



НЯКОИ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ НА АЮРВЕДА

В **Аюрведа** истината се разглежда като съществуване, чиста същност, първоизточник на всичко живо. Аюрведа е наука за истината – такава, каквато се проявява във всекидневния живот. Нейната система от знания произтича от практическото и религиозно прозрение на *ришите*, което се дължи на разбирането им за Сътворението.

Осъществявайки връзка между човека и Вселената, те установили как космическата енергия се проявява във всичко живо и неживо. *Ришите* достигнали до прозрението, че първоизточник на всичко съществуващо е Космическото съзнание, което се проявява като мъжка и женска енергия – съответно *Шива* и *Шакти*.

Аюрведа е холистична медицинска система (резултат от сбора на много елементи) и е била записана първоначално във Ведите – най-старите запазени писмени документи на човечеството. Думата е от санскритски произход: *Ауи* – „живот“ или „всекидневен живот“ и *Веда* – „знание“.

Аюрведа учи, че човекът е микрокосмос – сам по себе си вселена, като отразява взаимоотношенията между отделния човек и космическия дух, между отделния човек и космическото съзнание, енергията и материята.

Аюрведа, Йога и Тантра са древни учения за живота. Те се споменават в ръкописите на *Ведите* и *Упанишадите*. Йога е науката за единението с божественото, с истината; Тантра е най-директният метод за овладяване на енергията, чрез което се постига най-пълно единение с истината. Аюрведа е знание за живота.

В духовната еволюция на човека Аюрведа е основата, Йога – тялото, Тантра – главата. За да бъдат усвоени практиките на Йога и Тантра, е необходимо да се разбере и усвои най-напред Аюрведа. Аюрведа, Йога и Тантра са взаимозависими, представляват триединството на живота. Нито една то тези практики не е самостоятелна.

Западната медицина и начин на мислене са склонни да обобщават и категоризират индивидуалното, тоест приема се за норма това, което е общо за голяма група хора. От гледна точка на Аюрведа нормата трябва да бъде индивидуално преценявана, защото всеки организъм проявява свой особен спонтанен темперамент и функциониране. Възприемането, наблюдаването и опитът се разглеждат като ключове към разгадаването на всяко нещо, докато на Запад такива ключове са въпросите, анализирането и логическата дедукция. В общи линии западният ум се доверява на обективното, източният поставя по-голям акцент върху субективното. Източната

наука учи човек да преодолее границата, която разделя субективното и обективното.

Аюрведа е дело на медитативния ум на виждащите истината – *ришите*. Тази мъдрост, която произтича от Космическото съзнание, била възприета интуитивно от *ришите*. *Ришите* разбрали, че в начало светът е съществувал като непроявена форма на съзнанието. От тази форма на единното съзнание произлезли фините вибрации на безмълвния космически звук – *ом*. От тази вибрация първо възникнал елементът Етер. Неговите фини вибрации породили Въздуха, който е приведен в действие Етер (задвижен). Движенията на етера предизвикали триене, при което се образувала топлина. Частиците на топлинната енергия се обединили и образували интензивна светлина, а от тази светлина възникнал елемента Огън. Горещината на Огъня довела до разтварянето и втечняването на определени етерични елементи. По такъв начин се появил елемента вода. След това той се втвърдил, за да се образуват молекулите на елемента Земя. Ето как елементът Етер се проявил в четирите елемента – Въздух, Огън, Вода, Земя.

От утробата на петте елемента е родена цялата материя, които могат да съществуват като различни форми на материята. (Класически пример е водата – лед, вода, пара.) Човекът е микрокосмос и петте елемента, които присъстват във всичко материално, са налице и във всеки човек, като се проявяват във функционирането на петте сетива на човека и като три основни принципа – *тридоша*, в човешкото тяло.

Елементите на ***тридоша***:

ВАТА – въздух + етер, ПИТТА – огън + вода, КАПХА – земя + вода.

I. ДИАГНОСТИКА

На Запад понятието *диагностика* обикновено означава идентифициране на болестта, след като се е появила. В Аюрведа концепцията за диагностика включва постоянно наблюдение на взаимодействието между ред (здраве) и безредие (болест) в организма. Болестният процес представлява реакция между телесните течности и тъканите. Симптомите на болестта винаги са свързани с нарушение на равновесието на *тридоша*. Едва когато човек разбере естеството на това нарушение, той може да възобнови равновесието чрез лечение.

