


ЯН РАЗДОБУРДИН

А Ю Р В Е Д А

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ЖИЗНИ



ФИЛОСОФИЯ,
ДИАГНОСТИКА,
ВЕДИЧЕСКАЯ
АСТРОЛОГИЯ

Ян Николаевич Раздобурдин
Аюрведа. Философия,
диагностика,
Ведическая астрология
Серия «Инструкция по
использованию жизни»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6706996

*Аюрведа. Философия, диагностика, Ведическая астрология / Я.Н.
Раздобурдин. – Изд. 2-е, дораб.: Центрполиграф; Москва; 2015
ISBN 978-5-227-06348-9*

Аннотация

Применение этой древней медицинской системы дает фантастические результаты. Аюрведа не обходит вниманием повседневную жизнь: питание, очищение организма, психологические отношения, карьеру и состояние духа.

Во второй книге цикла мы продолжим рассматривать философские основы Аюрведы и займёмся диагностикой болезней, познаем основы Ведической астрологии, научимся слушать мелодию болезни по пульсу, выявлять болезни по

знакам тела, а также по другим признакам, которые могут быть применимы для самодиагностики.

Книга написана максимально просто и сжато, рассчитана на широкий круг читателей.

Содержание

Введение	7
Аюрведа – мама всей медицины	9
Часть 1	19
Связь славянских и арийских Вед	19
Побег из плена иллюзий	29
Посмотри страху в лицо	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Ян Раздобурдин

Аюрведа. Философия, диагностика, Ведическая астрология

*Посвящается моему лучшему в мире брату
Матвею, который, следуя совету Козьмы
Прутков, всегда «зрит в корень»*

*Хочу выразить огромную благодарность
доктору медицинских наук Дмитриевой Алле
Владимировне за замечательный, яркий язык её
лекции; доктору Ананата Кришина, Нарушевичу
Руслану и Суботялову Михаилу Альбертовичу;
великим Санджай Ратху, Роберту Свобода,
Васанту Ладу и Давиду Фроули; моему судьбой
предопределённому отцу Швыдкому Валерию
Григорьевичу, а также моим друзьям и
соратникам: Ольге Павленко, Миронову Валерию,
Новикову Николаю, Асе Ескайровой, Морозову
Сергею, Ольге Домарёвой, Наташе Концовой и
Валентине Васиной (Випхути).*

Автор и издатели этой книги не несут
ответственности за здоровье читателей. Приводимые в
ней сведения не могут считаться заменой консультации

квалифицированного врача.



Введение

Самый верный признак истины – это простота и ясность. Ложь всегда бывает сложна, вычурна и многословна.

Л.Н. Толстой

Познание болезни есть уже половина лечения.
М.Я. Мудров

Дорогой читатель!

Цикл книг «Аюрведа. Инструкция по использованию жизни» – это попытка синтезировать древние Ведические и современные медицинские знания, максимально приблизить их к нашим северным широтам и европейскому образу жизни, ибо главный принцип Аюрведы – науки о жизни – звучит на санскрите как «деша, кала, патра», или «место, время, обстоятельства».

Во второй книге цикла мы продолжим рассматривать философские основы Аюрведы и займёмся Ведической диагностикой болезней. В философском разделе мы расправимся с врагами ума, поговорим о связи славянских и индийских Вед, попробуем разгрести семейные проблемы, проблемы воспитания детей и, конечно, поговорим о любви, с неё всё в жизни и начинается. Также посвятим время знакомству с очистительными процедурами и разучим несколько йогиче-

ских практик. Мы познаем основы Ведической астрологии, научимся слушать мелодию болезни по пульсу, выявлять болезни по знакам тела, а также по другим признакам, которые могут быть применимы для самодиагностики.

Книга написана максимально просто и сжато, она будет интересна не только специалистам Аюрведы, но и широкому кругу читателей.

Аюрведа – мама всей медицины

*Болезнь есть неравновесие дош, здоровье –
равновесие дош.*

Аштанга Хридая Самхита

Аюрведа с санскрита переводится как «наука о долгой жизни, ведущая к совершенству». Она является мамой всей медицины, известнейший канон тибетской медицины «Чжуд Ши» полностью основан на текстах ведического труда «Аштанга Хридая Самхиты». Тибетская медицина адаптировала целительные свойства тропических растений к лечению людей, проживающих севернее.



Великий Авиценна черпал свои знания из Аюрведы и открыл её для арабского мира, а Гиппократ – для греческого.

В первой книге мы уже рассмотрели большую часть философии Аюрведы, и в этой, второй книге я хотел лишь пробежаться по её основам, так как повторение – мать учения.

В основу Аюрведы положено ведическое учение о пяти

первоэлементах (панча маха бхута) и теория трех конститутивных принципов (три доши). Доши, определяющие тип конституции человека, называются Вата, Питта и Капха. На этой теоретической базе построены диагностика, лечение и профилактические мероприятия в Аюрведе.

Первоэлементы эфир и воздух составляют дошу Вата (воздух). Эфир и воздух – холодные, сухие, подвижные, шершавые, легкие, поэтому и Вата-доша имеет эти качества. Люди типа Вата худенькие, воздушные и ветру послушные, с сухой кожей и склонными к сухости слизистыми оболочками организма.

Первоэлементы огонь и вода составляют дошу Питта (огонь или желчь). Питта – горячая, острая, легкая, маслянистая, немного влажная, так как образующие её огонь и вода имеют эти свойства. Желчь на греческом звучит «холе», отсюда и пошёл термин «холерики» – это буйные и иногда несколько желчные лидеры.

