

ЯН РАЗДОБУРДИН

# А Ю Р В Е Д А

ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
ЖИЗНИ

ФИЛОСОФИЯ  
И  
ТРАВЫ



**Ян Николаевич Раздобурдин**  
**Аюрведа. Философия и травы**  
**Серия «Инструкция по**  
**ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЖИЗНИ»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6493201](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6493201)*  
*Аюрведа. Философия и травы: Центрполиграф; М.: 2014*  
*ISBN 978-5-227-04535-5*

### **Аннотация**

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

инструкция для долгой и здоровой жизни. Читайте, ибо кто познал Тайну, тот обретёт Мудрость!

# Содержание

Введение	5
Что такое Аюрведа	7
Цели Аюрведы	15
Особенности Аюрведы	18
Пять первоэлементов и формирование из них трёх дош	22
Метафизическое строение тела	28
Три доши	35
Вата	36
Питта	41
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Ян Раздобурдин

## Аюрведа.

### Философия и травы

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

#### ***Благодарности***

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

## **Введение**

Аюрведа – замечательная наука оздоровления, самая древняя из известных лечебных систем, имеющая дело с телом, разумом и душой. Аюрведу не следует относить ни к Востоку, ни к Западу, ни к древности, ни к современности. Она едина со всей жизнью, это знание, которое принадлежит всем живым существам. Так как принципы Аюрведы едины, в цикле из трёх книг описаны как индийские травяные соста-

вы, так и составы из растений средних широт. Целебные травы раскрыты с точки зрения их индивидуального «таланта», то есть указаны свойства растения, которые присущи только ему.

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

# Что такое Аюрведа

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

**Бог Аюрведы Дханвантари**



Примерно 15 тысяч лет назад собрались мудрецы на совет. Глобальный вопрос был на повестке: что делать человечеству, когда совсем плохо станет людям на Земле? Когда

моря и реки наполнятся ядом, когда леса станут малы и их силы будет недостаточно для очищения воздуха от многочисленных машин, когда техногенное общество сделает человека больным и жестоким.

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

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

Мы живём в железный век – Кали-юга на санскрите. В этот век, век страсти, век технократии, деньги правят миром, и человек живёт не в ладу с Природой, повсеместно уничтожая её. За это и получает сполна: войны, эпидемии, стихийные бедствия терзают человечество всё сильнее. Наша цивилизация зашла в тупик, и, чтобы выйти из него, ей необходимо обратиться к древним знаниям. Древность не означает ветхости, древность – это то, что проверено временем. Время в этом контексте – символ качества. Отличительной чер-

той ведических знаний является их созидательность и экологичность, тогда как современная цивилизация этим не отличается: отношение человека к миру, сформированное современным мировоззрением, приводит планету к разрушению – за последние 25 лет на Земле исчезло 50 тысяч видов жизни! Современные фильмы, СМИ и реклама переключают сознание человека в режим «брать», в то время как Веды и все мировые религии стремятся переключить нас в божественный режим «давать». «Хозяева жизни» стараются уничтожить духовность в обществе, чтобы сделать людей не проводниками любви, а эгоистами-потребителями. Мы видим, что сейчас общество находится в состоянии кризиса на всех уровнях, и кризис этот не только экономический, экологический и социальный, – это, прежде всего, кризис человеческих ценностей. Техника повсеместно прогрессирует, но человек деградирует.

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

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

Доши – одно из основных понятий Аюрведы. Они раскрывают индивидуальный тип конституции человека. Зна-

ние теории трёх дош можно приложить ко всем областям нашей жизни – к физическому здоровью и психическому состоянию, к взаимоотношениям, климату, к продуктам питания и т. д. Овладев этим знанием, вы поможете себе и близким избежать многих проблем со здоровьем.

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

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

Около 2600 лет назад врач Аюрведы Сушрута успешно проводил (и позже описал) удаление катаракты, протезирование конечностей, кесарево сечение, удаление камней из мочевыводящих путей, пластические операции и даже операции на мозге. Он использовал более 120 хирургических инструментов, многие из которых идентичны современным. В труде «Сушрута-самхита» излагаются принципы кровообращения и сердцебиения, которые стали известны западно-

му миру лишь 2200 лет спустя – в 1628 году, когда английский врач Уильям Харвей провёл медицинские исследования и опубликовал свою книгу.