Аюрведа учи на много точни методи за разбиране на болестния процес, дълго преди появата на каквито и да е явни признаци на болестта. Чрез откриване на ранните симптоми на дисбаланс и реакцията на организма спрямо болестта, може да се определи природата на бъдещите реакции на организма. Ежедневното наблюдение на пулса, езика, лицето, очите, ноктите и устните дава възможност за откриване на най-фини промени (индикатори). Чрез тях изучаващият Аюрведа може да разбере какви патологични процеси протичат в организма, кои органи са засегнати и

на кои места се натрупват *доши* и токсини. Ако организмът е подложен на редовен контрол, патологичните признаци могат да бъдат открити рано и да се предприемат съответните профилактични мерки.

ПУЛС

Радиалният пулс се изследва (ръката и китката леко сгънати) с три пръста, поставени точно над радиалната кост с усещане туптенето на пулса. След това намалете натиска на пръстите за да се почувстват различните движения на пулса. Положението на показалеца показва мястото на *вата доша*; средният пръст – на *питта доша*; при преобладаване на *капха* – най-силно се усеща пулсът под безименния пръст.

Пулсова честота:

Средна стойност за възрастни – 72

Старост – 65

По време на заболяване – 120

В момента на смъртта – до 160

ЕЗИК

Погледнете езика в огледалото и обърнете внимание на големината, формата, релефа, повърхността, ръбовете и цвета. Диаграма – различните зони от езика съответстват на различни органи. Например:

Бял налеп централно в задната част на езика – токсини в дебелото черво; бял налеп по края с червено в средната част – токсини в стомашно-чревния тракт.

НОКТИ

Надлъжни бразди по ноктите свидетелстват за лошо всмукване на храносмилателната система; бели петна по ноктите са признак на недостиг на цинк и калций.

ОЧИ

Освен формата, блясъка и зачервеност, се изследват цвета, големината и формата на ириса: малкият ирис – слаби стави; бял пръстен около ириса – прекалена консумация на захар или сол; касае се за дегенерация на ставите, склеротизиране на съдовете.

II. ТЕРАПИЯ

Цел на всички терапевтични усилия на Аюрведа е да се установи равновесие между *вата*, *питта* и *капха*. Започването на каквато и да е форма на лечение, която се провежда без предварително почистване от отровите, причинили болестта, предизвиква още по-дълбоко проникване на тези отрови в тъканите.

В Аюрведа има две форми на лечение: отделяне (изхвърляне) на отровите и неутрализиране на отровите. Тези две форми могат да се прилагат както на физически, така и на емоционално ниво.

ОСВОБОЖДАВАНЕ НА ЧУВСТВОТА – / емоционалните или психологическите фактори / гняв, тревожност, нервност, ревност, алчност и желание за притежание (собственическото чувство). Техниката за справяне с негативните емоции е наблюдаване и освобождаване.

Страхът е свързан с *вата*; гневът – с *питта*; завистта и алчността – с *капха*. При потискане на страха ще се увредят бъбреците, при потискане на гнева – черния дроб. Завистта и алчността оказват отрицателно въздействие върху сърцето и слезката.

СЛАБИТЕЛНИ СРЕДСТВА (ВИРЕЧАН) – Отделянето на голямо количество жлъчка, която се натрупва в жлъчния мехур, черния дроб или червата може да предизвика алергични обриви или кожни възпаления (акне, дерматит), както и хронична треска, асцит, повръщане на жлъчка или жълтеница. Такова състояние се лекува с прилагане на слабители средства: чаят от листата на сена, сини сливи, трици, шушулки от ленено семе, корени на глухарче, краве мляко, рициново масло, стафиди, соко от манго.

За хора с *вата* и *питта*-конституция – чаша горещо мляко с добавка на две чаени лъжички *Гхи* (Приготвя се по три начина: стопяване на несолено масло, отвара от корен от блатен аир и със сладък корен).

При употреба на слабители средства е важно да се контролира храната. Не трябва да се консумира нещо, което би влошила преобладаващата телесна течност или би нарушило равновесието на *вата*, *пита* и *капха*.

Клизма – маслена; с билкова отвара; хранителна.

ПАЛИАТИВНА ТЕРАПИЯ – Палиацията включва неутрализиране на токсините чрез разпалване на *агни* и стимулиране на храносмилането чрез гладуване. Токсините могат да бъдат неутрализирани чрез приемането на остри подправки като джинджифил и черен пипер. Допълнителни способности за неутрализиране на токсините са глад и жажда, физическа активност, слънчеви бани и престой на открито.

III. ХРАНЕНЕ

Аюрведа учи, че всеки човек притежава силата сам да се лекува. Тази наука за живота предлага на всеки свободата да възстанови своето здраве, като разбере тялото и неговите потребности.

