомагають людині реалізувати себе й звільнитися від циклу народжень і смертей, наблизитися до Бога. Необхідним засобом, основою досягнення цих чотирьох цілей є здорове тіло, адже можливість до-

сягнути цього є лише в того, хто здоровий тілом. Здорова людина, вільна від усяких недуг, може завзятіше працювати, гідно і якісно виконувати всі повсякденні обов'язки. Така людина отримуватиме радість і насолоду від усього, що покликане тішити, заробляти на життя будь-якою справою чи заняттям, краще служити родині, суспільству, народу. До того ж, така людина може медитувати й поклонятися Богові, дякуючи за свій добробут. Отже, здорове тіло — це перша з перелічених сімох радостей. В Аюрведі теж це сказано: «Здоров'я — основа для дотримання обов'язків, здобуття багатства, сповнення жадань і звільнення.» (*Чарака Самгіта*, Вступ 1/15)

Якою є мета Аюрведи? Чарака дає таку відповідь: «Мета Аюрведи — захищати здоров'я здорової людини й лікувати всі недуги хворої.» (*Чарака Самгіта*, Вступ 30/26)

Найважливіша мета Аюрведи — не просто дати комусь користь і вигоду, а з добротою і співчуттям принести людству благо: «Мудреці, зайняті релігійною діяльністю, які бажали досягти спасіння, вважали своїм духовним обов'язком поширювати знання Аюрведи — це ніяк не стосувалося їхньої особистої вигоди чи виконання якихось їхніх особистих бажань.» (*Чарака Самгіта. Чікітсастхана 1-4/57*)

Про того, хто практикує Аюрведу, в трактаті сказано: «Найкращий практик цього мистецтва — вайдья (лікар), який виокнує свій обов'язок не заради грошей чи якихось особливих винагород, а той, хто робить це від співчуття, милосердя до пацієнта.» (*Чарака Самгіта. Чікітсастхана 1-4/58*) Аюрведа — це практика вірності високим ідеалам. Це унікальна система медицини, яка особливу увагу приділяє питанням харчування — того,

що людині можна їсти й чого не можна, — і вказує на те, що першим кроком лікування хвороби є усунення її причини. «Спочатку усунь причину недуги» — вчить давня наука. Обґрунтовуючи свою мету, Аюрведа описує засоби і способи збереження здоров'я, а також причини виникнення тілесних хвороб. Пояснюючи способи збереження здоров'я, Аюрведа стверджує: «Їжа, сон і стриманість (сексуальна) є трьома стовпами, на яких стоїть стабільність, міцність і досконалість тіла» (*Чарака Самгіта*, Вступ 11/35). Використовуючи ці три головні опори за описаними в трактаті методами, можна зберігати здоров'я. Також ідеться про причини хвороб: «Коли людина робить шкідливі дії, які погано впливають на дхі (розум), дхрті (терпіння) і смрті (здатність зпам'ятовувати) — це провокує різні фізичні й розумові порушення» (*Чарака Самгіта, Шарірастхана* 1/102). Такі шкідливі дії називаються розумовими переступами. Той, хто чинить розумовий переступ, втрачає здоров'я, тож на його тіло нападають хвороби. В Аюрведі сказано: «Те, що дає знання про людський вік, зветься Аюрведою.» (*Чарака Самгіта*, Вступ 30/23) Також у книзі написано й таке: «Наука, яка описує те, яку їжу слід і не слід вживати, а також добру тривалість життя, щасливий і нещасливий людський вік, зветься Аюрведою» (*Чарака Самгіта. Вступ* 1/41). Власне, Аюрведа — то назва гарного і здорового способу життя. Це — знання про життя й наука зробити людське життя всебічно здоровим і щасливим.

Ми можемо зробити висновок: Аюрведа — не просто наука, яка дає наука, що дає знання про лікування травмами, а й повний довідник із загальної філософії, що веде людину до здорового життя. Аюрведа не просто описує ті засоби, які потрібні недужому, щоб добре

себе почувати, вона також підтримує і береже здоров'я здорової людини, пояснюючи, які для цього потрібні щоденні звички з сезонними варіаціями, а також детально окреслюючи, яку їжу корисно вживати за сезоном людям трьох тілесних конституцій, що мають назви *вата*, *піта* і *капха*. У книжці йдеться і про непероднувану їжу, а також про те, чого не слід вживати. Розповідається і про мікросили й тонкі енергії всередині тіла. Річ у тому, що Аюрведа — таке широке поняття, що його складно обмежити. За вченням Аюрведи рослини, листя, насіння і плоди розглядаються як ліки.