И наконец, тяжелые, медленные, холодные, маслянистые, влажные, плотные вода и земля образуют Капха-дошу (вода или слизь). Слизь по-гречески «флегма», отсюда и «флегматики». Капхи – милые, спокойные, но иногда чрезмерно спокойные люди.

Яркие монодоши практически не встречаются, чаще бывает смесь двух дош с одной лидирующей. Но для простоты понимания рассмотрим примеры ярких монодош.

Яркий пример Вата-типа людей в дисбалансе – это пер-

сонаж Трус нашего прекрасного актера Георгия Вицина. Из мультяшек – Маша из модного сейчас мультфильма «Маша и медведь», из классики – Хлестаков из гоголевского «Ревизора».

Мужчины Питта-типа – Василий Иванович Чапаев, Юлий Цезарь, Фидель Кастро. Про женщин Питта-типа, хотя скорее Питта – Капха-типа, народ ласково говорит:

Есть женщины в русских селениях,
Их бабами нежно зовут.
Слона на скаку остановят,
И хобот ему оторвут!

Утрированная Капха-доша – это Илья Муромец и Карлсон, который живет на крыше. Умный, красивый, в меру упитанный мужчина, в полном расцвете сил. И такая милая домомучительница фрекен Бок, и Чучело из «Волшебника Изумрудного города», и медведь из мультика «Маша и медведь» – все они представители Капха-типа.

Каждый из этих типов склонен к конкретным заболеваниям:

- Вата – болезни суставов, запоры, нервные расстройства;
- Питта – заболевания печени, тонкого кишечника и желчного пузыря;
- Капха – проблемы с легкими и болезни накопления. Но Капхи вообще-то болеют реже всех.

Каждая доша имеет свой «дом». Вата – толстый кишечник, Питта – тонкий кишечник, желудок, Капха – легкие. Причиной болезни зачастую является накопление и переизбыток доши в своём доме с последующим выходом в другие органы и ткани. Одна доша, вышедшая из своего дома, тянет за собой другую: Вата в дисбалансе тащит за собой Питту и Капху.

С точки зрения современной медицины Вата отвечает за нейро-эндокринную регуляцию функций организма, Питта – за трансформацию внешнего во внутреннее (усвоение информации, эмоций, пищи, зрительных образов), Капха – за поддержание постоянства сред и тканей человека, защиту организма от внешних воздействий, гармонизацию психо-эмоциональной сферы.

Для Ваты губительны недосыпание, голод, неполноценное питание, сухая, холодная, легкая пища, травмы, жизнь в мегаполисах, сухая, холодная, ветреная погода. Сбалансированная Вата – блестящий стресс-менеджер, специалист по консалтингу, Вата в дисбалансе – дрожащий полуинвалид.

Питту выводят в дисбаланс эмоциональное, физическое перенапряжение, стимуляторы, горячая пища, жаркая погода. Питта в балансе – благородный лидер с горячим сердцем, мощным интеллектом и прекрасным здоровьем, в дисбалансе – орущий краснорожий хам-начальник, воняющий потом и перегаром.

Капхе нехороши монотонность и рутина жизни, длитель-

ный отдых и сон, тяжелая, холодная, слизеобразующая пища, холодная, влажная погода. Только «волшебный пендель» по жизни спасает Капху, её надо «пинать» и всячески стимулировать. Капха в дисбалансе – мерзкий, жирный завистливый собственник, сбалансированная Капха – прекрасный, добрый, мягкий человек.

В процессе жизни конституция человека меняется. Врожденная конституция на санскрите называется Пракрити, а приобретенная – Викрити. Викрити далеко не всегда совпадает с Пракрити. Порядок действий при лечении тут следующий: корректируют то, что вышло из баланса. А после того как устранен дисбаланс, привнесенный Викрити, человек возвращается к Пракрити, и тут терапию меняют, чтобы компенсировать проблемы Пракрити.

Время Капхи – детство, Питты – юность и зрелость, Ваты – старость.

Тонкий аналог Капха-доши – Оджас, жизненная сила, Питта-доши – Теджас, или жизненный огонь, и Вата-доши – Прана, жизненная энергия. О них мы уже беседовали в первой книге цикла.

Аюрведа выделяет шесть вкусов: кислый, сладкий, горький, солёный, вяжущий и острый.

Каждый из этих вкусов связан с отдельным эмоциональным состоянием человека, может влиять на его состояние как положительно, так и отрицательно при неграмотном ис-

пользовании или злоупотреблении.

- Сладкий вкус дает такие эмоции, как счастье, радость, удовлетворение, но при злоупотреблении может проявиться склонность к лени, нежеланию решать проблемы.
- Солёный помогает наслаждаться радостями жизни, но при излишнем его употреблении человек будет склонен к переизбытку чувственных наслаждений.
- Кислый вкус стимулирует разного рода деятельность, но при частом употреблении дает такие эмоции, как обида и зависть.
- Горький привносит чувство легкой неудовлетворенности, которая стимулирует к действию, тонизирует, но обратная его сторона – чувство горя.
- Острый вкус при излишнем употреблении может вызывать гнев.
- Вяжущий – чувство страха. Он связывает, стягивает, сжимает тело и сознание.

В зависимости от того, в каком эмоциональном состоянии находится человек, возникает желание употреблять продукты того или иного вкуса.

Каждый из трёх типов конституции имеет предрасположенность к развитию определённых отрицательных и положительных качеств, склонность к разным эмоциям.