Основните предпоставки за поддържане на здравето според Аюрведа са здравословното хранене и начин на живот. Важно е и практикуването на

традиционни системи като йога и дихателни упражнения, а също и прилагането на духовни практики, които могат да осигурят хармония и щастие.

Храненето трябва да бъде съобразено с индивидуалния тип конституция; да се прецени вкусът на отделните храни – сладък, кисел, лютив, горчив или стипчив – кои помагат или увреждат всеки тип; да се изясни дали се касае за тежка или лека, мазна или суха, течна или твърда храна; дали храната загарява или охлажда. Да се имат предвид и годишните времена.

Вата се увеличава от сухите плодове, ябълките, пъпешите, картофите, доматиите, патладжаните, сладоледът, говеждото месо, грахът и зелената салата; Благоприятно въздействие ще оказват сладките плодове, авокадото, кокосовият орех, кафявият ориз, червеното зеле и бананите, гроздето, черешите и портокалите.

Нарастването на *питта доша* ще бъде предизвикано от лютиви ястия, фъстъчено масло, кисели плодове, банани, папая, домати и чесън. Храни, които потискат *питта* са: манго, портокали, круши, сливи, брюкселско зеле, зелена салата, слънчогледово семе, аспержи и гъби.

Банани, пъпеша, кокосови орехи, фурми, папая, ананаси и млечни продукти увеличават *капха*. Благоотворно действие върху хора са *капха* конституция обаче имат сухите плодове, нарът, червените боровинки, басмати-оризът, брюкселското зеле, пилешкото месо.

През лятото температурите са много високи и хората се потят. В това време на година преобладава *питта*. Не е добре да се ядат горещи, лютиви и силно подправени храни, защото те ще увредят *питта*. През есента с нейните сухи и сирни ветрове в атмосферата има много *вата* и трябва да се избягват сухите плодове, ястия с високо белтъчно съдържание и други продукти, увеличаващи *вата*. Зимата носи студ и сняг; тя е *капха*-сезон. Необходимо е да се отбягват студени напитки, сладолед, сирене и кисело мляко. Тези храни увеличават *капха*.

Когато се говори за хранене, качество о и свежестта на храната са важни фактори. Освен това има храни, които са несъвместими когато се ядат заедно: риба и прясно мляко; месо и прясно мляко; кисело мляко и говеждо месо; кисели плодове и прясно мляко. Дините и пъпешите трябва да се консумират самостоятелно – в комбинация с други храни те могат да подтиснат абсорбционните процеси на червата (образуват се токсини), което може да доведе до нарушаване на равновесието на *тридоша*.

Приемът на храна трябва да се определя от състоянието на *агни* – огънят на храносмилането. Яжте само тогава, когато действително изпитвате глад и пийте само, когато сте жадни. Не яжте, когато чувствате жажда, и не пийте, ако се чувствате гладни. Това, че сте гладни, означава, че огънят на храносмилането е разпален. Ако в този момент пиете, течностите ще разреждат храносмилателните ензими и ще намалят *агни*.

Нашата храна храни тялото, духа и съзнанието. Много важно е как ядете. По време на ядене човек трябва да седи с изправен гръб и да не отвлича вниманието си

с телевизия, разговори или четене. Фокусирайте ума си върху храната и осъзнайте вкуса ѝ. Дъвчете с любов и тогава ще усетите ясно вкуса на храната.

Вкусът зависи не от храната, а от възприятията, на този, който яде. Ако е увреден агни, човек не е в състояние да възприема правилно вкуса на храните. Подправките подпомагат за разпалването на *агни*, почистването на тялото и обогатяват вкуса на ястията.

Всяка храна трябва да се сдъвква най-малко 32 пъти преди да се преглътне. Така храносмилателните ензими в устата могат добре да си свършат работата, а и стомахът има време да се подготви за приемането на сдъвканата храна. Важно е да се яде с умерено темпо.

Не по-маловажно е колко се яде. В стомаха трябва да се съдържат една трета храна, една трета течност и една трета въздух. Количеството храна, което се приема при едно хранене, трябва да бъде равно на това, което може да се вземе с две ръце. Прехранването води до образуването на допълнителни количества токсини в храносмилателния тракт. Храна се превръща в отрова, от която организъмът с усилия трябва да се освободи. Човек трябва да се храни и пие редовно и дисциплинирано. Правилното хранене е медитация.

Водата има жизнено важна роля за поддържане на равновесието в организма. Тя може да бъде приемана под формата на плодови сокове. Те не трябва да се консумират по време на хранене, но водата е необходима. Докато яде, човек трябва да пие водата на глътки. Водата приемана с храната се превръща в нектар, който подпомага храносмилането. Приемането на големи количества вода след нахранване разрежда соковете и затруднява храносмилането. Количеството вода, от което има нужда организъмът, зависи и от климата.