Отже, «У світі немає такої речовини, яка не могла б діяти як ліки.» (*Чарака Самгіта. Вступ 26/12*) У різних випадках і в різному вигляді кожна речовина може лікувати. Будь-який мінерал на світі може бути очищений і стати ліками, які врятують життя. Разом із тим, Аюрведа дає нам ґрунтовні знання про харчування, спосіб життя та інші речі, які допоможуть подовжити життя, а також пояснює нам важливі речі про природу, душу і Бога поза циклом перероджень, про те, як звільнити душу. Без сумніву, ці дивовижні знання Аюрведи, зібрані й примножені нашими вченими мудрецьми, корисні для життя кожної людини. Зараз поширити цю оздоровчу науку Аюрведичне в усьому світі — необхідна річ. Потрібні нові дослідження й розвідки в цій царині для посилення аюрведичних засобів лікування. Навіть сьогодні існують лікарі-спеціалісти з Аюрведи, які працюють у традиційний спосіб і вміють позбавляти людей багатьох хронічних недуг, а проте без взаємодії, контакту й узгодженості між ними Аюрведа лишається недоступною мільйонам людей — і вони виявляються позбавленими найбезпечнішого й найефективнішого вчення про здоров'я.

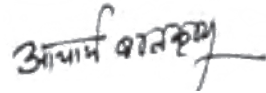
Ми облаштували низку лікарень «Бхармакальпа», що обслуговує мільйони пацієнтів, вдаючись до знань Аюрведи й змогли вилікувати багатьох людей від тяжких недуг. Ми вважаємо, що дослідження в галузі Аюрведи сучасними науковими засобами є просто необхідним. Цю необхідність глибоко розуміє Свами Рамдев, під чийм керівництвом учення Аюрведи для блага людства було опубліковано й пропагувалося організаціями «Divya Yog Mandir Trust» і «Patanjali Yogpeeth».

Нині людина віддалилася від природи й від власного інтелекту, що віддалило її й від природного стану здоров'я. Аюрведичних принципів необхідно дотримуватися, щоб повернути собі здорове тіло, чистий дух і розум, адже саме Аюрведа єднає людей з природою і власним інтелектом. Ця книжка допоможе вам розкрити дивовижні, давні й незрівнянні таємниці Аюрведи.

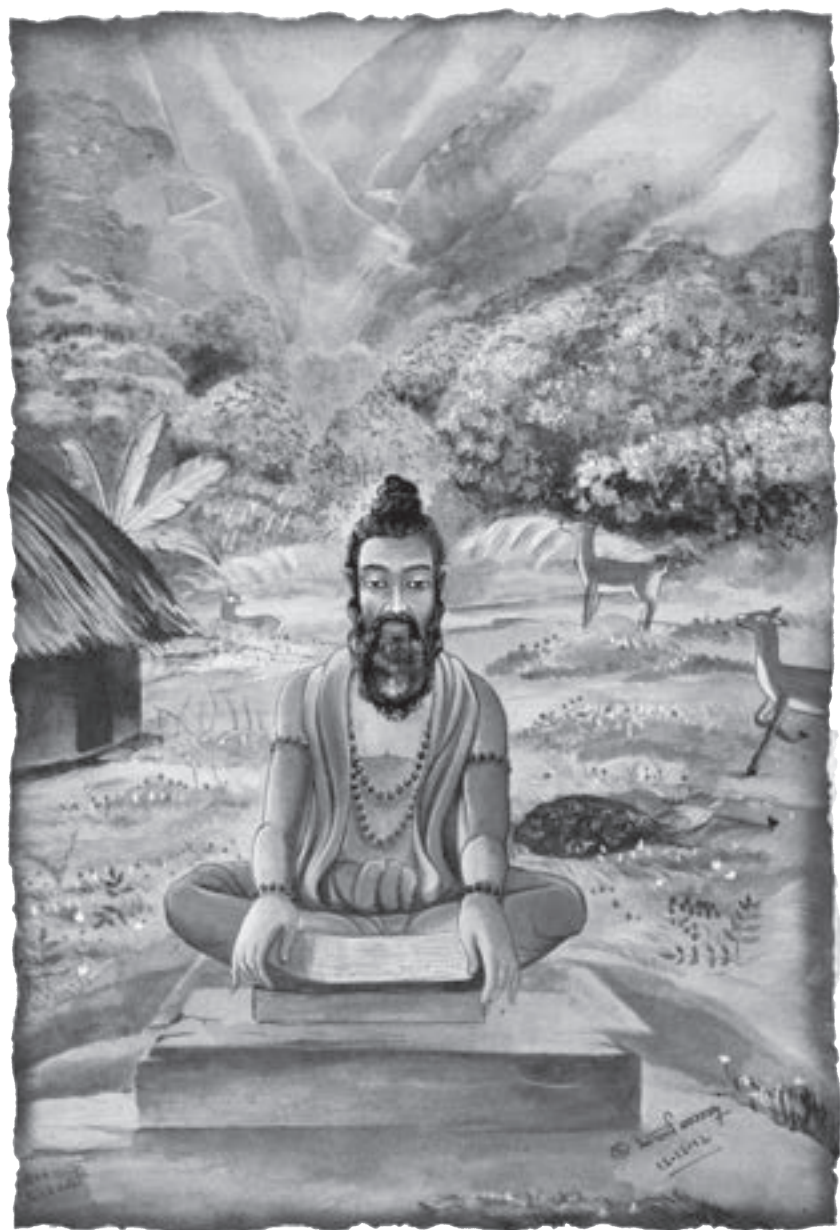
Сестра Канчан, учениця Вайдї Бхагван Даса, дуже допомогла в написанні цієї книги. Глибоко й ретельно вивчивши кілька аюрведичних писань, вона чітко виклала їх суть. Я щиро дякую їй. Я також дякую і благословляю всіх лікарів ашраму, які допомагали створювати цей текст. Я щиро дякую доктору Парул Саксені за думки щодо покращення тексту й перекладу цієї книги англійською мовою. Я глибоко вдячний панові Павану Шармі та його команді за такі чудові замальовки. Нехай Бог дасть їм щире бажання та зацікавленість у служінні іншим.