Люди Вата-типа склонны испытывать страх, нервозность,

но при этом обычно полны энтузиазма. Если бы потребовалось охарактеризовать Ват одним словом, это было бы слово «внезапно». У них всё всегда происходит внезапно. Они могут загореться от одного сказанного слова: возникла ассоциация, воображение заиграло – и вот уже мысль летит. Ватам необходимо ограничивать горький, вяжущий и сильно острый вкусы и включать в рацион кислое, солёное и сладкое.

Люди Питта-типа чаще испытывают ненависть, гнев, ревность, но при всем этом одна из их положительных черт – это трудолюбие. Им нужно ограничивать кислый, острый и солёный вкусы. Это не значит, что нужно совсем отказываться от каких-то продуктов, просто нужно стараться сделать так, чтобы рацион питания был сбалансированным во вкусовом соотношении.

Капха – тип человечества, более всего предрасположенный к развитию лени, жадности, зависти, но вместе с тем это спокойные, добродушные люди, способные на преданность и сильную любовь. Людям этого типа желательно не увлекаться солёным и сладким, а употреблять больше горький, острый и вяжущий вкусы.

Неправильное питание ведёт к накоплению амы в организме.

Все люди пребывают под влиянием трёх гун или имеют три качества жизни: Саттва (духовность), Раджас (страсть) и Тамас (невежество). Когда преобладает Саттва, человек спо-

коен и невозмутим, при доминировании Раджас человек беспокоен и возбуждён, в состоянии Тамас человек уныл и глуп. Но эти качества не постоянны. Иногда преобладает Саттва, в другое время – Раджас или Тамас.

Когда преобладает Саттва, человек наделён проницательностью и обладает чистым разумом. В Саттве ты сам для себя лучший советчик по выбору рациона питания, появляется возможность глубокого проникновения в сущность явлений, двери интуиции широко распахиваются.

Раджас порождает смятение и неугомонность, это источник неукротимых желаний и привязанности к материальным благам, это поклонение золотому тельцу, что есть добровольная и самая жестокая форма рабства, изобретённая человечеством. Раджасический человек жаждет власти, богатства, престижа, положения в обществе, репутации и славы. Но, достигнув очередной «морковки», он зачастую получает лишь порцию разочарования. И это разочарование ещё больше, если «морковки» достичь не удаётся. Образуется такой порочный круг: погоня за счастьем – удовлетворение – страдание... В Раджасе человек склонен к алкоголизму и наркомании. Очень любит вкусно покушать.

Тамас рождается из невежества. Тамас опутывает человека ленью, беззаботностью, бездеятельностью, медлительностью и сонливостью. Тамасический человек в своих действиях не руководствуется здравым смыслом. Он бездумен, не испытывает ни малейшей тяги к работе и слишком много

спит.

Плод саттвической деятельности – счастье в чистом виде; раджасической – страдание, ибо, как ни гонись за «морковкой», она всё равно будет недосыгаема, как у того ослика, которому подвесили морковку на удочке перед носом; плод тамасической деятельности – невежество и тоже страдание.

Вот такой дайджест философских основ Аюрведы из прошлой книги, а если по-хорошему, то тебе следует прочитать первую книгу «Философия и травы» (в которую ещё входит описание «талантов» растений), чтобы понимать полностью, о чём будет говориться в этой и следующей книге цикла.

Часть 1

Философия Аюрведы

(Продолжение)

Связь славянских и арийских Вед

То ли в небе, то ли на земле в кругу живого явления – всё находится в движении.

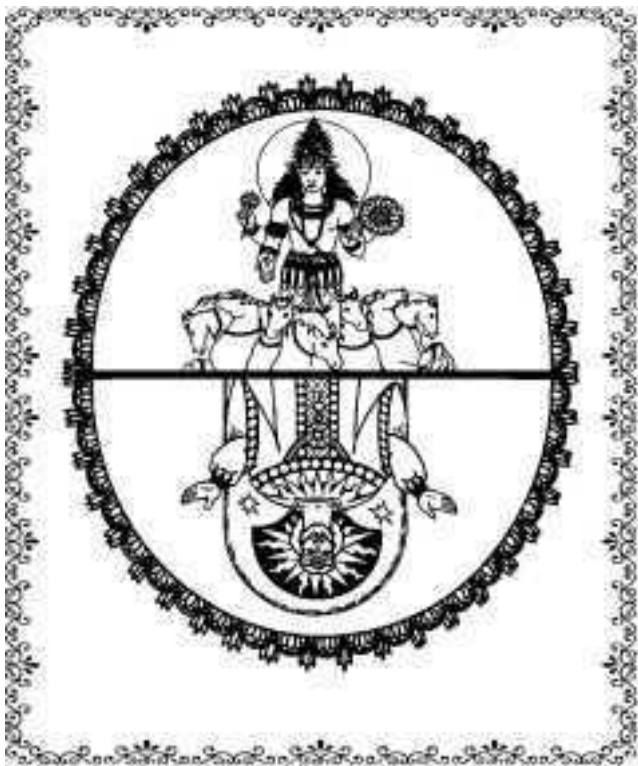
Истинно то, что всё имеет своё место и время.

Ведая это, будьте мудрым в поступках.

Живите в мире по Праве, несправедливость обходите, а правду ищите и будете иметь жизнь вечную с Богами в Роде Великом.

Держите в чистоте тела и души свои, светом Сварожьим наполняя, Богов восславляйте, и будете вечно жить с Богами во Триглаве, сливаясь в единую правду и силу...