При лошо храносмилане трябва да се проведе гладуване с приемането на топла вода. Тази практика ще подпомогне почистването и ще увеличи *агни*. Студената вода ще намали *агни*. Следователно ледено студена вода е отрова, а топлата – нектар за храносмилателната система.

Гладуването трябва да бъде съобразено с индивидуална конституция. Човек с *вата* не трябва да гладува повече от три дни (може да предизвика страх, тревожност, нервност и обща слабост). За хора с *питта* важи същото ограничение – не повече от четири дни, а хората с *калха* могат да гладуват по-дълго време.

По време на гладуването храносмилателната система си почива. Това е много важно за *агни* – огънят на храносмилането, да не бъде подлаган на никакви натоварвания.

Аюрведа учи, че определени билки и подправки като джинджифил, черен пипер, кайенски пипер и къри, имащи лечебна стойност поради техните загреващи свойства, могат да се употребяват по време на гладуването, за неутрализиране на отровите в организма. Приемани под формата на чай, те допринасят за разпалването на *агни*, който изгаря токсините.

Гладуването се препоръчва при висока температура, настинка, запек или артритни болки. Наличието на токсини или *ама* в дебелото черво също е показание за гладуване.

На един нормален здрав човек се препоръчва гладуване най-малко един път в седмицата. В този ден е необходимо да се приема от един до два литра топла вода.

IV. НАЧИН НА ЖИВОТ

Според Аюрведа установените навици играят важна роля за здравето на човека. Естественият живот е живот, съобразен с индивидуалната конституция. Най-добре е да имате дневен режим, който да се отнася за всички всекидневни дейности – време за събуждане сутрин; време, в което човек очиства тялото си; време за медитация.

/ Почистване на зъбите и устата, преглед и почистване (масажирание) на езика, чаша топла вода (бъбреците и дебелото черво), масажирание на тялото с растително масло, изкъпване, упражнения, след които по гръб с изпънати ръце и крака и дишане с долната част на корема, медитация / молитви, закуска, обядът – преди пладне, а вечерята – преди залез слънце, лягане 22 часа. /

Целесъобразно е и създаването на определени навици за позата, в която се спи. Лявата част на човека съдържа женска, или лунна енергия, а дясната – мъжка, или слънчева енергия. Ако човек спи винаги на лявата страна, това ще потиска лунната енергия и ще засилва слънчевата, което може да създаде засилване на *питта* в организма (човек с *питта* трябва да спи на дясно), а се препоръчва на *вата* и *капха* типове конституции.

V. ВРЕМЕ

Времето, както и материята, е измеримо. Субстанцията на времето се движи и съществуват начини за измерването на тези движения. Телесните течности, подобно на времето са постоянно движение. Между движението на *тридоша* и протичането на времето съществува определена връзка и взаимодействие. Намалването и увеличаването на трите телесни течности зависи от кръговрата на времето.

Сутрин, от изгрев слънце до 10 часа, е *капха* време. Поради доминирането на *капха* в този период, човек се чувства свеж и енергичен, но също и малко тежък. Преди обяд бавно се извършва смяната на *капха* от *питта*. Времето между 10 и 14 часа е отредено на *питта*, тогава нараства усещането за глад. Човек се чувства гладен, лек и горещ. От 14 часа до залез слънце е *вата* време, в което човек се чувства активен, лек и гъвкав. Вечер, приблизително от 18 до 22 часа, отново настъпва *капха* време – време на хладен въздух, инертност и малко енергия. Основните часове на *питта* са между 22 и 2 часа, когато се смила храната. Рано сутрин, преди изгрев слънце, настъпва отново *вата*-време. Вата създава движение, ето защо в тези часове хората се събуждат, стават и се освобождават от отпадните продукти.

Закуската трябва да се приема рано сутрин между 7 и 8 часа. Необходимо е хората с *питта* и *вата*-конституция да закусват, защото яденето в *капха*-време ще увеличи същата *доша* в организма. От закуска би следвало да се отказват хора с *капха*-конституция. Най-доброто време за обедно хранене е в началото на *питта*-периода, между 10 и 11 часа преди обяд.

