

Книга в помощь на каждый день!

Очень много ценных рекомендаций, рецептов, практической философии. Без сомнения, книга достойна того, чтобы постоянно, каждый день использовать рекомендации из нее.

Екатерина, Тверь

Никакой воды, только практика!

Главное внимание в книге уделено практике. Все объясняется предельно кратко и понятно. Философия только самая необходимая. Много рецептов. Очень полезное издание.

Николай, Кострома

Одна из лучших книг по Аюрведе!

Отлично для тех, кто решил разобраться, что такое Аюрведа. Аналогов данной книги по информации не нашла.

Елизавета, Владивосток

Самая полная энциклопедия!

Если вы хотите получить представление о том, что такое Аюрведа, — эта книга для вас. Освещены все важнейшие аспекты. Очень много полезных советов и рецептов. То есть можно сразу начать применять знания в жизни.

Зинаида, Саратов

Одна книга заменит десять!

Если вы хотите разобраться, что такое Аюрведа, и начать ее практиковать, не надо покупать много книг. Эта одна вполне заменит толстые тома. Очень много информации, все аспекты освещены — и здоровье телесное, и питание, и гармонизация сознания, и энергетика. Я давно интересуюсь этой темой и много книг уже прочел, но пользуюсь только этой. Кстати, и разбирающийся в Аюрведе здесь найдет много полезного.

Константин, Москва



САН
ЛАЙТ

БОЛЬШАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
АЮРВЕДЫ

1000
ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СОВЕТОВ

ПРАЙМ
У

Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 53.584
С18

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Сан Лайт.

С18 Большая энциклопедия Аюрведы. 1000 целительных советов / Сан Лайт. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 320 с. — (Народная книга здоровья).

ISBN 978-5-17-096115-3

Аюрведа — знание о человеке и его здоровье, которому более 5000 лет! Базовые процедуры Аюрведы (диагностика по дыханию и пульсу, лечебные диеты, ванны и обливания) прочно вошли в медицинскую практику всех стран. Но Аюрведа хранит еще множество рекомендаций и наставлений, которые еще станут частью медицины будущего.

У вас в руках книга, написанная человеком, много лет изучавшим законы этого учения у великих учителей Индии и живущим по ее принципам. Это наиболее полный курс для тех, кто хочет познакомиться с Аюрведой.

Вы узнаете, как облегчить состояние при различных заболеваниях, очистить ум, наполнить тело энергией, поймете, какая пища будет полезна именно вам, как обрести гармонию. Большое количество рецептов помогут найти дорогу не только к здоровью и активному долголетию, но и к успеху.

12+

Издание для досуга

Сан Лайт

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ АЮРВЕДЫ. 1000 целительных советов

Подписано в печать 15.01.2016. Формат 84×108/32.

Усл. печ. л. 16,8. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-5-17-096115-3

© Сан Лайт, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ.....7

ЧАСТЬ 1. АЮРВЕДА ДЛЯ ТЕЛА..... 11

Глава 1. Конституция человека..... 12

Глава 2. Победить болезнь..... 31

Глава 3. Растения на службе здоровья..... 90

Глава 4. Здоровый образ жизни..... 105

Глава 5. Правильное питание..... 122

Глава 6. Продукты для поддержания
здоровья..... 140

ЧАСТЬ 2. АЮРВЕДА ДЛЯ ПСИХИКИ..... 199

Глава 1. Психическая конституция
человека..... 200

Глава 2. Медитации и мантры гармонизируют психику	223
Глава 3. Другие методы, воздействующие на психику.	238
Часть 3. Аюрведа для сознания	249
Глава 1. Мысль материальна	250
Глава 2. Ум – друг или враг?	254
Глава 3. Инфицированное сознание.	259
Глава 4. Исцеление с помощью сознания	265
Часть 4. Аюрведа для энергетики.	273
Глава 1. Основы человеческой энергетики.	274
Глава 2. Теория чакр	282
Глава 3. Практики для поддержки энергетики.	292
Глава 4. Энергии металлов и камней	307
Глава 5. Немного о карме.	312

ПРЕДИСЛОВИЕ



Аюрведа разработала продуманную систему управления здоровьем на различных стадиях жизни: принципы поддержания здоровья и терапевтических мер, связанных с физическим, эмоциональным, умственным, социальным, а также духовным развитием.

