

АЧАРЯ БАЛКРИШНА

ПРАКТИЧЕСКА
АЮРВЕДА

ИЗЧЕРПАТЕЛЕН НАРЪЧНИК
ЗА ЗДРАВ ЖИВОТ

Превод от английски
Таня Докторова



Съкращения

A.Hr.ci	Аштанга Хридая чикитсастхана
A.Hr.śā.	Аштанга Хридая шарирастхана
A.Hr.sū	Аштанга Хридая сутрастхана
A.Saṁ.sū.	Аштанга Самграха сутрастхана
Atharva.	Атхарваведа
Ā.Pra.	Аюрведа Пракаша
Bhā.Pra.	Бхавапракаша
Śakra.	Чакрапани
Ca.ci.	Чарака-самхита чикитсастхана
Ca.ka.	Чарака-самхита калпастхана
Ca.ni.	Чарака-самхита ниданастхана
Ca.śa.	Чарака-самхита шарирастхана
Ca.si.	Чарака-самхита сиддхистхана
Ca.sū.	Чарака-самхита сутрастхана
Ca.vi.	Чарака-самхита виманастхана
Chāndo.	Чхандогя-упанишада
Dha.ni.	Дханвантари нигханту
Kaṭho.	Катха-упанишада
Nyāya.da.	Ньядаршана
Praśno.	Прашна-упанишада
Śā.Saṁ.pū.kha	Шарангадхара-самхита пурвакханда
Śā.Saṁ.ma.kha	Шарангадхара-самхита мадхьякханда
Śā.Saṁ.utt.kha	Шарангадхара-самхита уттаракханда
Su.ci.	Сушрута-самхита чикитсастхана
Su.ni.	Сушрута-самхита ниданастхана
Su.śā.	Сушрута-самхита шарирастхана
Su.sū.	Сушрута-самхита сутрастхана
Taitti	Тайттирия-упанишада
Vai.da.	Вайшешика-даршана
Yaju.	Яджурведа
Yo.da.	Йога-даршана
Yo.ra.	Йога-ратнакара

Съдържание

НАУКАТА ЗА АЮРВЕДА: НАКРАТКО	11
БЕЛЕЖКИ НА АВТОРА	13
ГЛАВА 1	
ВЪВЕДЕНИЕ В АЮРВЕДА	19
1. Какво означава Аюрведа.....	19
2. Уникални характеристики на аюрведичното лечение.....	21
3. Аюрведа и разнообразните ѝ области	28
4. Аштанга Аюрведа: осемте клона на Аюрведа.....	29
ГЛАВА 2	
ОСНОВИТЕ НА АЮРВЕДА	33
1. Панчамахабхута (петте основни елемента) и Аюрведа.....	33
2. Принципът на тридоша: трите биологични типажа.....	35
(I) Ваю, или <i>Вата доша</i> : енергията на движението	36
(II) <i>Питта доша</i> : енергията на биотрансформацията и произвеждането на топлина.....	44
(III) <i>Капха доша</i> или <i>Шлешма</i> : за стабилност и смазване	50
3. Праkritи: научи своята конституция	56
4. Траййопастамбха: трите опорни стълба на тялото.....	64
5. <i>Сантадхату</i> : седемте основни тъкани.....	67

6. Оджас: жизненият екстракт	74
7. Упадхату: подтъкани	76
8. Мала: отпадъчни продукти.....	78
9. Храносмилане и обмяна на веществата.....	82
10. Физическа сила	89
11. Сроти: енергийните канали в тялото.....	93

ГЛАВА 3

ТЯЛОТО И НЕГОВИТЕ ЖИЗНЕНИ СИЛИ	99
--------------------------------------	----

1. <i>Триданда</i> : трите измерения на живота – тяло, ум (психика) и душа.....	99
(i) <i>Шарира</i> : Тяло.....	100
(ii) Мана (саттва): ум (психика)	102
(iii) Атма: душата (истинският аз, или съзнание).....	106
2. Панча Панчака: петте петорки (Петте сетивни органа и техните групи, всяка от които съдържа по пет елемента).....	107
3. <i>Панчакоша</i> : петте фини обвивки на тялото	110
4. Психология на тялото и <i>Аштачакра</i> : осемте чакри	116
5. <i>Аштачакра</i> и връзката ѝ с различните йогийски практики и кундалини йога.....	124

ГЛАВА 4

ПРИРОДАТА НА МАТЕРИАЛНИТЕ СУБСТАНЦИИ	129
--	-----

1. Раса: вкус.....	130
Раса (вкус) и петте елемента.....	131
Раса и доша.....	132
Раса и дхату	132
Раса и мала.....	132
2. Гуна: качества.....	139
3. Виря: действие.....	141
4. Випака: вкус след смилане.....	142
5. Прабхава: специфично действие.....	144
6. Видове вещества според действието им.....	145

-
7. Храна и начин на живот, важни заболявания и най-добрите лекове за тях 147
 8. Домашни лекове от аптеката в кухнята 152