За предпочитане е човек да се храни в часове, в които слънцето грее, тъй като то е най-добрият приятел на човека. Яденето късно през нощта ще доведе до пълна промяна на биохимията на организма, нарушаване на съня и обезпокояващи сънища и при събуждане човек няма да се чувства отпочинал. Ако се вечеря в 18 ч., към 21 ч. вече стомахът ще бъде празен и сънят ще бъде здрав. С променяне на часовете за хранене по такъв начин, че да се постигне съответствие с ритъма на *тридоша*, ще настъпи и драстична промяна в жизнените привички.

Движението на *тридоша* е свързано не само с определените периоди, но и със сезоните. През есента – септември, октомври и ноември – преобладава *вата*. От декември до февруари се увеличава *капха* – съответно заболявания като настинки, застойни явления, кашлица, бронхити и фарингити. През пролетта до край на май се извършва преход от зима към лято, През ранната прелет лесно може да се наруши балансът на *капха*; за *питта* такъв период е късната пролет. Насъбраната през зимата *капха* се втечнява рано на пролет и бавно изсъхва. Топлината на по-късната пролет увеличава топлината на *питта* в организма, което провокира появата на *питта*-нарушения като лятна диария, парене на очите, слънчево изгаряне, копривна треска, кожни обриви, дерматити и чувство за парене на стъпалата.

Осъзнаването на тези промени в денонощието и годината помага на човек да бъде във връзка с протичането на енергията във вътрешната и външната среда.

СЛЪНЦЕ И ЛУНА

Понятието за време включва освен мерните единици и календара, също и фазите на луната и потока слънчева енергия. Слънцето има отношение към съзнанието на човека, а луната към ума, който предизвиква промени в емоционалните и умствените способности. Луната е богиня на водата, тя определя и регулира *капха*. Свойствата на луната са: студена, бяла, бавна и плътна. Същите са и свойства *капха*. При пълнолуние в организма се засилва *капха*, а в околната среда се събужда елементът Вода. През този период са приливите и предизвикването на излишък от вода във всички форми на живот. При пълнолуние зачестяват престъпите при хора с астма или епилепсия (менструацията протича със спазми). По време на новолуние слънчевата енергия става по-интензивна, а тя е свързана с *питта*.

АСТРОЛОГИЯ

Понятието за време включва още движението на планетите, които са тясно свързани с вътрешните органи. От всички понятия за време най-голямо значение за

нервната система на човека има астрологичното време, поради голямото влияние на планетите върху ума, тялото и съзнанието.

Всяка планета има отношение към определени тъкани в организма. Планетата Марс е свързана с кръвта и черния дроб. В черния дроб се образува жлъчния сок, който се характеризира от огъня, *питта*. Марс оказва влияние върху функциите на черния дроб и нарушенията, които възникват в този орган, а може да предизвика и други *питта*-заболявания – повишение количеството на токсините в кръвта, копривна треска и акне. Стомашната язва и улцерозийният колит ще се влошат от ефектите на Марс.

Сатурн също е силна планета с дълбоко проникващо действие. Нейната енергия предизвиква загуба на мускулна маса и измършавяване. Венера е отговорна за увреждания на спермата, простатата, тестисите и яйчниците. Мисловната дейност и нейните нарушения са подвластни на Меркурий.

VI. ДЪЛГОЛЕТИЕ

От момента на физическото раждане до физическата смърт организмът води непрекъснатата борба с процесите на стареене. Упадъкът и дегенерацията са предизвикани от непрекъснатото разграждане на тъкани и органи на клетъчно ниво. Ето защо подмладяването трябва да става също на клетъчно ниво.

Трите *доши* играят много важна роля за поддържане на здравето на клетките и за дълголетие. Всяка отделна *доша* е жизнено важна за възстановяване дейността на милиардите клетки, от които е съставен човешкият организъм. *Капха* поддържа дълголетие на клетъчно ниво. *Питта* регулира храненето и храносмилането. *Вата*, която е тясно свързана с жизнената енергия прана, регулира всички жизнени функции.

На по-дълбоко ниво, за да се противодейства на процесите на стареене, е необходимо да се постигне равновесие между трите фини субстанции в организма – *прана*, *оджас* и *теджас*. Тяхното функциониране съответства на по-fino ниво на функционирането на *вата*, *питта* и *капха*. Правилното хранене, физическите упражнения и здравословният начин на живот могат да постигнат равновесие между тези три фини субстанции и осигурят дълъг живот.

Жизнената енергия *прана* осъществява дишането, снабдяването с кислород и кръвообращението. Тя също така управлява всички моторни (двигателни) и сензорни (сетивни) функции. Жизнената сила на *прана* раздухва *агни* (централния огън в организма).