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

На заседании ВОЗ в конце XX века Аюрведа была названа самой перспективной медицинской системой для развития медицины в XXI веке. Аюрведа исходит из совершенно других принципов, нежели традиционная медицина. Эта древнейшая и вечно молодая система знаний не просто борется с болезнями – она учит человека быть здоровым. И главным наставником на пути здоровья есть врач. Врач, который подсказывает и направляет, но никогда не использует насилие. Пациент в ведической медицине является активным участником процесса лечения и поддержания здоровья.

Достаточно много научных источников говорит о том, что индусы и славяне принадлежат к одной индоевропейской семье народов, что у нас общие лингвистические, синтаксические и культурные корни. Однако следует понимать, что ре-

цептуры Аюрведы созданы для жителей Индии с её климатом, системой питания и образом жизни. Если мы хотим, чтобы её рецепты были эффективны и в наших условиях, мы обязаны в соответствии с одним из основных законов Аюрведы: «Деша, Кала, Патра», что переводится как «Место, Время, Обстоятельства», адаптировать их к месту, времени и обстоятельствам жизни жителя средних широт. Поэтому, помимо индийских растений, мы рассмотрим применение наших целебных трав согласно ведическим принципам и теоретическим основам Аюрведы.

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

Как бы то ни было, мудрость Матери-природы, заложенная в Аюрведе, даёт нам право считать её наиболее полной системой исцеления, имеющей дело с телом, разумом и душой. Аюрведа даёт нам шанс восстановить наши корни, уходящие в глубину веков, к ведунам, которые вели наших предков и ведали

законы природы и мироздания, даёт понимание того, как сотрудничать с Природой и жить в гармонии с ней. Аюрведа помогает здоровому сохранить здоровье, а больному – восстановить его.

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

# Цели Аюрведы

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

*Аштанга-Хридая-самхита*

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

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

«Как обстоят дела в вашей личной жизни?»

«Устраивает ли вас работа?»

«Какие черты характера мешают вам жить?»

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

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

внутренней свободы и единения с Абсолютом, со всей Вселенной.

## **Итак, четыре жизненные цели с точки зрения Вед:**

1. Дхарма – дело твоей жизни.

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

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

2. Артха – материальное благополучие.

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

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

4. Мокша – освобождение от невежества, осознание того, что жизнь есть нечто большее, чем вышеуказанные вещи, освобождение от анартх, или врагов ума, врагов, которые не дают нам прогрессировать в духовном плане, да и просто мешают нормально жить. Зовут этих «товарищей» так: вождение, гнев, жадность, иллюзии, страх и зависть. О них мы поговорим позже.

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

# Особенности Аюрведы

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

*Сенека*

## **Аюрведа целостна**

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

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

Аюрведа не отделяет наше питание, психическое состояние, образ жизни, окружающую среду и наши глубинные жизненные цели от назначаемого лечения. По ведическому

воззрению, целое – это не просто сумма частей, целое включает в себя части, каждая из которых отражает целое. Поэтому лечение строится вокруг человека и учитывает части как отражение болезни в целом. Это позволяет лечить его «конституционально».

## **Аюрведа обязательно ищет духовные причины болезни**

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

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

## **Аюрведа использует индивидуальный подход**

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

### **Аюрведа делает акцент на образе жизни и питания**

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

### **Аюрведа универсальна**

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

Аюрведа опровергает поговорку «Если бы молодость знала, если бы старость могла». Её мудрыми жизненными советами можно воспользоваться в юные годы, даже еще не получив собственный опыт – «сын ошибок трудных», не пройдя собственный путь падений и разочарований. Если у молодого человека, конечно, хватит разума принять это знание. И в то же время Аюрведа даёт Знание, как сохранить тело здоровым, а ум – острым до самой глубокой старости. Так

что и молодость может знать, и старость – мочь. И если, как говорит другая пословица, «Со старостью приходит одно из двух М – или мудрость, или маразм», то со знанием Вед с годами приходит правильное «М».:)