ГЛАВА 5

ХОРИЗОНТИ НА ЗДРАВЕТО –

АЮРВЕДИЧЕН ПОДХОД КЪМ ЗДРАВ ЖИВОТ 159

1. *Диначаря*: хранителни навици и поведение през деня 159
2. *Ратричаря*: хранителни навици и поведение през нощта 177
3. Неподходящ начин на живот:
основна причина за затлъстяване и измършавяване 181
4. *Ритучаря*:
хранителни навици и поведение според различните сезони 187
5. Потискане на естествените повици на организма:
повици, които не могат да се задържат 200
6. *Дхарания вега*: нужди, които могат да се задържат 205

ГЛАВА 6

ХРАНИТЕЛНИ ФАКТИ И ПРАВИЛА 207

1. Факти за храната 207
2. Съвместима диета 214
3. Неблагоприятни хранителни комбинации 215
4. Болести, причинени от несъвместими храни
и неправилен начин на живот, и тяхното лечение 219
5. Благоприятни хранителни комбинации 222

ГЛАВА 7

ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ВАЖНИ ТЕЧНОСТИ

И ТЕХНИТЕ СПОМАГАТЕЛНИ СРЕДСТВА (*АНУПАНА*) 225

1. Вода 228
2. Кокосова вода 234
3. Мляко 234
4. Кисело мляко 238
5. Индийска мътеница 239
6. Сметана 241

7. Ги (пречистено масло).....	242
8. Растително масло	243
9. Мед.....	246

ГЛАВА 8

КЛАСИФИКАЦИЯ И ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЗАБОЛЯВАНИЯТА..... 249

1. Класификация на заболяванията.....	249
I. Класификация според дошата и кармата.....	250
II. Класификация въз основа на лечението	251
III. Основни (коренни) заболявания и техните усложнения.....	253
IV. Физически и психологически (психосоматични) заболявания.....	253
V. Ендогенни и екзогенни заболявания.....	254
VI. Класификация на болестите според типа страдание	255
VII. Класификация на заболяванията според зависимостта	258
2. Четирите стълба на лечението (четири важни фактора в лечението на заболявания).....	259
3. Методи за анализиране на причината за болестта	263
A. Прамана: средства на стабилното знание.....	263
B. Преглед чрез разпитване.....	267
4. Различни методи за изследване на болестта.....	268
A. Нидана панчака: петте сигнала на диагнозата	269
B. <i>Шатикриякала</i> : шестте стадия на проявление на заболяването	274
C. <i>Аштавидха парикша</i> : осемте аюрведични метода на изследване на болестта.....	277

ГЛАВА 9

ТЕРАПЕВТИЧНИ МЕТОДИ

1. Различни методи на лечение в Аюрведа	286
2. Въведение в терапията Панчакарма	290
1) Вамана: лечебно повръщане.....	291
2) Виречана: терапия чрез слабителни средства	295
3) Нася: въвеждане на лекарства през носа.....	296
4) Анувасана бастии: вид клизма.....	297
5) Нируха бастии: друг вид клизма.....	298
6) Ракта мокшана (кръвопускане): лечебно пречистване на кръвта	299

-
3. *Расаяна Чикитса*: подмладяваща терапия 302
 4. Ваджикарана: лечение за безплодие и потентност –
науката за здравословно създаване на потомство 311

ГЛАВА 10

ЙОГА И АЮРВЕДА.....315

1. Теоретични прилики в принципите
на *Йогаशाстра* и аюрведичните текстове 316
2. Значението на йога аюрведичното лечение 318
3. Връзката между тридоша и облекчаването на заболяванията чрез йога 319
4. Ефективни решения и източници за постигане на добро здраве..... 320

ПРИЛОЖЕНИЕ..... 327

Съвети за здравето: предложения за поддържане на добро здраве 327

Качества и действия на различните храни 330

Вкусове и техните действия..... 341

Речници 343

Речник на аюрведичните термини..... 343

Речник на аюрведичната фармакодинамика: свойства и действия 362

Речник на аюрведичните свойства 367

Списък на болестите в Аюрведа..... 369

Списък на наименованията на лечебните растения,
използвани в текста,
на български, хинди/санскрит и латински език..... 372

Санскрит и схема на транслитерация¹

Гласни

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ॠ	ऌ	ॡ	ए	ऐ	ओ
a	ā	i	ī	u	ū	r̄	r̄	l̄	l̄	e	ai	o
औ	अं		अः									
au	m̐, am̐		ḥ, aḥ									