Седалище на *прана* е главата, а *прана* управлява всички по-висши мозъчни дейности. Под контрол на прана са умът, паметта, мисленето и чувствата. Физиологичните функции на сърцето също се регулират от *прана*. От сърцето *прана* навлиза в кръвта и регулира насищането с кислород на всички тъкани (*дхату*) и жизненоважни органи.

Подмладяването трябва да става на физическо, умствено и духовно ниво. На умствено ниво подмладяване означава успокояване на ума. Спокойният

медитативен ум допринася за удължаването на живот. Следователно човек трябва да се научи да наблюдава всички умствени активности, мисли и емоции, без да се привързва към тях. Аюрведа препоръчва за постигане покой на ума, изолация и отбягване на светските събития и компании. Вторият подход е човек да запази своята обективност – наблюдава своите контакти и привързаности, за да определи кои от тях предизвикват стрес. Животът без привързаност е най-щастливият, най-здравият и най-спокойният живот. Това води до естествено дълголетие.

Аюрведа учи също, че може да има *кармични* ограничения в живота на отделната личност. Аюрведа уважава в еднаква степен живота и смъртта и тяхната вътрешна взаимовръзка и като наука за живота предлага пътища, с помощта на които човек може да посрещне смъртта спокойно. Тялото умира, но за съзнанието на отделна личност (душата) смърт не настъпва. Душата е вечна.

За да се постигне свобода, е необходима дисциплина. Основите на тази дисциплина според Аюрведа са грижливо отношение към храненето и балансиран начин на живот. Дисциплината на физическо, умствено и духовно ниво се постига чрез традиционни практики като *йога, пранаяма и тантра*. Чрез тях човек постига духовна и физическа свобода.

/ Според индийската традиция преди да се започне да практикува йога, човек трябва да изучи Аюрведа, защото Аюрведа е наука за тялото. Индивидът се признава за готов да изучава духовната наука йога, само когато е постигнал добро здравословно състояние на физическото тяло. /

Пранаяма – дишане (дихателни упражнения), асани, медитация, масаж.

// Прост метод на медитация. Изберете свободно време, по възможност рано сутрин, и седне спокойно. Позволете на очите си ад “обходят” обстановката, на ушите си да приемат звуците на околната среда. Отпуснете мускулите си. След като известно време сте наблюдавали външния свят, затворете очи и насочете вниманието си навътре. Започнете да отчитате движението вашите мисли, желания и чувства. От брега на съзнанието наблюдавайте движението на реката от мисли. Не се опитвайте да спирате, променяте или да оценявате това, което изпитвате. Чрез този процес на вътрешно наблюдение ще започнете да се освобождавате от разсеяността, ще почувствате началото на радикална трансформация. С нарастване освободеността на съзнанието вие ще започнете да се наслаждавате на все по-дълбока релаксация, ще почувствате как във вас се освобождава много енергия. Това са благотворните ефекти на медитацията.

Друга форма на медитация също носи чувство на блаженство. Седнете спокойно и наблюдавайте дишането си. Дишането е движение на прана, която има два полюса – вдишване и издишване. Вдишването е студено, издишването – топло. Двете заедно създават естествен ритъм.

Чрез дишането ще осъзнаете вибрациите на космическия звук. Този космически звук, безмълвният звук *ом* има две проявления – едно мъжко и едно женско. Мъжкото начало е **хам**, а женската енергия е **со**. При вдишване усещате вибрациите на космическия звук *со*, при издишване – на *хам*.

При медитацията со – хам се постига съединяване на индивидуалното с космическото съзнание. Слушате звука со-хам, хам-со чрез дишането си. Тези трептения са звукова енергия, която е идентична с жизнената енергия, приемана с дишането. Вашето дишане ще стане спокойно и спонтанно и вие ще се окажете отвъд мислите, отвъд времето и пространството, отвъд причината и следствието. Ограниченията ще изчезнат. Вашето съзнание ще се изпразни и чрез това ще се разшири.

Животът е медитация, медитацията е живот. Чрез медитацията във вашето тяло, ум и съзнание ще започне да действа съзидателна интелигентна сила. В това ново разширено съзнание ще се разтворят всички проблеми.

Медитацията е необходима за внасянето на хармония в ежедневието. Не забравяйте все пак, че гореописаните резултати от медитацията са плодове на сериозна и редовна практика. //

*

В първите глави са разгледани въпросите за сътворението, произлизащо от Космическото съзнание и образуването на петте елемента. Естествено е да завършим в точката, където тези пет елемента се връщат отново към техния Източник, за да продължат космическия цикъл на съществуване.

„ Когато смъртта докосне елемента Земя , чувството за стабилност и здравина на тялото започва да се стопява.