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

# Пять первоэлементов и формирование из них трёх дош

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

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

## **Земля – это стабильность**

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

## **Вода – это информация**

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

### **Огонь – это трансформация**

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

### **Воздух – это движение**

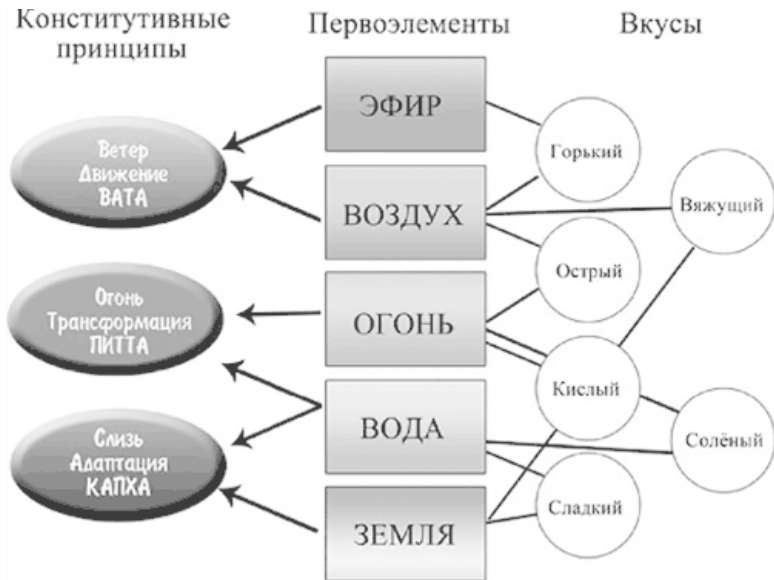
Воздух подвижен и легок. Мы не можем увидеть ветер, колышущий ветви деревьев, но мы его чувствуем. Мы видим, насколько материальным может быть воздух, наблюдая

за ураганом, тайфуном или торнадо: развиваясь, они вбирают в себя силу, разрушаясь – отдают её. Мы чувствуем воздух при каждом вдохе и выдохе. Мы ощущаем, как он проходит по дыхательным путям, попадая в лёгкие. Без воздуха не может существовать огонь.

**Эфир – это объём, это расстояния, отделяющие материальные предметы**

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

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



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

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

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

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

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

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

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

## ГНОСТИКА.

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

# Метафизическое строение тела

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

*Бхагавад-гита*

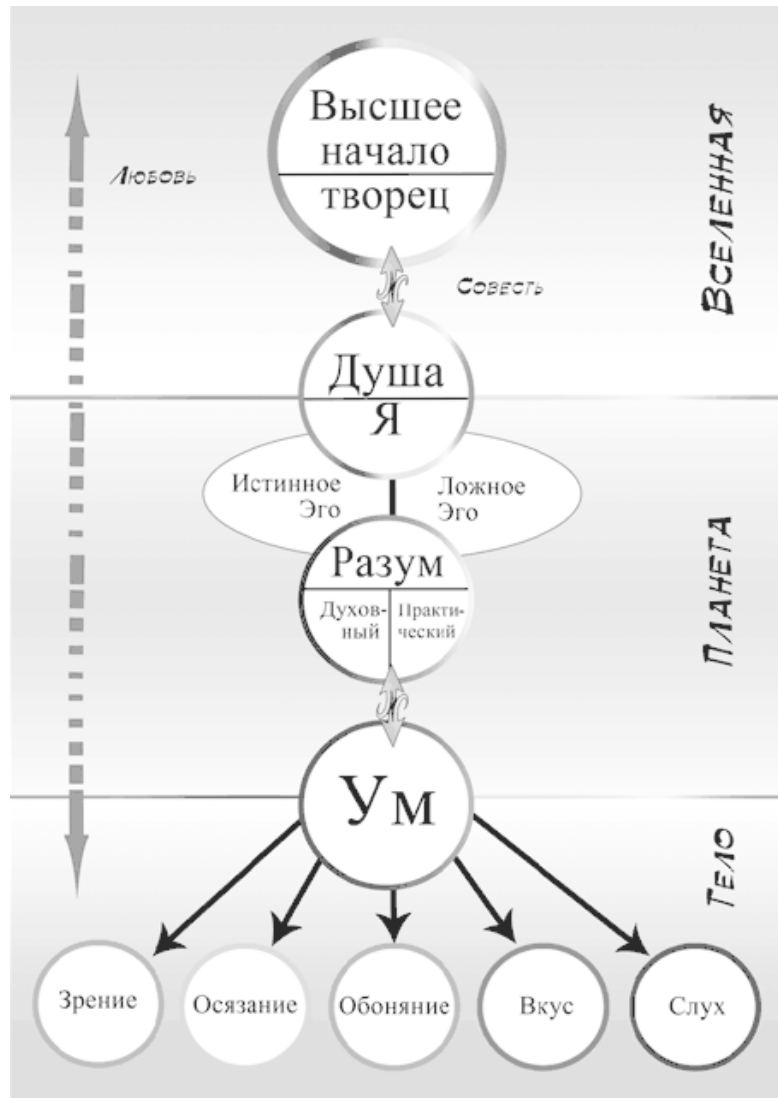
*Красота мира начинается с красоты души...  
Д. Соло. Принципы Рационализма. Начало*