Съгласни

क्	क	क्	ख	ख	ख	ग	ग	ग	घ	घ	ङ	ङ
K	Ka	q	kh	kha	kh	g	ga	g	gh	gha	ṅ	ṅa
च्	च	छ	छ	ज	ज	ञ	झ	झ	ञ	ज		
c	ca	ch	cha	j	ja	z	jh	jha	ñ	ña		
ट्	ट	ठ	ठ	ड	ड	ड	ढ	ढ	ण	ण		
ṭ	ṭa	ṭh	ṭha	ḍ	ḍa	r̄	ḍh	ḍha	ṛh	ṇ	ṇa	
त्	त	थ	थ	द	द	ध	ध	न	न			
t	ta	th	tha	d	da	dh	dha	n	na			
प्	प	फ	फ	ब	ब	भ	भ	म	म			
p	pa	ph	pha	f	b	ba	bh	bha	m	ma		
य्	य	र	र	ल	ल	ळ	व	व	श्	श	ष्	ष
y	ya	r	ra	l	la	ḷ	v	va	ś	śa	ṣ	ṣa
स्	स	ह	ह	क्ष	क्ष	त्र	त्र	ज्ञ	ज्ञ			
s	sa	h	ha	kṣ	kṣa	tr	tra	jñ	jña			

: (Visarga)=ḥ

. (Anusvāra)=ṁ

* (Anunāsika)=ṁ

X (Jihvāmūliya)= ḥ

× (Upadhmanīya)= ḥ

S (Avagraha)= ,

(Udātta)= -

(Anudātta)= .

(Svarita)= Δ

¹ Санскритските думи и термини в текста са представени на кирилица без диакритични знаци, в максимално близък до българското произношение вид. – Б.пр.

Науката за Аюрведа: накратко

Всеки иска да знае типа на своето тяло, основната природа или конституцияⁱ, състоянието на *тридоша*, *саптадхату* и *оджас* в тялото си. Как да поддържа *тридоша* в равновесие и кои са многобройните начини за подобряване състоянието на саптадхату и оджас? Как да прилагаме терапия за подмладяване и как да използваме природата на подмладяващото средство, за да се сдобием с добро здраве и дълголетие? Какви мерки трябва да вземем за увеличаване на енергичността, за да заредим тялото със сила? Съществуват безбройно много подобни въпроси и за всички тях човек търси достоверни и научни отговори.

Всеки иска да разбере първопричината, която поражда болестта, и метода за нейното отстраняване. Не може обаче всички да изучаваме медицина години наред или да изчетем трудовете на Чаракаⁱⁱ и Сушрутаⁱⁱⁱ, Дханвантари^{iv}, Нигхантусите^v, както и друга аюрведична литература и древните ведически текстове.

В днешно време Ачаря Балкришна е най-уважаваният и авторитетен учен, който възобновява интереса към Аюрведа и работи за популяризирането ѝ. Той е носител на знанието, завещано ни от Махариши Чарака, Сушрута, Дханвантари и всички останали древни мъдреци. Като представител на уважаваната свещена традиция Шри Ачаря отдадено работи в служба на милиони хора. Той чудесно е компилирал основните принципи на Аюрведа в книгата „Практическа Аюрведа“. Това е като да събереш целия океан в един съд (*gagar te sagara*). Като прочете тази книга, човек лесно може да разбере основната си конституция, заболяванията, от които страда, и ефективните методи за тяхното изкореняване. За първи път основните принципи на Аюрведа са илюстрирани и артистично представени в картинки по един естетичен, но и много жив

ⁱ Индивидуален психофизичен тип, образуван от съчетанието на петте основни елемента. – Б.пр.

ⁱⁱ *Чарака-самхита* – аюрведичен медицински текст, написан от аюрведичния учител Чарака около IV в. пр. Хр. – Б.пр.

ⁱⁱⁱ Сушрута-самхита – аюрведичен медицински текст, посветен предимно на хирургията, написан от аюрведичния учител Сушрута около IV в. – Б.пр.

^{iv} Богът на аюрведичната медицина, който е форма на Вишну. – Б.пр.

^v Аюрведичната *Materia Medica*. – Б.пр.

начин. Напълно вярвам, че след като човек се запознае внимателно с книгата, той със сигурност ще може да постигне продължителност на живота от сто години. Всеки трябва да прочете тази книга, за да придобие основни познания за конституцията, храната, начина на живот и здравето.

Целта на тази книга е да достигне до всеки дом и семейство. Затова са положени специални усилия, максимален брой хора да имат възможността да се възползват от нея. Днес милиони хора умират преждевременно поради безброй заболявания, за които се предписват скъпи и излишни лекарства, правят се ненужни операции, назначават се скъпи изследвания и се провеждат болнични лечения. Всичко това отдалечава обикновения човек от истинското изцеление. Освен това в името на лечението пациентът се вълчи в един порочен кръг, който приключва едва след смъртта. След като усвоят знанието и информацията, споделени в тази книга, хората ще бъдат способни да се избавят от ужасите, на които са подлагани в името на лечението. Така те ще бъдат достатъчно подготвени, за да си помогнат сами. Ние заявяваме, че „здравето (*arogya*) е наше рождено право“. Прочетете тази книга и вдъхнете и другите да я прочетат и със сигурност ще си спечелите благословията на доброто здраве.

Sarve bhavantu sukhinah, Sarve santu nirāmayāḥ.

Нека бъдем здрави и нека болестите стоят далече от нас, с пожелание за щастие, здраве и добруване за всички.