Човек усеща тялото си много тежко. Границите на тялото, неговата периферия, стават по-малко плътни. Усещането за това, че си “във” тялото, започва да отслабва, човек става по-малко чувствителен към впечатления и усещания. Човек не може повече да движи крайниците си волево. Перисталтиката се забавя, червата не се движат вече без чужда помощ. Дейността на органите започва да замира. Елементът Земя все повече се разтваря в елементът Вода. Налице е чувството за втечненост, за това, че си “течен”. Чувството за плътност, което винаги подсилва отъждествяването с тялото започва да се разтапя, появява се усещане за флуидност.

Елементът Вода започва да се разтваря в елемента Огън и усещането за флуидност преминава в топла замъгленост, забавя се потока на телесните течности, устата и очите стават сухи. Кръвообращението се забавя, кръвното налягане спада. С постепенното спиране на кръвообращението кръвта се застоява в долните крайници. Възниква чувството за лекота.

Когато елементът Огън се разтвори в елемента Въздух, постепенно изчезва усещането за топлина или студ, телесното благополучие или неблагоприятно загубва своето значение.

Телесната температура спада и достига стойност, при която тялото започва да става бледо и студено. Храносмилането спира. Преобладава

чувството на лекота като от изкачваща се нагоре топлина. Чувство за разтваряне във все по-фина и по-фина безграничност.

Когато елементът Въздух се разтвори в Съзнанието, възниква усещането за това, че нищо не те ограничава. Когато издишването стане по-дълго от вдишването, човек повече не чувства телесните форми или функции, а има само усещането за разширяваща се въздушност и едно разтваряне в Чистата същност.”

Така нервната система на човека се връща към източника, от който е произлязла.

*

По „Аюрведа – науката за самолечението” от д-р Васант Лад / 1998

* * * * *

Според **Аюрведа** в природата съществуват шест основни вкуса: сладко, кисело, солено, лютиво, горчиво и стипчиво. Тези вкусове произлизат от петте основни елемента, от които е изградено всичко във вселената.

- Водата и земята образуват **сладкия** вкус.
- Земята и огънят - **киселия** вкус.
- Водата и огънят - **соления** вкус.
- Огънят и въздухът - **лютивия** вкус.
- Въздухът и пространството – **горчивия** вкус.
- Въздухът и земята – **стипчивия** вкус.

Усещането на вкусовете не само влияе върху храносмилането, но има директно въздействие върху **дошите**.

Основен принцип в Аюрведа: ПОДОБНОТО УВЕЛИЧАВА ПОДОБНОТО.

Например сладкото, произлизащо от елементите вода и земя увеличава кафа доша, която е проявление на същите елементи, а намалява вата доша и питта доша. Сладки са храни като хлябът, оризът, млякото, захарта, повечето от плодовете. Те са необходими за всеки телесен тип, но прекомерната им употреба увеличава кафа и води до напълняване, засилване на слюзната секреция в носа и околоносните синуси, образуване на храчки в бронхиалното дърво, предизвиква усещане за тежест, мързел, счита се за причина за развиване на диабет.

Киселото произлиза от елементите огън и земя. Киселите храни са най-полезни за вата. Малки количества могат да се използват от кафе и съвсем малки от питта. Такива са цитрусовите плодове, киселото мляко, оцетът, сиренето, всички храни, които са продукт на ферментация. Употребявани умерено, те стимулират апетита и слюноотделянето, подобряват храносмилането, ободряват ума. При прекомерна употреба предизвикват жажда, киселини, разстройство, може да спомогнат за развитието на различни заболявания.

Солените храни се използват в малки количества от всички типове, но са най-полезни за вата, а увеличават питта и кафе. Солени са морската сол, каменната сол, келп. Соленото действа лаксативно, намалява спазмите в дебелото черво, поддържа електролитния баланс, стимулира слюноотделянето, подобрява вкуса на храните, спомага храносмилането и отделителните процеси. Прекомерната употреба на сол може да наруши равновесието на питта и кафе. Предизвиква хипертония, влошаване на сърдечни заболявания, кожни заболявания, ранна поява на бръчки.

Лютивото е най-полезно за кафе, може да се използва в малки количества от вата и съвсем пестеливо от питта. Лютиви са много видове чушки, лук, репички, чесън, горчица, джинджифил. Те подобряват храносмилането, почистват синусите, стимулират носната и слъзната секреция. Прекомерната употреба може да доведе до усещане за парене и жажда, язва, кожни заболявания, диария, безсъние.