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

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

**Ум (манас)** обрабатывает информацию, поступающую от органов чувств, и разделяет её на две категории: то, что ему нравится, и то, что ему не нравится. Каждый человек хочет

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



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

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

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

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

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

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

**Ложное это** позволяет отождествлять себя с чем-то внешним. Первая потребность это – считать себя членом какой-то социальной группы. Вторая – это считать себя реализованной личностью и получать подтверждение об этом со стороны других. Но и на этом оно не останавливается.

«Ты должен реализовать в мире свою внутреннюю природу, а не просто довольствоваться какими-то отдельными победами!» – говорит оно. Такова потребность в самоактуализации. Ложное эго даёт нам иллюзию независимости. В противостоянии настроения независимости, создаваемого ложным эго, и истинной природы души возникают все коллизии нашей жизни. Все испытания, которые приходят в жизнь, все потери и приобретения имеют самое непосредственное отношение к этому изначальному конфликту личности.

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

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

тонкого тела.

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

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

# Три доши

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

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

# Вата

*Ветер шершавой щекой прикоснулся.  
Александр Кадников*

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

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



### *Характеристики типа Вата*

- Слабое, худощавое телосложение
- Быстрая реакция и походка

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

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

Что касается интимных отношений, эти люди предпочи-

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

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

### *Дисбаланс*

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

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

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

Чтобы потерять равновесие, таким людям достаточно перестать придерживаться режима дня, поддаваться панике и

вечно торопиться, истощать себя бурными эмоциями и изнурительными физическими нагрузками. Ваты склонны вести беспорядочный образ жизни, попадая в замкнутый круг.

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

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

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

# Питта

*Сгорая сам, свети другим.*  
*Гиппократ*

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

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

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



### *Характеристики типа Питта*

- Среднее телосложение
- Умеренная сила и выносливость
- Хороший аппетит и иногда сильная жажда, хорошее пи-

## щеварение

- В периоды стресса склонность к гневу и раздражительности
- Светлая или красноватая кожа, часто с веснушками
- Отвращение к солнцу, к жаре
- Предприимчивость характера, любовь к вызову
- Острый ум
- Точная, чёткая речь
- Белокурые, светло-каштановые или рыжие волосы (либо рыжеватых оттенков)

## Личностям Питта свойственно:

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

«Яростный блеск глаз огнедышащего дракона в городе сверкающих драгоценных камней» – примерно так описыва-

ют природу огненной энергии, таящейся в этой доше. Люди типа Питта всегда стремятся к лучшему и, как правило, получают это. Питты – это свирепые огнедышащие драконы, оставляющие за собой выжженные пустыни. Они несмотря ни на что мчатся вперёд, поражая всех яростным напором и неиссякаемой энергией. Попытки приструнить таких людей подобны тушению лесного пожара.

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

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

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

# 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.