Не может быть психического здоровья без здоровья физического, и наоборот. В Аюрведе болезни, которые могут быть определены как ментальные — мысли или чувства, — столь же важны, как и заболевания физического тела.

При исцелении необходимо восстанавливать естественный баланс ума и тела. Гармонизация жизни — главный профилактический и терапевтический принцип Аюрведы.

Аюрведа применима к каждому живому существу, это настоящая наука жизни. Ведическая философия наделяет жизнью гораздо большее количество вещей, чем обычно считают на Западе: например, такие сущности, как воздух, ветер, огонь, земля,

планеты, звезды, в соответствии с индийской доктриной, обладают сознанием, подобно живым существам.

Основная предпосылка Аюрведы — Вселенная является частью единого Абсолюта. Все, что существует в обширной внешней Вселенной (макрокосме), также проявляется во внутреннем космосе человеческого тела (микрокосме).

Здоровое человеческое тело, состоящее из сотен миллионов клеток, находится в гармонии — как и бесконечная самовосстанавливающаяся Вселенная. В «Атхарваведе» сказано: «Человек — воплощение Вселенной. В пределах человека существует такое же разнообразие, как и во внешнем мире. Точно так же внешний мир столь же разнообразен, как люди».

Другими словами, все люди — живой микрокосм Вселенной, а Вселенная — живой макрокосм людей.

Аюрведа рассматривает каждого человека как уникала, с уникальной конституцией ума и уникальным набором обстоятельств жизни, все из которых должны рассматриваться как средства исцеления — духовного и физического. Это представление находится в полном согласии с современной холистической наукой, которая рассматривает людей как неотъемлемую часть Вселенной с уникальным набором ДНК.

Теоретическая сторона Аюрведы говорит о жизни в гармонии с природой и естественными законами и ритмами.

Ее практическая сторона — специально подобранные принципы здоровой жизни, разумно регулируемая диета и распорядок дня, методы для снятия напряжения, упражнения, позволяющие взять под контроль свою жизнь и обрести отличное здоровье.

Основная цель аюрведической науки — обретение состояния совершенного здоровья для отдельного человека, общества и окружающей среды.

Природа наделена разумом. Законы разума управляют ростом всех живых существ и регулируют все: от крошечного мира атомов до огромного мира галактик.

Человеческий организм — часть природы. Он может быть совершенно здоровым, используя врожденные механизмы самоисцеления.

Здоровье — наше естественное состояние. Каждый день наш организм подвергается нападению миллионов бактерий, вирусов, аллергенов, канцерогенных веществ, и все же наша иммунная система обладает возможностями, чтобы справиться со всеми вредоносными воздействиями и поддерживать здоровье.

Однако стресс, ненормальный образ жизни, неправильное питание, усталость ослабляют иммунную систему, и в теле развивается болезнь.

Каждую секунду тело приспособливается к бесчисленным, постоянно изменяющимся параметрам окружающей среды, поддерживая гомеостатический баланс.

Независимо от характера воздействия, направленного на разрушение этого баланса, организм знает, что именно требуется для поддержания самого себя в состоянии работоспособности.

Самость, Я, называемое в Аюрведе внутренним измерением человеческой природы, — центральный пункт нашего существа.

Это истинный внутренний центр всех жизней. Мысль, чувства, речь, действие и отношения — все это происходит именно здесь, в глубинах индивидуальности.



Часть 1

**АЮРВЕДА
ДЛЯ ТЕЛА**

Глава 1

КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА



Пракрити – человеческая конституция

Согласно Аюрведе, конституция человека закладывается при зачатии. Эта конституция называется *пракрити*. Сам термин *пракрити* в переводе с санскрита означает «натура», «природа», «основа», «творческий потенциал». Основная конституция человека определяет его матрицу бытия и продолжительность жизни. На протяжении всей жизни поддерживается именно то соотношение *дош*, которое было во время зачатия. Это изначальная матрица человека. Разные люди могут иметь различную комбинацию *дош* и обладать разной конституцией, или *пракрити*. Этим объясняются тонкие различия между людьми: почему каждый человек уникален и почему два человека по-разному реагируют на одинаковые раздражители. Ваша *пракрити* уникальна, как отпечатки пальцев

и ДНК. Таким образом, чтобы понимать человека, необходимо определить его *пракрити*.