Славяно-Арийские Веды



Аюрведа – это не только древняя система индийской медицины. Просто индийцы в силу своей консервативности смогли сохранить и донести до нас это знание, лишь некоторая часть которого действительно связана с медициной. Настоящие корни Аюрведы скрываются в одном из философских учений ариев. Древние манускрипты говорят о том,

что некогда на территории Северного Заполярья существовала цивилизация высокодуховных людей – ариев. Это был очень гармоничный мир – процветающая цивилизация высокой культуры, этики и морали, религии и искусства. В результате вселенской катастрофы около 30 тысяч лет назад большая часть ариев погибла, но остатки этой могущественной нации по Уральскому хребту переместились ближе к экватору. Часть ариев осталась жить на территории Урала, часть – на территории нынешнего Санкт-Петербурга, некоторые ушли на юг и осели в районе Северной Индии. Философия, религия, наука, искусство, социология, этика и медицина со временем систематизировались и адаптировались к условиям существования и уровню мышления разных наций. Но лишь индусы сохранили это знание до наших времён. На большей территории, куда арии принесли своё знание, Веды были забыты и канули в Лету.

Исторические, культурные и языковые связи Руси и Индии очевидны.

1. Из всей обширной семьи индоевропейских языков наиболее близки друг другу русский язык и санскрит. Они имеют одинаковую синтаксическую структуру (образование слов и предложений). Веди – это третья буква старославянского алфавита (Аз, Буки, Веди...). Любопытно, что даже национальная валюта двух стран похоже называется: у нас – рубли, у них – рупии. Интересно и обилие географических названий санскритского происхождения на территории Ру-

си. Например, реки Ганга и Падма в Архангельской области, Мокша и Кама в Мордовии. Притоками Камы являются Кришнева и Харева. Индра – озеро в Екатеринбургской области. Много похожих слов: дуктор – доктор, джива – живой, васанта – весна, руса – русая, сампадана – совпадение, света – свет, мадху – мёд, пива – напиток и т. д.

2. Наблюдается удивительное сходство дохристианских культов славян с индуизмом. Главные постулаты:

- природа всего сущего едина, поэтому смотри в себя, а не наружу;

- цель жизни – сама жизнь и страх смерти несуществен, так как душа вечна и после смерти просто происходит изменение качества жизни;

- всё имеет своё место, время и обстоятельства (уже упоминавшиеся «деша, кала, патра» на санскрите).

3. Индийские боги имеют синий цвет кожи, таким цветом индусы изображали белокожих людей испокон веков. Бог Индра – блондин с голубыми глазами, наш его аналог – Сварог, сварганивший, или создавший, землю. Он нашёл волшебный камень Алатырь, произнёс магическое заклинание, и камень вырос, стал огромным бел-горюч камнем. Бог вспенил им океан. Загустевшая влага стала первой сушей. В индийских Ведах это творение названо Пахтанием океана. Бог Рудра имеет рыжий цвет волос, как и наш громовержец Перун. Несмотря на такое обилие божеств, есть чёткая иерархия, которая выстраивается в пирамиду власти, а на её

вершине находится высший источник всего (Вышний, или Вишну). Изначально языческие религии были монотеистичны, и уже несколько позже появились полубоги для разной деятельности, местности (Велес – скотоводы).

На участке, где предполагалось строить дом, должна была быть вода и большие деревья. На выбранный участок надо было запустить чистое животное – корову, лошадь или ни разу не осёдланного коня. В идеале – корову с телёнком. Корова должна была пастись в этом месте и лечь жевать жвачку. Это означало, что с почвой всё в порядке. В этом месте выкапывалась яма в два локтя, она заполнялась водой. Наутро вода должна была уйти, но не полностью, что также свидетельствовало о хорошей почве. Плохо было, если неподалёку проходила старая дорога, находили кости, железо, сгоревшие останки дома. В идеале надо было селиться на правом берегу реки, не очень близко к воде. Именно на правом, потому что на левый берег центробежная сила реки всё выбрасывала и больше его заливала. Там обычно находились покосные луга. Закладка фундамента считалась священным действием, и строить на этом месте разрешалось не ранее чем через полгода. Дома строились из материалов этой местности. Окна и двери не должны были находиться на одной линии: полагалось смещать их так, чтобы нельзя было проложить прямую через дверь и два окна. Никогда не въезжали в дом, пока там не провело ночь живое существо (кошка, курица). При все-

лении дом обязательно освящался, также он освящался, когда кто-то умирал.

В Ведической традиции направление Васту (северное и северо-восточное) считается благодатным, отсюда в жилище человека входят чистые энергии. В славянской традиции также: духовный угол (красный) расположен на северо-востоке. Середина дома должна быть пустой (жертвенный огонь в доме).

Как в Индии, так и на Руси перед едой пищу полагалось освящать. Это своего рода выражение благодарности Богу за поддержку. И эти подношения или жертвы были строго вегетарианскими, бескровными. Вот что сказано в Веле-совой книге: «Боги Русские не берут жертв ни людских, ни животных, только плоды, овощи, цветы и зёрна, молоко, питную сурью (квас) и мёд, и никогда живую птицу, рыбу. Это Варяги и Эллины дают Богам жертву иную и страшную – человеческую». То есть на Руси было ограничение на потребление мяса, как и в Индии.

Бабы сеяли репу, имеющую женское начало, голыми, пшеницу и рожь (семя) – из мешков, сшитых из старых мужских портков. Новую одежду ребёнку шили из старой одежды родителей, тем самым охраняя его энергетически.

Жениться нельзя было на тех, с кем ешь за одним столом (родственниками). Брак должен был быть благословенным, а не союзом двух противоположностей, где лидировала

страсть. Жена была «молчаливым главой дома». Ей не следовало оставлять дом и работать в мире. Её задача – быть хозяйкой, не отдавать слугам всю домашнюю работу. Муж – защитник и кормилец. Он обеспечивал духовную, экономическую и ментальную область семейных отношений, отвечал за физическую безопасность семьи. Во всём мире только славяне и индусы носят обручальное кольцо на безымянном пальце правой руки. Трепетное отношение к женщине было также одинаковым в индийской и славянской традициях.