Горчивото е полезно за всички в малки количества, но е най-добро за питта. Горчиви са кафето, алое, куркума, марули. Горчивото подобрява вкуса на храните в комбинация с другите вкусове. Счита се за антитоксично. Изчиства тялото и черния дроб от токсини. Облекчава усещането за парене и сърбеж при кожните заболявания, намалява температурата при фебрилни състояния, подобрява храносмилането. Има изсушаващо действие и предизвиква намаляване на мазнините в тялото. Прекомерната употреба не се препоръчва. Тя е причина за суха и груба кожа, отслабване и сексуални нарушения.

Стипчивото трябва да се използва в аптекарски количества. Всеки тип може да го употребява в минимални количества, но питта и кафе - малко повече от вата. Стипчиви са нарът, бобът, бамята, вишните, богатите на танини храни. Стипчивото има стягащо действие, намалява секрециите, спомага зарастването на раните и намалява кръвоизливите. Прекомерната употреба може да предизвика сухота в гърлото и устата, запек, газове, отслабване.

Хората с *вата* конституция трябва да избягват горчиви, люти и стипчиви храни. Препоръчвани за тях са сладките, солените и киселите храни. Не са подходящи леките, сухи и студени храни. Добре е всичко да е сготвено, топло, с достатъчно мазнина, тъй като вата доша е лека, суха и постна.

Хората с *питта* конституция трябва да избягват кисело, солено и лютиво, т.е. цитрусови плодове, туршии. Благоприятни за тях са сладки, горчиви и стипчиви

храни, които трябва да не са топли и да са сготвени с умерено количество слънчогледово олио или претопено масло.

Хората с *кафа* конституция трябва да избягват сладко, кисело и солено. Добри за тях са горчивите, лютите и стипчиви храни, които трябва да са топли, с много малко мазнина, предимно царевично или слънчогледово олио.

Това са общи принципи, които не бива да се абсолютизират. Човек трябва да приема с храната си всичките шест вкуса, но в различни пропорции, съобразно своята преобладаваща доша. За да се постигне усещане за ситост е необходимо в едно хранене да присъстват всичките шест вкуса. Това разнообразие се постига, като към храната се прибавят различни подправки, а не с приемане на много продукти в едно хранене.

* * *

Неподходящи хранителни комбинации:

- Киселото мляко е несъвместимо с: риба, месо, сирене, нишестени продукти, кисели плодове.
- Прясното мляко е несъвместимо с: риба, месо, извара, кисели плодове, череши, пъпеши и дини, хляб с мая.
- Картофите, домати и патладжаните са несъвместими с: краставици, кисело мляко и прясно мляко.
- Яйцата са несъвместими с: прясно мляко, кисело мляко, месо, риба, сирене, банани (т.е. яйца на очи с кисело мляко, омлет със сирене или омлет със шунка са неподходящи комбинации).
- Лимоните са несъвместими с: кисело и прясно мляко, домати, краставици.
- Пъпешите и дините трябва да се ядат самостоятелно и ако това е неизпълнимо, да не се ядат изобщо.
- Медът никога не трябва да се подлага на термична обработка. Дори ако се използва за подсладител на топли напитки, трябва да се изчака те да изстинат до температура позволяваща консумацията им и тогава да се добави меда.
- Ледените напитки гасят храносмилателния огън, особено ако се пият по време на хранене.

* * *

- Необходимо е да има най-малко 4 часа интервал между отделните хранения.
- Не пийте вода един час преди и един час след храна. Желателно е да пиете по малко със самото хранене.
- Не яжте по много различни неща в едно хранене.
- Ако чувствате тежест или умора след хранене, това означава, че правите грешка. Яжте според капацитета на собствените си храносмилателни възможности.

- Не смесвайте плодовете с основното хранене. Или заменете едно от основните хранения с плодове, или ги яжте между храненията (2 часа).
- Необходимо е да има поне около 3 часа между последното хранене и нощния сън.
- Спането през деня, особено веднага след хранене е особено вредно.
- Кратката разходка след хранене спомага храносмилането.
- Не яжте, когато сте развълнувани или потиснати.
- Не яжте, ако не сте гладни.
- Хранете се в чиста и приятна обстановка, без да четете вестник или да гледате телевизия.
- Не яжте накрак.

* Когато храни с различни качества, вкусове, затоплящо или охлаждащо действие и различен следсмилателен ефект се приемат заедно, се потиска храносмилателния огън (агни) и това води до образуване на токсини в организма. Плодовете се разграждат много по-бързо от другата храна, и ако тя е преди тях в стомаха, бива изместена от смилането на плодовете, застоява (пропуска се времето за усвояване на нейните минерали и витамини, които очаква кръвта) и започва процес на загниване.

* * *

Ансанги