В идеале, конституция человека на протяжении жизни должна оставаться неизменной. К сожалению, дело обстоит не совсем так. Человек подвергается постоянному взаимодействию с окружающей средой, которое затрагивает его матрицу в любое время дня и ночи. Тело постоянно стремится поддерживать динамическое равновесие с окружающей средой. Текущее состояние организма называется *викрити*. Хотя *викрити* отражает способность приспособливаться к условиям жизни и всегда изменяется, она должна соответствовать *пракрити*, или врожденной конституции. Если текущая пропорция *дош* отличается от конституционной пропорции, это признак энергетического несоответствия, которое, в свою очередь, ведет к болезням. Чем дальше *викрити* от *пракрити*, тем сильнее болезнь. *Викрити* человека можно улучшать с помощью питания, лекарств, упражнений и медитации.

Концепция *пракрити* и *викрити* может быть иллюстрирована температурой тела. У здорового человека средняя температура тела — примерно 36,6 градуса. Хотя разные люди могут иметь разную температуру тела, ее девиации у здоровых людей происходят в пределах нормы. Зимой температура тела может слегка понижаться, но очень ненадолго. Точно так же бег трусцой в жаркий день может временно повысить температуру тела, но тоже незначительно. При усталости или простуде температура тела повышается уже существенно. Это признак

того, что температура выходит за пределы нормы. Для возвращения ее в привычные границы существуют различные лекарства. Но такое возвращение происходит насильственно; методы посвященческой медицины позволяют добиться тех же результатов естественно, не разрушая тело химикатами и не подвергая его воздействию ядов. Температура тела в данный момент может рассматриваться как *викрити*, и различие между *пракрити* (нормальной температурой) и *викрити* (температурой в данный момент) определяет необходимость медицинского вмешательства.

Три доши

Практически во всех древних традициях утверждается, что мир состоит из пяти элементов — земли, воды, огня, воздуха, эфира, которые соответствуют пяти состояниям материи — твердое, жидкое и т. д. В аюрведической медицине считается, что пять элементов объединяются и формируют три *доши*, которые представляют три принципа функционирования тела человека и нейроэндокринной системы. В Чарака-самхите говорится: «Человек состоит из шести сущностей — земли, воды, огня, воздуха, эфира и сознания. Земля — это облик человека, вода — его влага, огонь — его тепло, воздух — прана, эфир — его аура, а его внутренняя сущность — любовь». Слово *доша* фонетически близко к слову *душа*, и древние славяне говорили о трех

видах душ в организме человека — душа с природой воды, душа с природой огня и с природой воздуха. Согласно Аюрведе, *вата-доша* состоит из элементов воздуха и эфира, *питта-доша* — из элементов огня и воды, а *капха-доша* — из элементов воды и земли.

Во время нашего зачатия три *доши* объединяются и формируют наш неповторимый тип организма и личность, ее сильные и слабые стороны — иными словами, нашу внутреннюю природу (известную как *пракрити*). Эта триада соответствует эктоморфно-мезоморфно-эндоморфной системе физиологической классификации (соматипам), разработанной американским психологом Уильямом Шелдоном, и экстравертно-центровертно-интровертной системе психотипологии, предложенной швейцарским психотерапевтом Карлом Густавом Юнгом.

Согласно учению Аюрведы, сохранять внутренний энергетический баланс мы можем путем поддержания определенного режима питания, физических упражнений, умственной деятельности и медитации, которая соответствует изначальной *пракрити*.

Принятые нами решения могут способствовать сохранению внутреннего равновесия, но могут и внести дисгармонию или стать причиной заболевания. Каждый из нас, в зависимости от различных типов конституции, по-разному реагирует на одни и те же стимулы — будь то мороженое, кусок пиццы, симфонический концерт, диета по Брэггу, спор с начальником или открытка от любимого человека. Например, если при рождении мы получили конституцию, которая в основном находится под