Перед зачатием ребёнка необходимо было поститься и очищаться. Худоба, особенно женская, считалась признаком болезни. Первые три месяца беременности никому об этом не следовало сообщать. На шестом месяце беременности происходил обряд «разделения волос»: муж расчёсывал волосы жены и дарил ей подарки. Беременная женщина находилась под защитой всех божеств, особенно в последний триместр беременности. Роженица должна была постоянно двигаться, останавливаясь только во время схваток. Рожать женщине следовало в семье матери. Роды происходили стоя. Муж должен был присутствовать на родах, женщина опиралась верхней частью спины на него, держась руками за его шею. Муж должен был после рождения помазать губы ребёнка мёдом. В Индии отец кладёт руку на голову ребёнка и говорит: «Это ты, который пришёл в этот мир как отражение меня, ты сотворён из меня». Славяне представляли ребёнка миру – небу, воде (плескали водой). Отношение к ребёнку

как к человеку было с самого раннего детства. По приходу к пубертату (подростковому возрасту) происходила инициация ребёнка, и он вступал во взрослый мир.

В 48 лет – время «снятия груза семьи» – мужчина мог передать бразды правления старшему сыну. 60 лет – возраст подтверждения брака, производилось как ритуальное омовение в одежде. В 72 года можно было отойти от мирских дел, принять саньясу, переселиться в ашрам, екит или отдельную комнату в доме.

И в Индии, и на Руси существовало шесть времён года по два месяца, а не четыре по три. В этом была своя логика. Ведь хотя март и май считаются весной, они весьма отличаются, и более детальная разбивка года на шесть сезонов точнее отражает действительность.

Аналог индийской Ваты на Руси назывался Поветрием (быстро распространяемые болезни), Питта называлась огневицей, Капха – водянкой (отёки). Как в Индии, так и на Руси очень важным считалось омовение тела, в то время как в Европе народ не особо заботился о гигиене. Основными лекарственными средствами и в Аюрведе, и в славянском целительстве были и есть растения. Также были и остаются близкими семейные традиции и методы целительства.

Аналоги индийских кшатриев (воинов) на Руси назывались детинами, или витязями, аналоги браминов – ведунами. Они ведали, или знали, законы жизни. В Славянской Ведической традиции также известны труженики (шудры) и веси

(вайшьи) – купцы, земледельцы, скотоводы. Согласно об-
им традициям постоянные рождения живых существ в ре-
альном мире (мире Яви) составляют основу Колорода – ко-
леса Сансары в индуизме. Приходя в воплощённый, матери-
альный мир Яви, души развиваются (эволюционируют), по-
лучая всё более совершенные тела. Перерождаясь в опреде-
лённом народе, душа последовательно проходит все уровни
его общества, по очереди рождаясь в каждом из них. После
чего она поднимается с более высокими заданиями в другую
«породу» и другой народ.

Следует отметить, что в раннем христианстве понятие ре-
инкарнации было составной частью учения.

Индусы сохранили и развивают своё традиционное духов-
ное учение, а также систему физического воспитания – йогу.
Славянские же традиции медленно и мучительно восстанав-
ливаются из почти полного забвения.

В 1914 году Валерий Брюсов написал стихи, которые по-
служат написанию не одной научной работы.

Не надо обманчивых грёз,
Не надо красивых утопий:
Но Рок поднимает вопрос,
Мы кто в этой старой Европе?

Случайные гости? Орда,
Пришедшая с Камы и с Оби,
Что яростью дышит всегда,

Всё губит в бессмысленной злобе?

Иль мы – тот великий народ,
Чье имя не будет забыто,
Чья речь и поныне поёт
Созвучно с напевом санскрита.

Что мы вообще знаем об истории человечества? Если разобраться, то крайне мало. Более или менее подробно описаны в исторической литературе только последние несколько веков. Но языковая и культурная близость народов индоевропейской группы заставляет исследователей предполагать существование изначальной общности древних ариев.

Побег из плена иллюзий

Имейте смелость следовать путём своего сердца и интуиции, всё остальное – вторично.

Стив Джобс

*Полуденный зной, степные просторы,
Ветер разносит вечности споры,
Стайка ослов бежит по дороге,
У них заплетаются задние ноги.
Но счастье морковкой висит перед мордой
И манит, и манит сладостью твёрдой.
По краю дороги – Главные в камне
Смотрят на них с директивной улыбкой.
Ослы напевают дорожные песни,
Им вторят цикады серебряной скрипкой.*

Ян Раздобурдин. Случайные связи

Мы с детства входим в большое тело системы. Начиная с первых страданий жутким Бабаем, детсадовских ограничений, школьных правил, а потом армия, институт, работа, и пошло-поехало, у кого как складывается. Система имеет свои структуры: домашнюю, политическую, общественную, социальную и т. д. – и создаёт правила для каждой из них. Ты либо принимаешь их, либо будешь нещадно бит и наказан. Так и живёшь себе в полусонном состоянии, безропотно следуя правилам системы, лишь изредка взбрыкивая по мо-

лодости, но потом привыкаешь и топаешь себе потихоньку к тихой станции конечной.



Если ты принял правила системы и тебе комфортно быть её винтиком, сидеть на своём месте, выполнять свою нелюбимую работу, создавая продукты для существования систе-

мы, подавлять своё бунтующее подсознание (что, кстати, вылезает всякими хроническими болячками), то не думай, иди дальше строим со всеми. Но если ты хочешь что-то изменить в своей жизни, взглянуть со стороны, куда шагают другие, то тебе сюда.