І нарешті, я щиро вклоняюся своєму старшому братові, шанованому Свами Рамдевджі Махараджу, який був джерелом натхнення для мене, коли я працював в ашрамі. Він дуже мені допомагав і підтримував; з його благословення я можу виконувати свої обов'язки.

Всі мої успіхи та досягнення є наслідком його старань. Сваміджі — представник тих вчених мудреців, чия праця і знання Аюрведи прославилися в усьому світі. Я вдячний і вклоняюся всім вченим мудрецям, які захистили, доповнили й розширили аюрведичні трактати. З пошаною до них, нам варто поклястися, що ми будемо рухатися вперед, аби поширювати, зберігати ці духовні знання й жити за принципами духовності, Аюрведи, йоги й ведичної традиції. Ми твердо віримо, що в цій святій справі отримаємо благословення й підтримку людства.



Ачар'я Балкрішна



РОЗДІЛ 1. ВСТУП ДО АЮРВЕДИ

1. Що означає АЮРВЕДА

Усі ми в різний час помічали, як не тільки люди, а й найдрібніші форми життя борються за існування; усяке створіння намагається уникнути негараздів, спричинених хворобою, втратою, травмою, образою чи незнанням — і намагається повсякчас бути щасливим. Від самого початку людської цивілізації ми постійно докладасмо зусиль до задоволення природних потреб у їжі, воді і сні, до того, щоб уникати хвороб і неприємностей. *Аюрведу* породило наше природне тяжіння до здоров'я і щастя. Зараз ми вдаємося до сучасної медицини, гомеопатії, натуропатії та інших систем медицини, які посилюють загальне добре самопочуття. Проте, *Аюрведа* є найближчою до нашого серця: адже це ціла наука про холістичне оздоровлення, заснована на давніх духовних віруваннях Індії.

У повсякденному житті ми бачимо, що людям, які потерпають від простих проблем, як-от болю в животі чи розладів травлення, радять вживати насіння ажгону (*аджаваяна*) й асафетиди (*хінга*); їм радять при застуді, болях у горлі чи кашлі пити не холодну воду, а чаї з імбирю (*ардрака*) і священного базиліку (*туласі*), або напій, для якого змішують чорний перець, мед, імбирний сік і порошок куркуми з теплим молоком.

За Аюрведою, кожний інгредієнт є за своєю природою гарячим чи холодним, і використовується відповідно. Такі аюрведичні практики передавалися здавна з покоління в покоління від наших предків. Більшість компонентів ліків — або й самі ліки — є в нас удома. Ми можемо знайти їх на кухні, в саду чи на городі й з легкістю вживати. Так що Аюрведа — невід’ємна частина нашого щоденного життя, а не якийсь незвичайний спосіб дій, потрібний для лікування хвороб.

Тож важливо, щоб ми правильно розуміли, що в дійсності являє собою Аюрведа і чим вона для нас корисна. Передусім, важливо знати, звідки пішло слово «Аюрведа». Етимологічно слово «Аюрведа» поєднує в собі два санскритські слова: «аюша» — життя і «веда» — наука. Отже, «Аюрведа» означає «наука про життя».

Однак, наука чи веда — це не гіпотетичне чи поверхове знання про хвороби й способи лікування, а глибоке розуміння сутності істинної природи речей. Просто кажучи, Аюрведа — це мистецтво жити в гармонії з наукою про життя — а не лише діагностика й лікування різних захворювань. Аюрведа дає нам мудрість: як жити повним і здоровим життям.

Аюрведа — це наука, культура чи практика, яка дає детальну й систематизовану інформацію і про здоров’я, і про хвороби. Аюрведу вважають загальною наукою, не лише про фізіологічне, а й про сприятливий психологічний (розумовий) і духовний стан усіх істот. У книзі Чарака Самгіта, класичному творі аюрведичної думки, Магарджі Чарака визначає Аюрведу так: «наука, яка вчить нас, що є корисним, а що шкідливим (або ж сприятливим чи несприятливим), які причини радості й печалі, які речовини поєднуються, а які ні, і якими є їхня дія і властивості, а також про тривалість

Кінець безкоштовного уривку.
Щоби читати далі, придбайте,
будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