



АЧАР'Я БАЛКРИШНА

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК  
НАУКИ АЮРВЕДИ

ЗАГАЛЬНИЙ ПОРАДНИК ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ



АЧАР'Я БАЛКРИШНА

# ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК НАУКИ АЮРВЕДИ

ЗАГАЛЬНИЙ ПОРАДНИК ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ

**ББК 86.33**  
**УДК 233**  
**Б 20**

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

ISBN 978-617-692-842-3

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

# ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК НАУКИ АЮРВЕДИ

*Загальний poradник для здорового життя*

Переклад з англійської Ганни Яновської

АЧАР'Я БАЛКРІШНА

## КОРОТКО ПРО НАУКУ АЮРВЕДИ

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

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

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

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

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

Сарве бхаванту сукхінах, сарве санту нірамаях!

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



Свами Рамдев

## ВІД АВТОРА

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

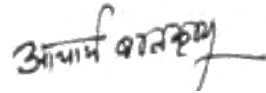
Ми облаштували низку лікарень «Бхармакальпа», що обслуговує мільйони пацієнтів, вдаючись до знань Аюрведи й змогли вилікувати багатьох людей від тяжких недуг. Ми вважаємо, що дослідження в галузі Аюрведи сучасними науковими засобами є просто необхідним. Цю необхідність глибоко розуміє Свами Рамдев, під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

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

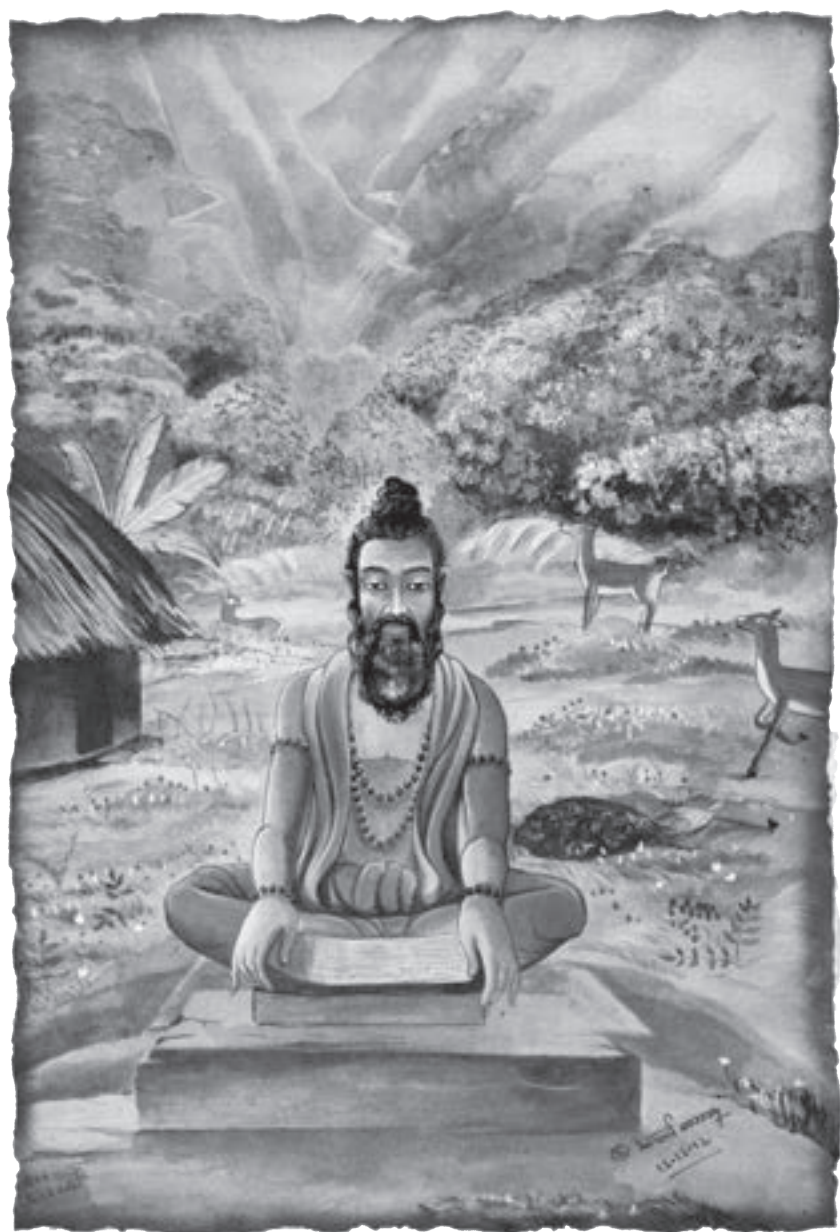
Сестра Канчан, учениця Вайдї Бхагван Даса, дуже допомогла в написанні цієї книги. Глибоко й ретельно вивчивши кілька аюрведичних писань, вона чітко виклала їх суть. Я щиро дякую їй. Я також дякую і благословляю всіх лікарів ашраму, які допомагали створювати цей текст. Я щиро дякую доктору Парул Саксені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

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

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



*Ачар'я Балкрішна*



# РОЗДІЛ 1. ВСТУП ДО АЮРВЕДИ

## 1. Що означає АЮРВЕДА

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

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

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

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

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

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

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