1. Итак, первый и он же основополагающий вопрос: существование Бога. Для меня, выросшего в обычной советской семье, как и для многих в нашей стране, этот вопрос стал актуальным лишь после перестройки. И моя точка зрения такова: мир, дорогой друг мой, дуален (двойствен), он состоит из метафизического и материального. Многие вещи, например сотворение ВСЕГО, и живого в том числе, без понятия «Бог» объяснить просто невозможно. Теории «первичного взрыва» и «первичного бульона» несколько нелогичны. Нельзя из НИЧЕГО создать ЧТО-ТО, нельзя из хаоса создать упорядоченную систему, нельзя на свалке путём взрыва создать компьютер. Верно?

Русский философ Н.А. Бердяев говорил: *«Мы приходим к Богу совсем не потому, что рациональное мышление требует бытия Божьего, а потому, что мир упирается в тайну и в ней рациональное мышление кончается».*

Так вот, двойственность мира заключается в том, что есть что-то изначальное, субъективное, МЕТАФИЗИЧЕСКОЕ, с одной стороны, и, с другой стороны, есть МАТЕРИАЛЬНОЕ – то, что можно пощупать и увидеть. Есть частица и есть

волна, есть изначальная точка и есть сфера. Точка пульсирует, образуя сферу или всю Вселенную. И когда-нибудь через миллиарды лет Вселенная опять сожмётся в точку.

Атом делим до бесконечности: ядро, электроны, кварки и дальше, и дальше – и эта малая и в то же время всеобъемлющая бесконечность точки и есть Бог. Независимо от религиозной конфессии, Бог – это изначальная метафизическая сила, сила любви и созидания, сила, пронизывающая всё живое и неживое.

2. Далее, о душе. Мы приходим в мир с двумя мешками. Один мешок чёрный, другой – белый. В чёрном мешке – тёмные дела наших предков, идущие по роду, или плохие поступки человека в прошлых инкарнациях (воплощениях) в зависимости от конфессии. В белом – всё хорошее, что мы получаем «со старта» рождения. И в наших силах максимально уменьшить чёрный мешок и увеличить белый. Душа вечна, тело смертно, это лишь машина, перевозящая душу. Необходимо содержать свою душу в чистоте, жить благодотно, **ЭКОЛОГИЧНО** по отношению к окружающему тебя миру, живому и неживому, существовать по Божьим заповедям – вот единственно правильное решение для тех, кто понимает истинную природу человека.

Современная медицина абсолютно не уделяет внимания душевным, духовным и ментальным причинам болезней. Она курирует лишь тело. Но если всё так в ней классно и чу-

десно, то почему до сих пор причина (этиология) столь многих болезней неизвестна? Когда я давным-давно, будучи студентом, читал медицинские учебники, то был удивлён, как часто встречается фраза: «этиология болезни неизвестна». И с тех пор за 25 лет ничего особо не изменилось.

Итак, излишняя привязка к телу, к удовлетворению его иногда излишних деструктивных потребностей и желаний рано или поздно приводит к страданиям. Понимание истинной природы человека, понимание того, что душа вечна и надо думать больше о ней, а не о тушке, понимание того, что надо жить в социуме, не причиняя зла окружающим, – вот главные вещи в жизни!

3. Как мы уже говорили, многие люди живут в невежестве (Тамасе), ещё больше народу – в гуне страсти (Раджасе) и, к сожалению, очень мало в благодати (Саттве). Жить в Саттве – это настоящее счастье, счастье без полутонов; жизнь в страсти рано или поздно приводит к страданиям; жизнь в невежестве несчастна априори: короткие моменты счастья после принятия алкоголя, наркотиков, обильной, затуманивающей мозг пищи, спаривания, избиения более слабого нельзя называть счастьем.

Если человек пребывает в Тамасе и ему всё по фигу, кроме основных животных инстинктов, а также синтетической, тяжёлой пищи, водки или других стимуляторов, приносящих «счастье», то ему следует хотя бы ограничить количе-

ство веществ, затуманивающих мозг. Надо попробовать очистить своё сознание на какое-то время, подумать о своих близких, о детях, если они есть (они же страдают из-за непутёвой жизни своих пьющих папы или мамы), и перейти хотя бы на уровень Раджаса – это будет огромный прорыв в их жизни.

Если ты в Раджасе, то хватит стремиться быть первым, самым главным НАЧАЛЬНИКОМ, не надо пытаться подчинить себе всё своё окружение и вылезти на самый верх денежной пирамиды. Рано или поздно это приведёт к падению и страданию. Не пытайся изменить весь мир, просто измени своё отношение к миру. Попробуй быть не первым, а уникальным: жить просто, мыслить возвышенно и помогать другим, если ты уже добился материальных высот. Но не стоит смотреть эдак на всех сверху, «догонять и причинять добро» (яркие, раджасичные Питты любят такое делать). Просто научись быть для себя судьёй, а для других – адвокатом, поступай правильно, хорошо, особенно по отношению к своим подчинённым и близким, старайся личным примером показать окружающим тебя людям верный путь.

Быть в Саттве не означает обязательно уходить в монастырь или становиться отшельником. Жить благостно можно и в социуме: в семье, на работе. Главное – понимать истинную природу человека. И заботиться о своём мире, своих близких, любить свой мир, больше отдавать, не требуя ничего взамен. Если у тебя проблемные работа и окружение, то

при этом, понимая суть происходящего, попытайся «сдавать себя в аренду» системе, не привязываясь к ней и не входя в неё целиком. Делай своё дело, живи в системе, но не давай ей затуманить своё сознание, не отдавай ей всей своей энергии. И тогда к тебе рано или поздно придёт сила изменить свою жизнь, работу и окружение.

Системе выгодно «замутить» сознание своих работников. Для этого активно используются телевизор, газеты, радио, Интернет и прочие методы воздействия на ум человека. Но лидирует сейчас экран: монитора, планшета, айфона, телевизора и пр. Мы уже живём в визуальном обществе, и смысловое содержание слуховой информации обеспечивает лишь третью часть общего эффекта от получаемой информации. Остальное – картинка.

Если разум не силён и не отсекает помойный поток ненужной информации, то ум человека становится лишь потребителем информационного потока, не способным синтезировать и транслировать свои мысли и намерения. Человек, отравленный информационным потоком, как зомби, кликает и лайкает в социальных сетях, отправляет эсэмэски в многочисленные ток-шоу и послушно покупает рекламируемые продукты.

– пей наше национальное пиво – и будешь счастливым и социально успешным патриотом!

При чём тут коварный, якобы слабый алкоголь и патрио-

тизм?

– Выбери обезболивающую таблетку в свои подружки!

Таблетка не может быть подругой, это подмена человеческих ценностей!

– Только наши витамины хороши для роста вашего ребёнка!

Синтетические витамины группы В полезны только глистам, чтоб ты знал!

...Реклама, и к тому же реклама не совсем здоровых вещей, всё больше и больше захватывает очень серьёзные общечеловеческие темы материнства, дружбы, любви, преданности, патриотизма, а это неправильно и даже страшно.

Экраны СМИ весело прокачивают сквозь мозг поток ментальных удобрений и химикатов, которые заставляют мыслить, как того хочет система. С одной стороны, система призывает потреблять свои продукты, а с другой – пугает безработицей, войнами, террористами, бомбами, авариями, происшествиями, кризисами, поддерживая пугливо-настороженное состояние. Сладкая конфета рекламы – с одной стороны, страшилки из газет и ТВ – с другой облегчают манипуляцию народными массами и принуждают трусить себе тихонько вышеупомянутым осликом по указанной схеме.

Человек, глядя очередной боевик, сопливый сериал или Дом-2, возможно, не верит в реальность того, что видит. Хотя зачастую верит. Верит и «питается фальшивыми счастьем и горем», происходящим на экране. И использует эту

фальшь, чтобы привести себя в порядок перед новым серым рабочим днём, получить «кусочек чужого счастья», сам такового не испытывая. Таким образом он проживает чужие, экранные жизни и не проживает свою, личную жизнь.

Также блокируют сознание продукты насилия, различные стимуляторы (алкоголь, табак и пр.), химия в продуктах питания, медикаментах и окружающей среде. Люди буквально спят наяву, не управляя своей жизнью. Они становятся киборгами, живущими по строго определённой схеме. Технократической системе выгодно иметь киборгов для своего обслуживания. А при таком раскладе, друзья, ужасы войны между роботами и человечеством, как в фильме «Терминатор – 1, 2, 3», уже не за горами! И Шварценеггер тут не поможет...

Если раньше при социализме у нас просто не было выбора, то при капитализме у нас (УРА!!!) есть куча путей и свобод, но выигрывает при капитализме лишь тот, кто идёт путём достижения прибыли. Это не самое страшное, здесь всё понятно. А вот что касается технократической системы, то в ней нет никакого насилия и давления, просто идёт мягкое и комфортное втягивание в систему гаджетов, гаджетов для гаджетов, химической еды и информационной наркомании, когда человек сидит и тупо жмёт на кнопки пульта, перескакивая с канала на канал, или кликает мышью, лазая по Сети. У молодых людей при отсутствии компьютера и Wi-Fi бывают приступы паники! Я лично видел!

Сейчас идёт повсеместное, но беспочвенное усложнение техники: компьютеров, самолётов, пылесосов всяких, машин. Мой знакомый, работавший в автосервисе Volkswagen, сказал, что это уже не народная машина. Во-первых, напихали туда лишних «мозгов и гаджетов», во-вторых (конечно же!), подняли цену. А надёжность-то УМЕНЬШИЛАСЬ. Эх, где же старые неубиваемые «жуки» и фольксвагеновские бусики с пацификом?

Друзья, я не призываю вас тотчас сжечь свою машину и выкинуть компьютер с телевизором в окошко: сам сейчас сижу и пишу эти строки на своём ноутбуке. Я призываю к осознанному подходу к жизни, получаемой вами информации, призываю избегать гонки вооружения гаджетами, блокировки и замутнения вашего сознания!

Но вернёмся к реалиям системы: химизация пищи и быта, помимо мозга, губит желудочно-кишечный тракт и здоровье в целом. Дети «подсаживаются» на гамбургеры и чипсы с первого раза! Усилитель вкуса глутамат натрия делает пищу вкуснее во много раз, и ребёнок быстро меняет свои вкусовые пристрастия, отказываясь от полезной пищи! Так называемая натуральная косметика частенько не такая уж, оказывается, и натуральная. Аюрведа говорит, что косметика, которую ты не можешь съесть, – это уже не косметика. А почти все существующие сейчас на рынке кремы и мази базируются на вазелине или вазелиновом масле – продуктах

переработки нефти (ох, светит мне «пять суток расстрела»): я уже столько производителей псевдополезных продуктов потребления затронул. ☺

Так что делать-то? Как быть здоровым, как избавиться от иллюзий и прожить СВОЮ жизнь?

А всё просто. Возьмём-ка наши три доши – Вату, Питту, Капху – и порассуждаем.

Что такое Вата? Это движение.

Будь подвижным, не сиди на попе целыми днями! Хотя бы проходи в день два-три километра пешком! Не стоит ехать в благоухающей отнюдь не майскими розами маршрутке или собственном автомобиле лишние 500 метров: помни, что неработающий орган рано или поздно атрофируется! Мышцы без движения дрябнут (вспомните дряблые бицепсы бывших штангистов и гребцов). А мышцы держат в тонусе вены-реки, которые не имеют собственных клапанов и слабеют без физической нагрузки, образуя варикозные мешочки. Работающая мышца в комплексе с правильным питанием не даст развиться женской проблеме века – страшному монстру ЦЕЛЛЮЛИТУ, под темой которого сейчас продаются мегатонны противоцеллюлитной косметики и предлагается невероятное количество дорогостоящих чудо-методик. Ещё раз подчеркиваю: тренировка должна происходить на фоне правильного питания, когда очищение организма проис-

ходит самопроизвольно и ама не накапливается в процессе жизни. Тренировка на фоне неправильного, амогенного питания ни к чему хорошему не приведёт. Ответственность за наше здоровье лежит только на нас, и, если мы не предпринимаем ради него никаких усилий, нам некого в этом винить, кроме самих себя.

Что такое Питта? Это трансформация.

Умей выключать помойный поток информации масс-медиа, не читай за едой газет, как говорил профессор Преображенский в фильме «Собачье сердце», не сиди целыми днями в социальных сетях. Умей трансформировать полученную и только необходимую тебе информацию в нужное тебе Знание, учись синтезировать свои выводы, своё мнение о происходящем, не слушай чужие, зачастую проплаченные мысли. Создавай свою реальность и свои правила. Но не забывай, что если ты ещё в системе, то не надо сжигать мосты и громко хлопать дверью. Просто сдай себя во временную аренду, как уже говорилось, но потихоньку формируй своё пространство, реализуй свои намерения, вкладывая в них душу и любовь. Без резких скачков, революций и пертурбаций. Жить «по своему сценарию», реализовать СВОЮ цель, свой талант – это истинное счастье.

Осознанность может прийти только в тишине ума. Отсекай поток мусорной информации, шум пустых мыслей.

Учись «не быть в толпе». Гони прочь мысли о болезнях,

телесериалах, безысходности судьбы и очередных политических играх «любимцев народа». Не произноси пустых слов и не слушай пустое. Думай мало, но по сути. Если в какой-то момент жизни не требуется использовать ум и интеллект, надо просто побыть в тишине. И тогда к тебе придут покой и осознанность.

Что такое Капха? Это станина, основа, питание, которое формирует тело.

Кушай растительную, первичную пищу. Ибо коровы, свиньи и прочие курицы едят зерно и зелень, а потом уже человек поедает их. А это, как ты видишь, вторичная еда. Я уже писал об этом в первой книге этого цикла: не надо есть то, что от тебя убегает, уплывает, улетает. Соблюдай в этом плане ахимсу, что на санскрите означает НЕНАСИЛИЕ. Мёртвая, вторичная еда токсична, она отравляет мозг и тело. А Растения являются пищей первого рода, так как они получают энергию Космоса и Солнца, перерабатывают её и отдают нам, жертвуя собой.

Не кушай синтетическую пищу – она приводит к ожирению, бесплодию, равнодушию и депрессии. Вот наелись вы пирожных, в которых полно маргарина и консервантов на букву Е, а организм, пытаясь убрать этот яд, быстренько инкапсулирует его жирком и у женщин в бока складывает, а у мужчин – в живот.

Сейчас при желании можно отказаться от супермаркетов-

ских полуфабрикатов и найти фрукты, овощи и зелень, выращенные без химии. И обязательно надо завести «знакомую корову» — молочницу, в смысле, и знакомого порядочного огородника. Проблема «ожирения» просто и легко решается: прекратить есть ама-продуцирующие продукты, и лишние килограммы уйдут сами собой!

И поменьше химии в одежде, мебели, во всём твоём окружении. Больше вещей натурального происхождения. Только действительно натуральных, а не тех, якобы натуральных суррогатов, красиво преподнесённых рекламой.

Я надеюсь, что эту книгу читают люди, которые не желают быть винтиком системы, а хотят изменить свою жизнь, быть счастливыми и здоровыми. А для этого надо двигаться, правильно кушать и быть осознанным. Всё просто. ☺ Дыши воздухом лесов, ешь и пей природное — воздух, вода и пища должны нести прану (жизненную силу). Не позволяй мозгу закисать, а телу становиться жёстким. Учись и уделяй немного времени телу каждый день. А если ты научишься посвящать несколько минут в день своему внутреннему «я», то это может изменить всю твою жизнь. И самое главное — помни, что ты в большей степени Душа, а не тело.

Посмотри страху в лицо

*Если Бог решил тебе что-то дать, то у него
тысяча рук, а у тебя лишь две.*

*Если Бог решил у тебя что-то отобрать, то у
него тысяча рук, а у тебя лишь две.*

Бенгальская пословица

*Смерть – лучшее изобретение жизни.
Стив Джобс*

И вот, наконец, последний из шести главных анартх – СТРАХ. Не зря я его напоследок оставил. Это самый сложный и хитрый товарищ из всех шести врагов ума. Он никогда не живёт в человеке один, он всегда окружён своими друзьями. Страх заражает не только самого человека, он наполняет вокруг него всю атмосферу тончайшей дрожью. Тот, кто заполнен страхом, подавлен как разумное и свободно мыслящее существо, он заполняет страхом всё своё близкое окружение.

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.